

9月9日週

コープいしかわの
夕食宅配



献立表

追加・変更
キャンセル・注文締切り

9/4 水

お届け日
9月9日～9月13日

| | 月 9月9日 | 火 9月10日 | 水 9月11日 | 木 9月12日 | 金 9月13日 |
|----------|---|--|---|--|---|
| おもいやりおかず | <ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグのトマトソース さつま揚げの煮物 ひじきのサラダ いんげんの中華炒め 昆布豆の煮物 | <ul style="list-style-type: none"> かれいの幽庵焼き 里芋の煮物 小松菜のサラダ 野菜炒め 厚焼玉子 | <ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜炒め 絹ごし揚げの煮物 白菜の酢の物 菜の花の煮びたし 大根の浅漬け | <ul style="list-style-type: none"> じゃがいもと鶏肉の煮物 ほっけの照り焼き フロッコリーのサラダ 春雨の炒め物 肉団子 | <ul style="list-style-type: none"> あじの唐揚げフレンチソースがけ 白菜の炒め物 オクラの和え物 えび団子の煮物 キャベツのゆかり和え |
| | 361kcal/塩分2.1g | 314kcal/塩分2.0g | 370kcal/塩分1.7g | 250kcal/塩分1.9g | 269kcal/塩分1.9g |
| おかず | <ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐とイカカツ オムレツ ポテトサラダ 根菜の煮物 えび団子の煮物 | <ul style="list-style-type: none"> 豚肉とキャベツの炒めと海老カツ イカハンバーグ チンゲン菜の和え物 こんにゃくの炒め物 黒豆の煮物 | <ul style="list-style-type: none"> つくねの大葉巻きとあじフライ 切昆布の煮物 キャベツのシーザーサラダ れんこんの洋風金平 バターコーン | <ul style="list-style-type: none"> ツナとじゃが芋の煮物とささみフライ マカロニナポリタン ごぼうのサラダ さつま揚げの照り焼き 白菜の浅漬け | <ul style="list-style-type: none"> ハンバーグの甘酢野菜がけ 南瓜コロッケ 小松菜のサラダ なすとひき肉の煮物 枝豆がんもの煮物 |
| | 401kcal/塩分2.8g | 411kcal/塩分2.3g | 400kcal/塩分2.8g | 403kcal/塩分2.8g | 429kcal/塩分2.8g |
| 満彩おかず | <ul style="list-style-type: none"> エビフライ(タルタルソース付き) たけのこの炒め物 こんにゃくの和え物 ごぼうサラダ なすの和え物 | <ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの煮物と海鮮フライ(ソース付き) 大豆のケチャップ煮 オクラの和え物 マカロニのカレー炒め 玉子焼き | <ul style="list-style-type: none"> メバルの漬焼きとかき揚げ(醤油付き) れんこんの炒め物 コーンの炒め物 白菜サラダ 山くらげの醤油漬け | <ul style="list-style-type: none"> 豚肉とキャベツの炒め物とサワラフライ(ソース付き) ぜんまいの煮物 がんもの煮物 ほうれん草サラダ れんこん饅頭 | <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の醤油焼きとコーンフライ(ソース付き) かぶの煮物 玉ねぎサラダ 大豆の炒め物 たこ焼き |
| | 440kcal/塩分3.2g/食物繊維3.1g | 476kcal/塩分2.3g/食物繊維4.5g | 423kcal/塩分3.1g/食物繊維3.1g | 462kcal/塩分2.2g/食物繊維3.9g | 555kcal/塩分2.9g/食物繊維2.8g |
| お弁当 | <ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐 オムレツ イカカツ ポテトサラダ ごはん | <ul style="list-style-type: none"> 豚肉とキャベツの炒め物 イカハンバーグ 海老カツ チンゲン菜の和え物 ごはん | <ul style="list-style-type: none"> つくねの大葉巻き 切昆布の煮物 あじフライ キャベツのシーザーサラダ わかめごはん | <ul style="list-style-type: none"> ツナとじゃが芋の煮物 マカロニナポリタン ささみフライ ごぼうのサラダ ごはん | <ul style="list-style-type: none"> ハンバーグの甘酢野菜がけ なすとひき肉の煮物 南瓜コロッケ 小松菜のサラダ ごはん |
| | 598kcal/塩分2.4g | 603kcal/塩分2.3g | 648kcal/塩分3.4g | 595kcal/塩分2.4g | 629kcal/塩分2.5g |

南瓜に含まれ津β-カロテンは体内でビタミンAに変換され、目や皮膚の健康に役立ちます。

豚肉には疲労回復に欠かせないビタミンB₁が豊富に含まれています。

南瓜に含まれ津β-カロテンは体内でビタミンAに変換され、目や皮膚の健康に役立ちます。

※献立内容は変更になる可能性がございます。※コープいしかわの添加物基準に沿って点検し、製造、お届けを行っています。

週末用の御食事もご希望の方は… **楽チン!! 冷凍おかず【おまかせ2種セット】献立** 9/12(木)または9/13(金)お届け

| | | | |
|---|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 赤魚のみりん焼き・鶏肉の中華あんかけ ほうれん草とカニカマのおひたし なすの煮物 炒り豆腐 ピーマンの味噌炒め | <p>379kcal 塩分2.2g アレルギー: 卵・乳・小麦・えび・かに</p> | <ul style="list-style-type: none"> あじのトマトマリネ・鶏肉の香草焼き かぼちゃと椎茸の含め煮 ほうれん草オイスターソース炒め カリフラワーのサラダ れんこんのごま和え | <p>355kcal 塩分1.7g アレルギー: 卵・乳・小麦</p> |
|---|---|--|---|