

	月 9月30日	火 10月1日	水 10月2日	木 10月3日	金 10月4日
おもいやりおかず	・さばの西京焼き ・里芋の煮物 ・大根の中華和え ・チンゲン菜の炒め物 ・うすら豆の煮物	・鶏肉とじゃがいもの煮物 ・たらの照り焼き ・キャベツのサラダ ・れんこんの炒め物 ・肉団子	・あかうおの唐揚げ甘酢野菜かけ ・白菜の味噌煮 ・ほうれん草の和え物 ・春雨のピリ辛炒め ・竹輪の磯辺煮	・ハンバーグのホワイトソース ・ピーマンのきんぴら ・さつまいものサラダ ・高野豆腐の煮物 ・厚焼玉子	・厚揚げと豚肉の味噌煮 ・大豆の煮物 ・白菜のサラダ ・小松菜の中華炒め ・チーズかまぼこ
	276kcal／塩分1.9g	264kcal／塩分1.8g	252kcal／塩分1.8g	363kcal／塩分2.0g	395kcal／塩分1.9g
				さつまいもはいも類の中でビタミンCが豊富で、病気の抵抗力を高める効果が期待できます。	
おかず	・豚肉の中華炒めと海老カツ ・オムレツ ・ほうれん草の和え物 ・じゃがいものコンソメ煮 ・白菜の酢の物	・チキンステーキとあじフライ ・マカロニのカレー炒め ・オクラの和え物 ・白菜の煮びたし ・大根のごま煮	・豆腐の卵とじとメンチカツ ・かれいの西京焼き ・れんこんとわかめのサラダ ・キャベツの炒め物 ・竹輪の天ぷら	・里芋の味噌煮とチキンピカタ ・ふんわり豆腐寄せ ・春雨のサラダ ・ほうれん草の煮物 ・大根のゆかり和え	・海鮮八宝菜と南瓜コロッケ ・焼きつくね ・チンゲン菜の和え物 ・きのこの炒め物 ・しらたきのピリ辛煮
	400kcal／塩分2.4g	402kcal／塩分2.7g	419kcal／塩分2.5g	408kcal／塩分2.8g	410kcal／塩分2.3g
					南瓜には体内の余分な塩分を排出しむくみの改善、予防に効果があるカリウムが含まれています。
満彩おかず	・カレイの竜田揚げ野菜がけとオムレツ ・こんにゃくの炒め物 ・じゃが芋サラダ ・ひよこ豆の煮物 ・つくね	・豚肉とじゃが芋の煮物とトマトクリームフライ（ソース付き） ・春雨の炒め物 ・オクラの和え物 ・豆腐の磯辺揚げ ・なすの和え物	・鶏肉となすの炒め物と白身魚のフライ（ソース付き） ・昆布の煮物 ・こんにゃくの炒め物 ・小松菜の和え物 ・野菜豆腐寄せ	・豚肉とさつま芋の炒め物といかメンチカツ（ソース付き） ・切干し大根の煮物 ・大豆の炒め物 ・キャベツサラダ ・焼売	・鶏肉の唐揚げ黒酢ソースがけとチーズオムレツ ・春雨サラダ ・れんこんの炒め物 ・大根の和え物 ・うすら豆の煮物
	432kcal/塩分2.2g/食物繊維4.5g	479kcal/塩分2.3g/食物繊維3.3g	459kcal/塩分2.8g/食物繊維3.8g	512kcal/塩分2.7g/食物繊維4.4g	482kcal/塩分2.6g/食物繊維3.2g
	ひよこ豆に含まれるビタミンB6はたんぱく質を分解してエネルギーに変え、分解したアミノ酸で筋肉や血液などを作ります。				
お弁当	・豚肉の中華炒め ・オムレツ ・海老カツ ・ほうれん草の和え物 ・ごはん	・チキンステーキ ・マカロニのカレー炒め ・あじフライ ・オクラの和え物 ・ごはん	・豆腐の卵とじ ・かれいの西京焼き ・メンチカツ ・れんこんとわかめのサラダ ・ごはん	・里芋の味噌煮 ・ふんわり豆腐寄せ ・チキンピカタ ・春雨のサラダ ・ごはん	・海鮮八宝菜 ・焼きつくね ・南瓜コロッケ ・チンゲン菜の和え物 ・五目ごはん
	611kcal／塩分2.3g	601kcal／塩分2.7g	597kcal／塩分2.6g	647kcal／塩分2.8g	554kcal／塩分3.4g
					南瓜には体内の余分な塩分を排出しむくみの改善、予防に効果があるカリウムが含まれています。

※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

10/3（木）または
10/4（金）お届け

※夕食宅配利用者限定メニューです。（商品お届けには別途、ご注文が必要です。詳細はお問合せください。）

・さばのみそ煮・ハンバーグ彩り野菜ソース
・かぼちゃとおくらの煮物
・チャブチェ
・ひじきの煮物
・ツナと白菜の炒め煮

320kcal 塩分2.4g
アレルギー：乳・小麦

・ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの実山椒炒め
・高野豆腐の煮物
・じゃがいものツナ煮
・茄子の味噌煮込み
・おくらのおひたし

431kcal 塩分2.6g
アレルギー：小麦