

	月 10月7日	火 10月8日	水 10月9日	木 10月10日	金 10月11日
おせいやりおかず	・豆腐ハンバーグのきのこかけ ・キャベツのカレー炒め ・チンゲン菜のサラダ ・海鮮野菜揚げの煮物 ・黒豆の煮物	・オムレツのミートソース ・ごぼう天の煮物 ・ほうれん草のサラダ ・もやし中華炒め ・しゅうまい	・かれいの幽庵焼き ・野菜炒め ・カリフラワーのサラダ ・さつま揚げの煮物 ・竹の子の磯辺煮	・さわらの唐揚げ黒酢野菜かけ ・白菜の中華煮 ・小松菜のサラダ ・がんもの煮物 ・大学芋	・焼き豆腐と豚肉の味噌煮 ・ほっけの照り焼き ・チンゲン菜のゆず和え ・春雨の炒め物 ・大根の浅漬け
	372kcal／塩分1.9g	258kcal／塩分2.0g	250kcal／塩分1.8g	306kcal／塩分2g	315kcal／塩分1.8g
			カリフラワーにはビタミンCが多く含まれ、ストレスや病気の抵抗力を高める働きがあります。		
おかず	・ハンバーグ（おろしポン酢付き） ・白菜の煮びたし ・ブロッコリーのサラダ ・豆腐ナゲット ・厚焼玉子	・がんもの玉子あんといかカツ ・ひき肉とマカロニの炒め物 ・大根の酢の物 ・高菜饅頭 ・キャベツの浅漬け	・豚肉とだけのこの炒め物と野菜コロッケ ・とうふしんじょう ・小松菜のサラダ ・大根の煮物 ・昆布豆の煮物	・里芋の煮物とハムカツ ・さばの塩焼き ・キャベツの酢の物 ・ほうれん草の炒め物 ・竹輪の味噌煮	・じゃが芋ときのこのバター炒めとささみフライ ・ふんわり豆腐寄せ ・白菜のサラダ ・いんげんの炒り煮 ・肉団子
	402kcal／塩分3.3g	400kcal／塩分3.1g	418kcal／塩分2.9g	405kcal／塩分2.7g	410kcal／塩分2.8g
					きのこには含まれるβ-グルカンが食物繊維の一種で、免疫力を高める効果が期待できます。
満彩おかず	・ハンバーグデミグラスソースがけとハムとベーコンのフライ（ソース付き） ・じゃが芋の炒め物 ・こんにゃくの和え物 ・ほうれん草サラダ ・がんもの煮物	・豚肉と小松菜の炒め物とクリーミーフライ（ソース付き） ・大豆の煮物 ・ホキの漬焼き ・大根サラダ ・春巻き	・サバの塩焼きとメンチカツ（ソース付き） ・大根の炒め物 ・にんじんと玉子の炒め物 ・さつま芋入りポテトサラダ ・たこ焼き	・豚肉とまいだけの煮物とかぼちゃコロッケ（ソース付き） ・マカロニの炒め物 ・わかめサラダ ・お好み焼き ・コーンのバター炒め	・チキンソテーじゃが芋と玉ねぎがけ（アヒージョソース付き）とベーコン入りトマトカツ（ソース付き） ・山菜の煮物 ・キャベツサラダ ・長芋の和え物 ・餃子
	561kcal／塩分3.1g/食物繊維3.2g	488kcal／塩分2.8g/食物繊維3.6g	498kcal／塩分2.4g/食物繊維2.5g	438kcal／塩分3.1g/食物繊維3.1g	515kcal／塩分3.0g/食物繊維2.2g
		小松菜に含まれるβカロテンは過剰に作られる活性酸素から体を守り、老化や生活習慣病を予防します。			
お弁当	・ハンバーグ（おろしポン酢付き） ・白菜の煮びたし ・ブロッコリーのサラダ ・豆腐ナゲット ・ごはん	・がんもの玉子あん ・ひき肉とマカロニの炒め物 ・いかカツ ・大根の酢の物 ・青菜ごはん	・豚肉とだけのこの炒め物 ・とうふしんじょう ・野菜コロッケ ・小松菜のサラダ ・ごはん	・里芋の煮物 ・さばの塩焼き ・ハムカツ ・キャベツの酢の物 ・ごはん	・じゃが芋ときのこのバター炒め ・ふんわり豆腐寄せ ・ささみフライ ・白菜のサラダ ・ごはん
	573kcal／塩分3.2g	616kcal／塩分3.1g	625kcal／塩分2.9g	664kcal／塩分2.5g	651kcal／塩分2.6g
					きのこには含まれるβ-グルカンが食物繊維の一種で、免疫力を高める効果が期待できます。

※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

10/10（木）または
10/11（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。）

・あじのパン粉焼き・トマト油淋鶏 ・さつまいも人参のそぼろ和え ・彩り玉子炒め ・揚げと昆布の煮物 ・れんこんの金平	388kcal 塩分2.4g アレルギー：卵・乳・小麦	・たらの野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き ・ほうれん草の白和え ・糸こんにゃくと竹輪の甘辛煮 ・フライドポテト ・いんげんのおひたし	359kcal 塩分2.4g アレルギー：卵・小麦
--	--------------------------------	--	------------------------------