9月23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

9/18 水

お届け日
9月23日～9月27日

	月	火	水	木	金
	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日
おもいやりおかず	振替休日のため お休みです	**・さけの南蛮漬け** ・絹ごし揚げの煮物 **・ほうれん草のサラダ** ・春雨の中華炒め ・キャベツのゆかり和え	**・鶏肉の卵とじ** ・ふんわり豆腐寄せ ・チンゲン菜のサラダ ・じゃがいものバター炒め ・黒豆の煮物	**・あじの照焼き** ・さつま揚げの煮物 ・小松菜のサラダ ・れんこんのカレー炒め ・バターコーン	**・豆腐の野菜がけ** ・さわらの塩焼き ・マカロニサラダ ・白菜のコンソメ煮 ・しゅうまい
		262kcal／塩分1.9g	321kcal／塩分2.0g	250kcal／塩分1.9g	259kcal／塩分1.8g
		ほうれん草にはカリウム・鉄など、さまざまな栄養素が含まれており、貧血予防の鉄やビタミンCが豊富に含まれています。			
おかず	振替休日のため お休みです	**・豚肉の甘辛炒めとおさつコロッケ** ・わかめの炒り煮 ・マカロニサラダ ・がんもの煮物 ・チーズかまぼこ	**・ハンバーグのトマトソース** ・野菜炒め ・大根の酢の物 ・帆立風味フライ ・竹輪の味噌煮	**・白菜と海鮮の中華煮とささみフライ** ・ごぼう巻の煮物 ・キャベツの和え物 ・チンゲン菜のコンソメ煮 ・うずら豆の煮物	**・鶏肉の照り焼きとイカカツ** ・ひじきの煮物 **・小松菜の中華和え** ・春雨のカレー炒め ・えび団子の煮物
		400kcal／塩分2.7g	410kcal／塩分3.2g	401kcal／塩分2.3g	404kcal／塩分2.7g
					小松菜には疲労回復や免疫力向上・高血圧やむくみ対策・貧血予防など、さまざまな効能が期待できます。
満彩おかず	振替休日のため お休みです	**・トンカツ味噌ソースがけとオムレツ** ・厚揚げの煮物 ・春雨の炒め物 ・さつまいもマリネ ・つくね	**・チキンソテーきのこがけ（ハニーマスタードソース付き）とハムカツ（ソース付き）** ・じゃが芋の炒め物 ・高野豆腐の煮物 ・キャベツサラダ ・大学いも	**・豚肉と玉ねぎの炒め物とポテトサラダフライ（ソース付き）** ・ちくわの煮物 ・カレイの漬焼き ・ひじきサラダ ・キャベツの和え物	**・豚肉とじゃが芋の炒め物（アヒージョソース付き）といかカツ（ソース付き）** ・切干し大根の煮物 ・わかめサラダ ・きのこの炒め物 ・チキンナゲット
		514kcal/塩分3.0g/食物繊維2.7g	526kcal/塩分2.1g/食物繊維2.5g	511kcal/塩分3.1g/食物繊維3.7g	478kcal/塩分3.2g/食物繊維3.3g
					わかめに含まれるヨウ素は、成長や代謝を促す甲状腺ホルモンの成分として欠かせない栄養素です。
お弁当	振替休日のため お休みです	**・豚肉の甘辛炒め** ・わかめの炒り煮 ・おさつコロッケ ・マカロニサラダ ・ごはん	**・ハンバーグのトマトソース** ・野菜炒め ・大根の酢の物 ・帆立風味フライ ・ごはん	**・白菜と海鮮の中華煮** ・ごぼう巻の煮物 ・ささみフライ ・キャベツの和え物 ・わかめごはん	**・鶏肉の照り焼き** ・ひじきの煮物 ・イカカツ **・小松菜の中華和え** ・ごはん
		629kcal／塩分2.6g	600kcal／塩分3.3g	555kcal／塩分3g	619kcal／塩分2.3g
					小松菜には疲労回復や免疫力向上・高血圧やむくみ対策・貧血予防など、さまざまな効能が期待できます。

※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

9/26（木）または 9/27（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。）

・カレイの山菜あん・豚焼肉
・がんもと椎茸の煮物
・小松菜のおひたし
・れんこんと竹輪のきんぴら
・春雨の中華和え

364kcal 塩分2.6g
アレルゲン：卵・小麦

・めばるの竜田揚げ・ハンバーグ玉ねぎソース
・冬瓜のかに風味あんかけ
・さつまいもと竹輪の甘辛煮
・金平ごぼう
・いんげんの白和え

311kcal 塩分2.5g
アレルゲン：かに・卵・乳・小麦