

9月16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

9/11 水

お届け日
9月16日～9月20日

	月	火	水	木	金
	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日
おもいやりおかず	敬老の日のため お休みです	・あかうおのみりん焼き ・豆腐しんじょう ・ポテトサラダ ・ひじきと大豆の煮物 ・オクラのゆかり和え	・ハンバーグのきのこかけ ・枝豆揚げの煮物 ・春雨の中華和え ・チンゲン菜の煮物 ・厚焼玉子	・さばの唐揚げチリソースがけ ・角揚げの煮物 ・大根の酢の物 ・小松菜の中華炒め ・肉団子	・豚肉のバター醤油炒め ・たら味の味噌焼き ・ほうれん草のサラダ ・白菜の煮物 ・大根の浅漬け
		250kcal／塩分1.9g	280kcal／塩分1.9g	319kcal／塩分2.0g	315kcal／塩分1.8g
				さばに含まれるビタミンD・Eは油との相性がよく、揚げ物にすることで吸収率が高まります。	
おかず	敬老の日のため お休みです	・厚揚げの野菜かけと白身フライ ・焼き野菜つくね ・キャベツのサラダ ・菜の花の煮びたし ・里芋の味噌煮	・洋風おでんとたこカツ ・大根の炒め物 ・ほうれん草の和え物 ・ごぼう巻きの煮物 ・しゅうまい	・カレー肉豆腐といかの天ぷら ・明太マヨオムレツ ・白菜の和え物 ・いんげんの煮物 ・昆布豆の煮物	・鶏ひき肉とじゃがいもの煮物とコーンフライ ・あじの塩焼き ・マカロニサラダ ・山菜とうす揚げの炒り煮 ・大学芋
		402kcal／塩分2.5g	400kcal／塩分2.6g	403kcal／塩分2.0g	405kcal／塩分2.6g
			たこに含まれるミネラルの「セレンウム」は抗酸化作用でシミ予防、老化予防が期待できます。		
満彩おかず	敬老の日のため お休みです	・ハンバーグ（柚子胡椒ドレッシング付き）とささみフライ（ソース付き） ・切干し大根の煮物 ・いんげんサラダ ・ウインナーの炒め物 ・オクラの和え物	・ハ宝菜とメンチカツ（ソース付き） ・春雨サラダ ・夏野菜のトマト煮 ・根菜の味噌煮 ・八幡巻	・豚肉とキャベツの炒め物とカレーコロッケ（ソース付き） ・ひじきの煮物 ・山芋焼き ・ほうれん草サラダ ・うずら豆の煮物	・鶏の唐揚げ玉ねぎ入り黒酢ソースがけとオムレツ ・山菜の煮物 ・キャベツのカレー炒め ・大根の和え物 ・肉団子
		555kcal／塩分3.1g／食物繊維2.6g	448kcal／塩分2.2g／食物繊維2.0g	553kcal／塩分3.1g／食物繊維4.1g	468kcal／塩分2.8g／食物繊維2.0g
		オクラには水溶性食物繊維の「ペクチン」が含まれ、善玉菌のエサとなって腸内環境を整えてくれます。			
お弁当	敬老の日のため お休みです	・厚揚げの野菜かけ ・焼き野菜つくね ・白身フライ ・キャベツのサラダ ・ごはん	・洋風おでん ・大根の炒め物 ・たこカツ ・ほうれん草の和え物 ・ごはん	・カレー肉豆腐 ・明太マヨオムレツ ・イカの天ぷら ・白菜の和え物 ・青菜ごはん	・鶏ひき肉とじゃがいもの煮物 ・あじの塩焼き ・コーンフライ ・マカロニサラダ ・ごはん
		638kcal／塩分2.5g	550kcal／塩分2.1g	623kcal／塩分2.0g	592kcal／塩分2.6g
			たこに含まれるミネラルの「セレンウム」は抗酸化作用でシミ予防、老化予防が期待できます。		

※献立内容は変更になる可能性があります。※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

※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。）

9/19（木）または
9/20（金）お届け

- ・めばるの揚げびたし・ハンバーグデミグラスソース
- ・豆腐とツナのチャンプル
- ・さつまいもとさつま揚げの煮物
- ・小松菜のソテー
- ・切干大根の煮物

330kcal 塩分2.2g
アレルギー：乳・小麦

- ・鮭のみそ漬け焼き・鶏肉のおろしソースがけ
- ・春雨の炒め物
- ・きんぴらごぼう
- ・キャベツのさっと煮
- ・ロマネスコカリフラワーのごま和え

376kcal 塩分2.2g
アレルギー：乳・小麦