

11月11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

11/6 水

お届け日
11月11日～11月15日

	月 11月11日	火 11月12日	水 11月13日	木 11月14日	金 11月15日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> ・エビフライ(タルタルソース付) ・ひじきの炒め煮 ・大根の酢の物 ・フロッコリーの炒め物 ・揚げボールの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・炊き合わせ ・あかうおの生姜焼き ・もやしのサラダ ・チンゲン菜の炒め物 ・大根の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ・さばの塩焼き ・オムレツ ・ほうれん草の和え物 ・キャベツの炒め物 ・昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・あじの塩こうじ焼き ・高野豆腐の煮物 ・マカロニサラダ ・いんげんの中華炒め ・白菜のごま和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐と豚肉の甘辛煮 ・さつま揚げの煮物 ・小松菜のサラダ ・もやし中華煮 ・しゅうまい
	388kcal/塩分2.1g	250kcal/塩分2.0g	346kcal/塩分1.9g	291kcal/塩分1.8g	262kcal/塩分1.9g
	海老にはタウリンが豊富に含まれ疲労回復効果、高血圧、動脈硬化の予防が期待できます。				
おかず	<ul style="list-style-type: none"> ・キャベツのそぼろ炒めとハムカツ ・しんじょう ・ポテトサラダ ・小松菜の煮びたし ・うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉団子とじゃがいもの煮物と春巻 ・あじの幽庵焼き ・ほうれん草のサラダ ・白菜のソテー ・竹輪のごま煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と玉ねぎの甘辛煮と目玉焼きフライ ・いかハンバーグ ・マカロニサラダ ・山菜の煮物 ・キャベツの浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の唐揚げ野菜かけ ・もやしの中華炒め ・いんげんの和え物 ・白菜の味噌煮 ・にしん昆布巻き 	<ul style="list-style-type: none"> ・白菜と春雨の炒め物とバターコーンコロッケ ・絹ごし揚げの煮物 ・ほうれん草の和え物 ・キャベツのカレー炒め ・大学芋
	403kcal/塩分2.8g	400kcal/塩分3.2g	411kcal/塩分2.5g	406kcal/塩分2.4g	402kcal/塩分2.1g
	白菜と人参の食べ合わせは血行不良の改善や肥満予防にも効果が期待できます。				
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)と豆腐ハンバーグ ・春雨サラダ ・大豆の煮物 ・ちくわの炒め物 ・大学いも 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉とキャベツの味噌煮と栗入りコロッケ(ソース付き) ・厚揚げの煮物 ・ひじきサラダ ・つくね ・山くらげの醤油漬 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の醤油焼きとクリーミーフライ(ソース付き) ・じゃが芋の煮物 ・もやしの炒め物 ・白菜サラダ ・たこ焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉とさつま芋の中華炒めと白身魚のフライ(ソース付き) ・ぜんまいの煮物 ・キャベツのコンソメ煮 ・マカロニサラダ ・餃子 	<ul style="list-style-type: none"> ・タラ野菜かけ(カルパッチョドレッシング付き)とベーコンカツ(ソース付き) ・切干し大根の煮物 ・コーンのバター炒め ・こんにゃくの白和え ・なすの和え物
	487kcal/塩分3.0g/食物繊維2.4g	424kcal/塩分2.9g/食物繊維2.7g	520kcal/塩分2.8g/食物繊維2.4g	548kcal/塩分2.4g/食物繊維3.0g	518kcal/塩分2.2g/食物繊維3.0g
	鶏肉に含まれるナイアシンには、皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きがあるとされています。				
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> ・キャベツのそぼろ炒め ・しんじょう ・ハムカツ ・ポテトサラダ ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉団子とじゃがいもの煮物 ・あじの幽庵焼き ・白菜のソテー ・ほうれん草のサラダ ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と玉ねぎの甘辛煮 ・いかハンバーグ ・目玉焼フライ ・マカロニサラダ ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の唐揚げ野菜かけ ・もやしの中華炒め ・いんげんの和え物 ・にしん昆布巻き ・五目ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・白菜と春雨の炒め物 ・絹ごし揚げの煮物 ・バターコーンコロッケ ・ほうれん草の和え物 ・ごはん
	635kcal/塩分2.7g	572kcal/塩分2.8g	641kcal/塩分2.5g	603kcal/塩分3.4g	579kcal/塩分2.2g
	白菜と人参の食べ合わせは血行不良の改善や肥満予防にも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。

週末用の御食事もお希望の方は… **楽チン!! 冷凍おかず【おまかせ2種セット】献立** 11/14(木)または11/15(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。)

<ul style="list-style-type: none"> ・あじと彩り野菜のエスカパッシュ風・鶏肉のはちみつ味噌漬 ・もちふの和風あんかけ ・ほうれん草と筍の煮びたし ・青のりポテト ・彩り玉子炒め 	423kcal 塩分1.9g アレルギー:卵・乳・小麦	<ul style="list-style-type: none"> ・さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め ・大根の土佐煮 ・高野豆腐のかに風味あんかけ ・さつまいもと昆布の煮物 ・ほうれん草のバターソテー 	346kcal 塩分2.5g アレルギー:かに・小麦・卵・乳
--	--------------------------------	--	-----------------------------------