

11月4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

10/30

水

お届け日

11月4日～11月8日

	月 11月4日	火 11月5日	水 11月6日	木 11月7日	金 11月8日
おもいやりおかず	振替休日のため お休みです	・肉じゃが ・明太マヨオムレツ ・大豆のサラダ ・ほうれん草の炒め物 ・がんもの煮物	・たららのバター焼きタルタルソースが け ・野菜炒め ・チンゲン菜のサラダ ・里芋の煮物 ・大根のゆかり和え	・鶏肉と野菜の味噌煮 ・さわらの照焼き ・大根のゆず和え ・高野豆腐の玉子とじ ・うずら豆の煮物	・ほっけの唐揚げおろしポン酢かけ ・もやしとひき肉の中華炒め ・ごぼうのサラダ ・小松菜の煮びたし ・厚焼玉子
		369kcal／塩分2.0g	252kcal／塩分1.9g	278kcal／塩分2.0g	257kcal／塩分1.8g
				高野豆腐には血糖値の上昇を抑え、コレステロール値を下げるレジスタントプロテインが含まれます。	
おかず	振替休日のため お休みです	・白菜と春雨の炒め物とイカカツ ・焼き野菜つくね ・チンゲン菜の和え物 ・きのこのコンソメ煮 ・黒豆の煮物	・豚ひき肉の中華炒めとカレーコロッ ケ ・あかうおの塩焼き ・春雨の中華和え ・がんもの煮物 ・しゅうまい	・ハンバーグの野菜がけ ・ごぼう天の煮物 ・海藻サラダ ・人参の炒め物 ・厚焼玉子	・じゃがいものカレー炒めとチキンカ ツ ・焼きさつま揚げ ・キャベツのサラダ ・竹輪の金平 ・白菜の浅漬け
		416kcal／塩分2.3g	408kcal／塩分3.1g	411kcal／塩分3g	405kcal／塩分3.1g
					じゃがいもとピーマンの食べ合わせはビタミンCが多く含み、がん予防・ストレス解消に効果があります。
満彩おかず	振替休日のため お休みです	・ハンバーグ（トリュフソース付き） とカレーフライ（ソース付き） ・マカロニのクリーム煮 ・高野豆腐の煮物 ・もやしサラダ ・白菜の和え物	・サバのみそ焼きとポテトサラダフラ イ（ソース付き） ・マカロニのバジル炒め ・根菜の煮物 ・キャベツサラダ ・うずら豆の煮物	・豚肉と玉ねぎの煮物といかキャベツ カツ（ソース付き） ・マカロニのケチャップ炒め ・白菜の煮びたし ・わかめサラダ ・八幡巻	・豚肉ともやしの炒め物とハムカツ （ソース付き） ・マカロニの炒め物 ・ホキの漬焼き ・オクラの和え物 ・大根のゆかり和え
		564kcal／塩分3.1g／食物繊維2.5g	464kcal／塩分2.0g／食物繊維3.4g	454kcal／塩分2.7g／食物繊維2.5g	460kcal／塩分2.8g／食物繊維3.2g
		高野豆腐に含まれるレシチンは脂肪やコレステロールが血管に付着するのを防ぐ為、動脈硬化予防が期待できます。			
お弁当	振替休日のため お休みです	・白菜と春雨の炒め物 ・焼き野菜つくね ・イカカツ ・チンゲン菜の和え物 ・ごはん	・豚ひき肉の中華炒め ・あかうおの塩焼き ・春雨の中華和え ・カレーコロッケ ・ごはん	・ハンバーグの野菜がけ ・ごぼう天の煮物 ・海藻サラダ ・厚焼玉子 ・ごはん	・じゃがいものカレー炒め ・焼きさつま揚げ ・チキンカツ ・キャベツのサラダ ・わかめごはん
		648kcal／塩分2.3g	606kcal／塩分2.9g	595kcal／塩分2.8g	589kcal／塩分3.4g
					じゃがいもとピーマンの食べ合わせはビタミンCが多く含み、がん予防・ストレス解消に効果があります。

※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。）

11/7（木）または
11/8（金）お届け

- ・鮭の湯葉あんかけ・牛肉ときこの炒め物
- ・高野豆腐の煮物
- ・キャベツとコーンの炒め物
- ・揚げと昆布の煮物
- ・春雨の中華和え

357kcal 塩分1.9g
アレルギー：小麦

- ・たららの中華ねぎごまだれ・豚すき焼き
- ・大根の鶏そぼろあんかけ
- ・おくらのおかか和え
- ・小松菜のおひたし
- ・れんこんのごま和え

347kcal 塩分2.4g
アレルギー：乳・小麦