



献立表

追加・変更
キャンセル・注文締切り

11/13

水

お届け日
11月18日～11月22日

	月 11月18日	火 11月19日	水 11月20日	木 11月21日	金 11月22日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグのトマトソース 角揚げの煮物 もやしのサラダ じゃがいものバター醤油炒め 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ほっけの塩焼き 根菜の煮物 チンゲン菜の和え物 大豆の炒め物 白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉とじゃが芋の煮物 オムレツ 大根の酢の物 小松菜の炒め物 チーズかまぼこ 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜炒め さわらの西京焼き ほうれん草のサラダ えび団子の煮物 厚焼玉子 	<ul style="list-style-type: none"> たらの酒蒸し キャベツの味噌炒め いんげんのごまサラダ 白菜のバター炒め 里芋の照り煮
	315kcal/塩分2.0g	253kcal/塩分1.8g	255kcal/塩分2.0g	312kcal/塩分1.9g	250kcal/塩分1.9g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> とり天ぷらの中華野菜かけ さつま揚げの煮物 チンゲン菜の中華和え 野菜のソース炒め がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 洋風おでんとたこカツ さばの塩焼き 小松菜のサラダ わかめとす揚げの炒り煮 キャベツのゆかり和え 	<ul style="list-style-type: none"> そぼろと玉子の甘辛煮とコロッケ 豆腐しんじょう 白菜の和え物 花天の煮物 竹輪のゆかり焼き 	<ul style="list-style-type: none"> あさりと豆腐のピリ辛煮といか天ぷら 焼きつくね いんげんのごま和え さつま揚げの煮物 昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> つくね大葉巻きハンバーグと白身フライ ひじきの炒め煮 ほうれん草のサラダ 高野豆腐の卵とじ 大根の浅漬け
	411kcal/塩分2.8g	403kcal/塩分2.4g	407kcal/塩分2.9g	410kcal/塩分3.2g	420kcal/塩分2.6g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> トンカツソースがけとオムレツ れんこんカレー炒め もやしサラダ しろ菜の炒め物 つくね 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの炒め物といかフライ(ソース付き) ぎんぴらごぼう 大根の和え物 ポテトサラダ 焼売 	<ul style="list-style-type: none"> ピーシチューと野菜肉巻きフライ(ソース付き) ひじきの煮物 キャベツサラダ 厚揚げの炒め物 かぼちゃ入りオムレツ 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの煮物とハムカツ(ソース付き) れんこん中華炒め カレーの塩焼き もやしサラダ ハッシュポテト 	<ul style="list-style-type: none"> チリソース入りエビフライとチキンステーキ 大豆のトマト煮 チンゲン菜の和え物 大根サラダ 春巻き
	480kcal/塩分3.1g/食物繊維2.4g	518kcal/塩分2.5g/食物繊維2.8g	554kcal/塩分2.7g/食物繊維2.8g	591kcal/塩分2.3g/食物繊維3.1g	429kcal/塩分2.6g/食物繊維3.5g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> とり天ぷらの中華野菜かけ さつま揚げの煮物 野菜のソース炒め チンゲン菜の中華和え ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 洋風おでん さばの塩焼き たこカツ 小松菜のサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> そぼろと玉子の甘辛煮 豆腐しんじょう コロッケ 白菜の和え物 青菜ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> あさりと豆腐のピリ辛煮 焼きつくね いかの天ぷら いんげんのごま和え ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> つくね大葉巻きハンバーグ ひじきの炒め煮 白身フライ ほうれん草のサラダ ごはん
	552kcal/塩分2.7g	625kcal/塩分2.3g	592kcal/塩分2.5g	617kcal/塩分2.7g	606kcal/塩分2.6g

里芋のぬめり成分であるガラクトマンナンは糖質とたんぱく質が結合したもので、血圧を下げ血中のコレステロールを取り除く効果があります。

豆腐はたんぱく質が血糖値の安定に寄与しコレステロールを低下させたり、カルシウムも豊富に含まれており骨の健康づくりに役立ちます。

大根に含まれるアミラーゼはでんぷんを分解する作用があり、胃もたれや胸焼けの予防に役立ちます。

豆腐はたんぱく質が血糖値の安定に寄与しコレステロールを低下させたり、カルシウムも豊富に含まれており骨の健康づくりに役立ちます。

※献立内容に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** 11/21(木)または11/22(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"> さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐 じゃがいものカレーコンソメ炒め ブロッコリーのジュレサラダ 小松菜と切干大根のごましょうゆ炒め 茎わかめの当座煮 	<ul style="list-style-type: none"> さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風 チャーハンポテト もちふの玉子とじ キャベツとコーンの炒め物 おくらのごま和え
311kcal 塩分2.8g アルルカン:小麦	372kcal 塩分2.0g アルルカン:卵・乳・小麦