

12月16日週

コーいしかわの
夕食宅配



献立表

追加・変更
キャンセル・注文締切り

12/11 水

お届け日
12月16日～12月20日

	月 12月16日	火 12月17日	水 12月18日	木 12月19日	金 12月20日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> さばの塩焼き マカロニのカレー炒め チンゲン菜の和え物 白菜の煮びたし 大学芋 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と大豆の味噌バター炒め さつま揚げの煮物 菜の花のサラダ ひじきの煮物 大根の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ステーキのきのこあんかけ 白菜のクリーム煮 小松菜のサラダ 切干大根の煮物 昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のねぎ香味だれ たららの照り焼き 春雨の酢の物 いんげんの中華炒め キャベツの浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> さわらのみそ野菜がけ 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草のサラダ 大根の中華炒め えび団子の煮物
	258kcal/塩分1.9g	371kcal/塩分1.5g	325kcal/塩分2.1g	340kcal/塩分1.5g	290kcal/塩分2.1g
		菜の花は抗酸化作用があるβ-カロテンを多く含む、アンチエイジングや美肌効果も期待できます。			
おかず	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆春雨と白身フライ 明太マヨオムレツ ほうれん草のサラダ 大根の煮物 さつま揚げの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> つくね大葉巻きハンバーグと南瓜コロッケ 切干大根の煮物 ごぼうのサラダ がんもの煮物 白菜のゆかり和え 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とキャベツの甘辛炒めとチキンカツ あじの塩焼き 大根の和え物 竹輪の炒め物 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子とじゃがいもの煮物といかの天ぷら ハムステーキ 白菜のサラダ チンゲン菜の煮物 えびしゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と厚揚げの玉子とじと海老カツ ふんわり豆腐寄せ 南瓜のサラダ 山菜の煮物 キャベツの浅漬け
	405kcal/塩分2.4g	470kcal/塩分2.6g	476kcal/塩分2.6g	494kcal/塩分2.7g	465kcal/塩分2.9g
				南瓜には血管を丈夫にする栄養素ビタミンE・Cが多く、冷え性や風邪予防などの効果があると言われています。	
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）と海鮮ステーキ ひじきの煮物 もやしサラダ じゃが芋の炒め物 鶏肉野菜巻き 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と厚揚げの炒め物とすき焼きコロッケ（ソース付き） たけのこの中華炒め 大根のトマト煮 しろ菜サラダ うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> タラの酒蒸し（ぼん酢付き）とクリーミーフライ 切干し大根の煮物 厚揚げのカレー炒め キャベツマリネ 餃子 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉ともやしの炒め物と肉みそフライ（ソース付き） マカロニの炒め物 じゃが芋サラダ ごぼうの味噌煮 ハムステーキ 	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子と白菜の豆乳煮と野菜コロッケ（ソース付き） 春雨の炒め物 小松菜の和え物 わかめサラダ オクラの和え物
	483kcal/塩分3.1g/食物繊維2.5g	444kcal/塩分3.0g/食物繊維4.6g	490kcal/塩分2.8g/食物繊維2.7g	506kcal/塩分3.1g/食物繊維2.7g	425kcal/塩分3.0g/食物繊維2.8g
	じゃが芋に含まれているビタミンCには皮膚を健康に保ち、活性酸素から身体を守る働きがあります。				
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆春雨 白身フライ 明太マヨオムレツ ほうれん草のサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> つくね大葉巻きハンバーグ 南瓜コロッケ がんもの煮物 ごぼうのサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とキャベツの甘辛炒め あじの塩焼き チキンカツ 大根の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子とじゃがいもの煮物 ハムステーキ いかの天ぷら 白菜のサラダ わかめごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と厚揚げの玉子とじ ふんわり豆腐寄せ 海老カツ 南瓜のサラダ ごはん
	611kcal/塩分2.3g	620kcal/塩分2.6g	627kcal/塩分2.6g	643kcal/塩分3.3g	642kcal/塩分2.4g
				南瓜には血管を丈夫にする栄養素ビタミンE・Cが多く、冷え性や風邪予防などの効果があると言われています。	

※献立内容は変更になる可能性がございます。※コー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

12/19(木)または
12/20(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。詳細はお問合わせください。)

- 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
アレルギー: 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
アレルギー: かに・卵・小麦