

9月8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

9/3

水

お届け日

9月8日～9月12日

	月	火	水	木	金
	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグのトマトソース さつま揚げの煮物 ひじきサラダ いんげんの中華炒め 昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜炒め 里芋の煮物 小松菜のサラダ 野菜炒め 五目しんじょう 	<ul style="list-style-type: none"> さわらの幽庵焼き 絹ごし揚げの煮物 白菜の酢の物 菜の花の煮びたし 大根の浅漬 	<ul style="list-style-type: none"> あじの唐揚げフレンチソースがけ 白菜の炒め物 ブロッコリーのサラダ いか団子の煮物 キャベツのゆかり和え 	<ul style="list-style-type: none"> じゃがいもと鶏肉の煮物 野菜豆腐焼き 大根の和え物 春雨の炒め物 肉団子
	255kcal/塩分1.8g	282kcal/塩分1.7g	271kcal/塩分2.1g	258kcal/塩分1.9g	282kcal/塩分1.9g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐と海老カツ 赤魚の塩焼き チンゲン菜の和え物 大根の煮物 バターコーン 	<ul style="list-style-type: none"> 厚揚げの野菜かけとあじフライ イカハンバーグ ポテトサラダ なすの炒め物 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> つくね大葉巻きハンバーグとイカカツ 切昆布の煮物 キャベツのシーザーサラダ れんこんの洋風金平 えび団子の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ツナとじゃがいもの煮物とサーモンフライ マカロニナポリタン ごぼうのサラダ さつま揚げの照り焼き 白菜の浅漬 	<ul style="list-style-type: none"> 回鍋肉と南瓜コロッケ オムレツ 小松菜のサラダ こんにゃくの炒め煮 枝豆がんもの煮物
	417kcal/塩分2g	426kcal/塩分2.4g	445kcal/塩分3g	437kcal/塩分3.1g	482kcal/塩分2.7g
満彩おかず	<p>～生活習慣病予防フェア～</p> <ul style="list-style-type: none"> エビフライ (タルタルソース付き) 辛子菜の炒め物 こんにゃくとセロリの和え物 ごぼうサラダ うずら豆の煮物 	<p>～生活習慣病予防フェア～</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚肉とキャベツの炒め物といか寄せフライ (ソース付き) 小松菜とひらたけのポン酢和え 大豆のケチャップ煮 ちくわのゆかり焼き 餃子 	<p>～生活習慣病予防フェア～</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤魚の漬焼きとかき揚げ (醤油付き) 水菜と油揚げの煮物 コーンのバター炒め 白菜サラダ なすの和え物 	<p>～生活習慣病予防フェア～</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの煮物とベーコンフライ (ソース付き) ほうれん草と玉子のサラダ 鶏肉野菜巻 山くらげの醤油漬 れんこんときこの中華炒め 	<p>～生活習慣病予防フェア～</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のバジル焼きとハムポテトサラダフライ (ソース付き) パクチョイの中華炒め 玉ねぎサラダ 大豆と厚揚げの煮物 たこ焼き
	502kcal/塩分3.0g/食物繊維4.2g	501kcal/塩分3.1g/食物繊維3.6g	503kcal/塩分2.7g/食物繊維3.3g	511kcal/塩分3.1g/食物繊維3.6g	506kcal/塩分2.2g/食物繊維2.9g
	辛子菜に含まれる辛味成分であるイソチオシアネートには、インスリンの働きを改善する効果があるとされています。	小松菜に含まれるカリウムは、体内のナトリウムの排出を促し、血圧の上昇を抑える効果があるとされています。	水菜に含まれるビタミンEには抗酸化作用があり、細胞の老化を防ぎ、生活習慣病予防に役立ちます。	ほうれん草に含まれるβ-カロテンには細胞の酸化を防ぎ、動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病予防に役立ちます。	パクチョイに含まれるビタミンCは、血管を強くしなやかに保ち、高血圧の予防に役立ちます。
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐 赤魚の塩焼き 海老カツ チンゲン菜の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 厚揚げの野菜かけ イカハンバーグ あじフライ ポテトサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> つくね大葉巻きハンバーグ 切昆布の煮物 イカカツ キャベツのシーザーサラダ わかめごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ツナとじゃがいもの煮物 マカロニナポリタン サーモンフライ ごぼうのサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 回鍋肉 南瓜コロッケ 小松菜のサラダ 枝豆がんもの煮物 ごはん
	552kcal/塩分2g	647kcal/塩分2.4g	609kcal/塩分3.4g	595kcal/塩分2.7g	621kcal/塩分2.3g
極みおかず	<ul style="list-style-type: none"> みそ仕立て和風ポトフ 揚げ出し豆腐 チンゲン菜と切干大根のナムル 焼売 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏ももトマトソースがけ チンゲン菜の煮浸し 人参のツナの和え物 がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> エビのガーリック炒め ほうれん草のおひたし キャベツの塩昆布和え 揚げ茄子とれんこんの甘辛炒め 	<ul style="list-style-type: none"> さばのイタリアンソース仕立て からし菜煮 たこ焼き 厚揚げ玉子 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏むね肉と野菜の胡麻豆乳煮 のっぺい汁風煮 しろ菜とえのきの煮びたし 白菜とえび中華
	217kcal/塩分2.1g	213kcal/塩分1.4g	140kcal/塩分1.2g	325kcal/塩分1.6g	164kcal/塩分2.0g
	野菜をたっぷり使い、味噌としょうゆをベースに、しょうがの香りが効いたやさしい味わいの和風ポトフです。			鶏むね肉に、味付け玉子と絹揚げ、大根・ニンジン・スナックえんどうなどの彩り野菜を合わせ、まろやかな胡麻豆乳スープで仕上げた一品です。	

※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

9/11(木)または
9/12(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"> 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	<ul style="list-style-type: none"> た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
--	----------------------------	--	------------------------------