9月15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　9/10　水

お届け日
9月15日～9月19日

	月	火	水	木	金
	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日
おもいやりおかず	敬老の日のため お休みです	・揚げだし豆腐の野菜かけ ・オムレツ ・ポテトサラダ ・チンゲン菜の煮物 ・肉団子	・さばの唐揚げチリソースがけ ・豆腐しんじょう ・春雨の中華和え ・ひじきと大豆の煮物 ・白菜のゆかり和え	・ハンバーグのきのこかけ ・がんもの煮物 ・大根の酢の物 ・小松菜の中華炒め ・厚焼玉子	・あかうおのみりん焼き ・さつま揚げの煮物 ・ほうれん草のサラダ ・白菜のソテー ・黒豆の煮物
		334kcal／塩分1.9g	319kcal／塩分2.1g	292kcal／塩分1.5g	279kcal／塩分1.8g
			豆腐には、大豆イソフラボン、カルシウム、食物繊維、ビタミンEなどが含まれており、骨粗鬆症予防、美肌効果、腸内環境改善、生活習慣病予防など、様々な健康効果が期待できます。		
おかず	敬老の日のため お休みです	＜免疫力向上フェア＞ ・肉豆腐と白身フライ ・焼き野菜つくね ・キャベツのサラダ ・菜の花の煮びたし ・里芋の味噌煮	＜免疫力向上フェア＞ ・ハンバーグの甘酢野菜がけ ・大根の炒め物 ・ほうれん草の和え物 ・ごぼう巻きの煮物 ・しゅうまい	＜免疫力向上フェア＞ ・鶏ひき肉と里芋の煮物とコーンフライ ・ハム玉子とじ ・白菜のサラダ ・いんげんの煮物 ・昆布豆の煮物	＜免疫力向上フェア＞ ・洋風おでんとイカカツ ・あじの塩焼き ・マカロニサラダ ・山菜とうす揚げの炒り煮 ・大学芋
		435kcal／塩分2.4g	409kcal／塩分2.5g	418kcal／塩分2.6g	420kcal／塩分2.7g
		菜の花には強い抗酸化作用が含まれ、老化防止や風邪予防にも効果が期待できます。	ほうれん草のβ－カロテンは、体内でビタミンAに変わり免疫機能の維持に役立つと言われています。	里芋のビタミンB6は粘膜の正常化を促し、食物繊維が腸内環境を整えることで免疫力向上に期待できます。	あじには、筋肉や免疫細胞を作る良質なたんぱく質は豊富です。体力や免疫力の向上すると言われています。
満彩おかず	敬老の日のため お休みです	・ハンバーグ玉ねぎがけとチキンカツ（ソース付き） ・高野豆腐の煮物 ・こんにゃくとごぼうのサラダ ・ウインナーのケチャップ炒め ・大学いも	・肉団子と野菜の煮物とエビカツ（ソース付き） ・大根のみそ煮 ・サワラの漬焼き ・キャベツサラダ ・ほうれん草のゆず和え	・豚肉とキャベツの炒め物とトマトとコーンのフライ（ソース付き） ・ひじきの煮物 ・お好み焼き ・いんげんの和え物 ・がんもの煮物	・豚肉と小松菜の炒め物といかメンチカツ（ソース付き） ・厚揚げの煮物 ・にんじんの炒め物 ・切干し大根サラダ ・ハムステーキ
		528kcal/塩分3.0g/食物繊維3.2g	501kcal/塩分3.0g/食物繊維3.0g	502kcal/塩分2.5g/食物繊維5.8g	511kcal/塩分2.9g/食物繊維4.2g
				いんげんに含まれるビタミンB1は糖質のエネルギー代謝に関わっており、疲労回復を助ける効果があります。	
お弁当	敬老の日のため お休みです	＜免疫力向上フェア＞ ・肉豆腐 ・菜の花の煮浸し ・白身フライ ・キャベツのサラダ ・ごはん	＜免疫力向上フェア＞ ・ハンバーグの甘酢野菜がけ ・大根の炒め物 ・ほうれん草の和え物 ・しゅうまい ・ごはん	＜免疫力向上フェア＞ ・鶏ひき肉と里芋の煮物 ・コーンフライ ・いんげんの煮物 ・白菜のサラダ ・青菜ごはん	＜免疫力向上フェア＞ ・洋風おでん ・あじの塩焼き ・イカカツ ・マカロニサラダ ・ごはん
		572kcal／塩分1.9g	556kcal／塩分2.1g	551kcal／塩分2.2g	597kcal／塩分2.7g
		菜の花には強い抗酸化作用が含まれ、老化防止や風邪予防にも効果が期待できます。	ほうれん草のβ－カロテンは、体内でビタミンAに変わり免疫機能の維持に役立つと言われています。	里芋のビタミンB6は粘膜の正常化を促し、食物繊維が腸内環境を整えることで免疫力向上に期待できます。	あじには、筋肉や免疫細胞を作る良質なたんぱく質は豊富です。体力や免疫力の向上すると言われています。
極みおかず	敬老の日のため お休みです	・鶏むね回鍋肉 ・笹かま ・チンゲン菜の中華炒め ・はんぺんチーズフライ	・大豆ミートの麻婆豆腐 ・いんげんの中華炒め ・卵の花 ・天ぷら盛り合わせ （茄子、れんこん、ちくわ）	・鶏肉酢豚ソース炒め ・野菜あんかけ ・キャベツとメンマソテー ・さつま芋レモン煮	・サバのイタリアンフィシュ ・ひじきと小松菜の甘辛煮 ・黒豆煮 ・野菜の煮もの （里芋、れんこん、にんじん、椎茸、えんどう）
		273kcal／塩分2.2g	256kcal／塩分2.2g	289kcal／塩分2.2g	407kcal／塩分2.5g
					青魚の王様・サバに、オリーブオイルの恵みをプラス。DHA・EPAで脳と血管をサポートし、オレイン酸が体内バランスを整えます。野菜の彩りと食物繊維もたっぷり、毎日の健康習慣にぴったりの一品です。

※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**　9/18（木）または 9/19（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。）

・あじと彩り野菜のエスカベッシュ風・鶏肉のはちみつ味噌漬け
・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
420kcal　塩分2．0g
アレルゲン：卵・乳・小麦

・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
アレルゲン：かに・小麦・卵・乳