

9月29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

9/25

水

お届け日
9月29日～10月3日

| | 月 9月29日 | 火 9月30日 | 水 10月1日 | 木 10月2日 | 金 10月3日 |
|----------|---|--|---|---|--|
| おもいやりおかず | <ul style="list-style-type: none"> さばの西京焼き 里芋の煮物 キャベツの中華和え チンゲン菜の炒め物 チーズかまぼこ <p>253kcal/塩分1.8g</p> | <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉とじゃがいもの煮物 豆腐ハンバーグ 小松菜のサラダ れんこんの炒め物 肉団子 <p>320kcal/塩分1.5g</p> <p>れんこんには抗酸化作用があるタンニン、ビタミンCが含まれ、アンチエイジングの効果が期待できます。</p> | <ul style="list-style-type: none"> あかうおの甘酢野菜かけ 白菜の味噌煮 ほうれん草の和え物 春雨のピリ辛炒め 竹輪の磯辺煮 <p>255kcal/塩分1.7g</p> | <ul style="list-style-type: none"> 豆腐の野菜かけ たらこの七味焼き ごぼうのサラダ ピーマンのきんぴら 厚焼玉子 <p>289kcal/塩分1.6g</p> | <ul style="list-style-type: none"> 厚揚げと豚肉の味噌煮 大豆の煮物 白菜のサラダ 小松菜の中華炒め えび団子 <p>394kcal/塩分1.5g</p> |
| | <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の塩こしょう焼きとあじフライ マカロニのカレー炒め ほうれん草の和え物 高野豆腐の煮物 おからポテト <p>459kcal/塩分2.9g</p> | <ul style="list-style-type: none"> 豚肉の中華炒めと海老カツ オムレツ 春雨サラダ いんげんの煮物 大根のゆかり和え <p>447kcal/塩分2.6g</p> | <ul style="list-style-type: none"> 豆腐の卵とじとメンチカツ かれいの塩焼き れんこんとわかめのサラダ キャベツの炒め物 竹輪の天ぷら <p>401kcal/塩分2.5g</p> | <ul style="list-style-type: none"> 里芋の味噌煮と南瓜コロッケ チキンピカタ 菜の花のサラダ きのこの炒め物 大根のごま煮 <p>442kcal/塩分2.5g</p> <p>菜の花には、鉄分や葉酸が豊富で赤血球の形成を助け貧血予防に効果があるとされています。</p> | <ul style="list-style-type: none"> とんかつ（おろしポン酢付） ふんわり豆腐寄せ チンゲン菜の和え物 じゃがいもの炒め物 しらたきのピリ辛煮 <p>439kcal/塩分2.9g</p> |
| 満彩おかず | <ul style="list-style-type: none"> 豆腐ステーキ和風あんかけと かき揚げ 切干し大根の煮物 わかめサラダ カリフラワーの炒め物 うずら豆の煮物 <p>500kcal/塩分2.7g/食物繊維4.9g</p> | <ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎのチリソース炒めと さつま芋コロッケ こんにゃくの煮物 にんじんサラダ 小松菜の和え物 チキンナゲット <p>501kcal/塩分2.8g/食物繊維4.8g</p> | <ul style="list-style-type: none"> トンカツカレーソースがけと オムレツ 昆布の煮物 大根のコンソメ煮 こんにゃくサラダ 白菜の和え物 <p>526kcal/塩分3.3g/食物繊維4.3g</p> <p>昆布に含まれる褐色の色素成分「フコキサンチン」は、脂肪の蓄積を抑える効果があるとされています。</p> | <ul style="list-style-type: none"> 豚肉とさつま芋の甘辛炒めと いかメンチカツ 厚揚げの煮物 大豆と小松菜の炒め物 キャベツサラダ 焼売 <p>550kcal/塩分3.5g/食物繊維4.1g</p> | <ul style="list-style-type: none"> 鶏の唐揚げナッツ入り ソースがけとチヂミ 春雨サラダ れんこんの炒め物 切干し大根の和え物 肉団子 <p>526kcal/塩分3.1g/食物繊維3.8g</p> |
| | <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の塩こしょう焼き マカロニのカレー炒め 高野豆腐の煮物 ほうれん草の和え物 ごはん <p>553kcal/塩分2.5g</p> | <ul style="list-style-type: none"> 豚肉の中華炒め オムレツ 海老カツ 春雨サラダ ごはん <p>631kcal/塩分2.6g</p> | <ul style="list-style-type: none"> 豆腐の卵とじ かれいの塩焼き メンチカツ れんこんとわかめのサラダ ごはん <p>579kcal/塩分2.3g</p> | <ul style="list-style-type: none"> 里芋の味噌煮 チキンピカタ 南瓜コロッケ 菜の花のサラダ 五目ごはん <p>639kcal/塩分3.4g</p> <p>菜の花には、鉄分や葉酸が豊富で赤血球の形成を助け貧血予防に効果があるとされています。</p> | <ul style="list-style-type: none"> とんかつ（おろしポン酢付） ふんわり豆腐寄せ じゃがいもの炒め物 チンゲン菜の和え物 ごはん <p>560kcal/塩分2.6g</p> |
| 極みおかず | <ul style="list-style-type: none"> さばと野菜のカレー煮 チキンステーキ 高野豆腐の煮物 ほうれん草の和え物 <p>281kcal /塩分2.1g</p> <p>さばのEPAの機能によって血流が良くなると、全身に栄養や酸素が行きわたることで美肌効果が期待できます。</p> | <ul style="list-style-type: none"> いかとじゃがいものバター炒め 海老カツ 豚肉の中華炒め 小松菜のサラダ <p>363kcal /塩分2.3g</p> | <ul style="list-style-type: none"> 鶏と野菜のチリソースがけ 豆腐の卵とじ 白菜の味噌煮 竹輪の磯辺煮 <p>250kcal /塩分 2.3g</p> | <ul style="list-style-type: none"> サーモンのバジル焼き 南瓜コロッケ ピーマンのきんぴら 菜の花のサラダ <p>341kcal /塩分2.4g</p> <p>菜の花には、鉄分や葉酸が豊富で赤血球の形成を助け貧血予防に効果があるとされています。</p> | <ul style="list-style-type: none"> 鶏塩麻婆豆腐 厚揚げの味噌煮 チンゲン菜の和え物 大豆の煮物 <p>272kcal/塩分 2.5g</p> |

※献立内容に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** 10/2(木)または10/3(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、詳細はお問合せください。)

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 鮭の漬け焼きナムル風・牛肉とごぼうの玉子とじ さつまいものグラタン 高野豆腐の田楽 ひじきの煮物 カリフラワーのマスター和え <p>388kcal 塩分2.8g アレルギー:卵・乳・小麦</p> | <ul style="list-style-type: none"> ぶりのもろみ焼き・肉じゃが 冬瓜のかに風味あんかけ 豆腐の中華炒め ほうれん草のおひたし 切干大根とツナの塩もみ和え <p>357kcal 塩分2.6g アレルギー:卵・小麦・かに</p> |
|---|--|