

9月22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

9/17

水

お届け日

9月22日～9月26日

	月	火	水	木	金
	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日
おもいやりおかず	・焼きあじの南蛮漬 ・角揚げの煮物 ・ほうれん草のサラダ ・春雨の中華炒め ・キャベツのゆかり和え	秋分の日のため お休みです	・鶏肉の卵とじ ・グラタン ・チンゲン菜のサラダ ・じゃがいものバター炒め ・うずら豆の煮物	・ほっけの照焼き ・さつま揚げの煮物 ・小松菜のサラダ ・れんこんのカレー炒め ・バターコーン	・厚揚げと豚肉の味噌煮 ・さわらの塩焼き ・マカロニサラダ ・白菜のコンソメ煮 ・しゅうまい
	252kcal／塩分2.0g		281kcal／塩分1.9g	250kcal／塩分1.9g	320kcal／塩分1.8g
	<野菜を食べよう週間> ・ほうれん草のβ-カロテンは体内でビタミンAになる視力維持、皮膚や粘膜の健康維持に役立つと言われています。		チンゲン菜のカルシウムは、骨や歯を丈夫にする働きがあり、骨粗しょう症予防に役立つと言われています。	小松菜には鉄分が豊富に含まれておりほうれん草よりも多く含まれていて、貧血予防に効果的です。	白菜に含まれるビタミンCは抗酸化作用はあり、風邪予防やコラーゲンの生成により美肌効果があると言われています。
おかず	・豆腐ハンバーグのトマトソースかけ ・ごぼう巻の煮物 ・マカロニサラダ ・帆立かまぼこフライ ・うずら豆の煮物	秋分の日のため お休みです	・豚肉の甘辛炒めとおさつコロッケ ・わかめの炒り煮 ・大根の酢の物 ・高菜饅頭 ・チーズかまぼこ	・鶏肉の照り焼きとさば梅しそフライ ・野菜炒め ・チンゲン菜の和え物 ・じゃがいものコンソメ煮 ・えび団子の煮物	・白菜と海鮮の中華煮と ピーマン肉詰めフライ ・ほっけの塩焼き ・小松菜の中華和え ・人参のカレー炒め ・竹輪の味噌煮
	402kcal／塩分3.1g		409kcal／塩分3.3g	407kcal／塩分2.3g	400kcal／塩分2.5g
				梅の酸味は疲労の原因となる乳酸の分解を促進し、新陳代謝を活性化して疲労回復に効果的と言われています。	
満彩おかず	・鶏の唐揚げ黒酢野菜あんかけとオムレツ ・山菜の煮物 ・じゃが芋の炒め物 ・切干し大根の和え物 ・つくね	秋分の日のため お休みです	・八宝菜とハムカツ ・春雨サラダ ・チヂミ ・高野豆腐の煮物 ・菜の花の和え物	・豚肉と玉ねぎの炒め物と キャベツ入りメンチカツ ・さつま揚げの煮物 ・こんにゃくの中煮煮 ・じゃが芋サラダ ・焼売	・豚肉と白菜の煮物と肉みそフライ ・マカロニのケチャップ炒め ・たらの塩焼き ・オクラの和え物 ・春巻き
	506kcal／塩分2.4g／食物繊維4.7g		525kcal／塩分2.5g／食物繊維3.1g	519kcal／塩分3.0g／食物繊維4.7g	523kcal／塩分2.6g／食物繊維3.5g
					タラに含まれるビタミンB12は造血や代謝の促進が期待でき、風邪予防に役立ちます。
お弁当	・ハンバーグのトマトソース ・ごぼう巻の煮物 ・マカロニサラダ ・帆立かまぼこフライ ・ごはん	秋分の日のため お休みです	・豚肉の甘辛炒め ・わかめの炒り煮 ・おさつコロッケ ・大根の酢の物 ・ごはん	・鶏肉の照り焼き ・野菜炒め ・じゃがいものコンソメ煮 ・チンゲン菜の和え物 ・わかめごはん	・白菜と海鮮の中華煮 ・ほっけ塩焼き ・ピーマン肉詰めフライ ・小松菜の中華和え ・ごはん
	576kcal／塩分2.8g		623kcal／塩分2.8g	559kcal／塩分2.4g	550kcal／塩分2.3g
極みおかず	・サバ味噌煮 ・にんじん金平 ・大根のコンソメ煮 ・じゃが芋と大豆のバジル和え	秋分の日のため お休みです	・なが芋和風グラタン ・高野豆腐の煮物 ・もやし中華炒め ・なめこの煮物	・鶏肉のアクアパッツァ ・山菜煮 ・ほうれん草オイスター炒め ・白菜和え	・チーズタッカルビ ・さつま芋金平 ・白菜とえのきの和え物 ・ちくわ煮
	270kcal／塩分2.4g		240kcal／塩分1.8g	244kcal／塩分1.7g	263kcal／塩分1.6g
			長芋のとりもと鶏ひき肉の旨味に卵とぼんずの風味が重なり、さっぱりコク旨な和風グラタンです。	「鶏肉のアクアパッツァ」は、鶏むね肉の旨味にアサリのだしが重なり、トマトソースと香味野菜が彩る地中海風の一品です。	鶏むね肉とキャベツ・じゃがいもにチーズのコクが絡む、ピリ辛で栄養満点の満足感あふれるチーズタッカルビです。

※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

※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。詳細はお問合ください。)

9/25(木)または
9/26(金)お届け

・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
・茎わかめの当座煮311kcal 塩分2.8g
アレルギー：小麦

・さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風

・ジャーマンポテト
・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365kcal 塩分2.1g
アレルギー：卵・乳・小麦