

11月3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

10/29

水

お届け日
11月3日～11月7日

	月	火	水	木	金
	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日
おもいやりおかず	文化の日のため お休みです	・肉じゃが ・オムレツ ・大豆のサラダ ・ほうれん草の炒め物 ・がんもの煮物	・あかうおのバター焼きタルタルソース ・野菜炒め ・チンゲン菜のサラダ ・里芋の煮物 ・大根のゆかり和え	・鶏肉と野菜の味噌煮 ・さつらの照り焼き ・大根の酢の物 ・高野豆腐の玉子とし ・うずら豆の煮物	・ほっけの唐揚げおろしポン酢 ・もやしとひき肉の中華炒め ・ごぼうのサラダ ・小松菜の煮浸し ・竹輪の天ぷら
		258kcal／塩分1.8g	251kcal／塩分1.9g	309kcal／塩分2.0g	310kcal／塩分1.9g
			里芋に豊富に含まれるカリウムは、高血圧予防、改善むくみの解消に役立つと言われています。		
おかず	文化の日のため お休みです	・白菜と春雨の炒め物 ・イカカツ ・焼きつくね ・チンゲン菜の和え物 ・きのこのコンソメ煮 ・黒豆の煮物	・豚ひき肉のオイスター炒め ・カレーコロッケ ・あかうおの塩焼き ・春雨の中華和え ・がんもの煮物 ・しゅうまい	・ハンバーグの野菜掛け ・ごぼう天の煮物 ・海藻のサラダ ・人参の炒め物 ・厚揚げ玉子 ・厚揚げ玉子	・じゃがいものカレー炒め ・チキンカツ ・焼きさつま揚げ ・キャベツのサラダ ・ピーマンの金平 ・白菜の漬物
		406kcal／塩分2.3g	411kcal／塩分2.4g	425kcal／塩分2.7g	431kcal／塩分2.8g
		きのこのβ-グルカンにはウイルスや細菌に対する抵抗力を高め、がん予防やアレルギー症状の緩和にも効果が期待されています。			
満彩おかず	文化の日のため お休みです	・チキンカツ（みそたれ付き）とオムレツ ・春雨サラダ ・高野豆腐の煮物 ・小松菜の和え物 ・山くらげの醤油漬け	・豚肉とかぼちゃの煮物とハムカツ ・マカロニのグチャップ炒め ・サワラの塩焼き ・キャベツサラダ ・白菜の和え物	・豚肉ともやしの炒め物と肉みそフライ ・切干大根の煮物 ・はんぺんとオクラのピーナツ和え ・わかめサラダ ・チキンブロッコリー	・ブリの竜田揚げタルタルソースがけと 海鮮ハンバーグ ・こんにゃくの炒め物 ・大豆ののり和え ・切干し大根の酢の物 ・がんもの煮物
		501kcal／塩分3.0g／食物繊維8.5g	538kcal／塩分3.1g／食物繊維4.4g	503kcal／塩分3.0g／食物繊維4.3g	504kcal／塩分2.5g／食物繊維4.9g
			かぼちゃには、視力維持や免疫機能強化に役立つβ-カロテン（ビタミンA）が含まれています。		
お弁当	文化の日のため お休みです	・白菜と春雨の炒め物 ・焼きつくね ・きのこのコンソメ煮 ・イカカツ ・チンゲン菜の和え物 ・ごはん	・豚ひき肉のオイスター炒め ・あかうおの塩焼き ・カレーコロッケ ・春雨の中華和え ・ごはん	・ハンバーグの野菜掛け ・ごぼう天の煮物 ・海藻サラダ ・厚揚げ玉子 ・ごはん	・じゃがいものカレー炒め ・焼きさつま揚げ ・チキンカツ ・キャベツのサラダ ・わかめごはん
		576kcal／塩分2.2g	565kcal／塩分2.2g	571kcal／塩分2.6g	617kcal／塩分3.2g
		きのこのβ-グルカンにはウイルスや細菌に対する抵抗力を高め、がん予防やアレルギー症状の緩和にも効果が期待されています。			
極みおかず	文化の日のため お休みです	・さばのイタリアンソース ・明太マヨオムレツ ・ほうれん草の炒め物 ・白菜と春雨の炒め物 ・大豆のサラダ	・豚肉と豆腐のピリ辛パンバンジー ・カレーコロッケ ・がんもの煮物 ・チンゲン菜のサラダ	・豚肉と小松菜のオイスターソースマヨ炒め ・ごぼう天の煮物 ・人参の炒め物 ・大根の酢の物	・豚肉とセロリの中華炒め ・焼きさつま揚げ ・竹輪の天ぷら ・じゃがいものカレー炒め ・ごぼうのサラダ
		342kcal／塩分2.1g	401kcal／塩分2.5g	323kcal／塩分2.3g	330kcal／塩分2.2g
		さばのDHA、EPA（オメガ脂肪酸）は動脈硬化予防、脳の活性化に効果があると言われています。		小松菜には抗酸化作用があり、風邪予防、老化防止、生活習慣病予防に効果があるβ-カロテンが豊富に含まれます。	

※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
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。詳細はお問合せください。）

11/6（木）または
11/7（金）お届け・あじのパン粉焼き・トマト油淋鶏
・さつまいもと人参のそぼろ和え
・彩り玉子炒め
・揚げと昆布の煮物
・れんこんの金平386kcal 塩分2.4g
アレルギー：卵・乳・小麦・たらの野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き
・ほうれん草の白和え
・糸こんにゃくと竹輪の甘辛煮
・フライドポテト
・いんげんのおひたし359kcal 塩分2.4g
アレルギー：卵・小麦