

	月	火	水	木	金
	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日
おもいやりおかず	腸活ウィーク ・焼きさばの野菜がけ ・切屋布の煮物 ・春雨の中華サラダ ・ほうれん草のバター炒め ・大根の浅漬け	腸活ウィーク ・鶏肉のおろし煮 ・しんじょう ・ポテトサラダ ・キャベツの中華炒め ・キャンディーチーズ	腸活ウィーク ・麻婆豆腐 ・たららの漬焼き ・いんげんのサラダ ・こんにゃくの炒め物 ・白菜のゆかり和え	腸活ウィーク ・あじの西京焼き ・野菜炒め ・チンゲン菜のサラダ ・がんもの煮物 ・黒豆の煮物	腸活ウィーク ・揚げ出し豆腐の野菜かけ ・南瓜入りハンバーグ ・マカロニのサラダ ・小松菜の煮浸し ・厚焼玉子
	271kcal／塩分1.7g	377kcal／塩分2.2g	331kcal／塩分2.1g	250kcal／塩分1.8g	309kcal／塩分1.9g
	今週は秋の腸活ウィークです。夏の疲れを癒し、寒さに備えて体調を整えるために非常に重要です。昆布は低カロリーで食物繊維、ミネラルも豊富です。	大根おろしは、消化を助け、腸の負担を軽減するとされています。	主成分のグルコマンナンは、ほとんどが人の消化酵素では消化されない腸のお掃除役とされています。	黒豆には、オリゴ糖と不溶性食物繊維が豊富でダブルの働きで腸を整える効果があるとされています。	南瓜の色素であるβカロテンは、腸の細胞を活性酸素から守り、腸全体を健康に保ちます。
おかず	・炊き合わせ ・メンチカツ ・野菜炒め ・フロッコリーの和え物 ・高菜饅頭 ・うずら豆の煮物	・そぼろと野菜の塩炒め（鶏） ・コンフライ ・ハムステーキ ・いんげんのごま和え ・大根の煮物 ・えび団子の煮物	・エビフライ（タルタルソース付き） ・ふんわり豆腐寄せ ・チンゲン菜のサラダ ・白菜のコンソメ煮 ・バターコーン	・鶏肉とじゃがいものバター醤油炒め ・ハムカツ ・さわらの塩焼き ・キャベツの和え物 ・高野豆腐の煮物 ・竹輪の天ぷら	・ボークチャップ ・南瓜コロッケ ・ごぼうの味噌煮 ・キャベツのサラダ ・干草焼き ・大根のゆかり和え
	389kcal／塩分2.4g	340kcal／塩分2.5g	343kcal／塩分3.0g	360kcal／塩分1.9g	350kcal／塩分2.4g
				高野豆腐含まれるカルシウムは骨粗しょう症予防、鉄分で貧血予防効果があると期待されています。	
満彩おかず	・エビフライ（タルタルソース付き） ・ぜんまいの煮物 ・キャベツマリネ ・ちくわの白和え ・里芋の煮物	・豚肉ともやしの炒め物と かぼちゃ入りコロッケ ・きんぴらごぼう ・マカロニのクリームソース煮 ・チンゲン菜サラダ ・ハムステーキ	・フライドチキンとパンパキンキッシュ ・ひじきの煮物 ・もやしナムル ・玉ねぎサラダ ・いんげんのおかか煮	・豚肉と小松菜の煮物とハムカツ ・かぶの煮物 ・ホキの漬焼き ・豆サラダ ・焼売	・チキンステーキマトソースがけと メンチカツ ・じゃが芋のコンソメ煮 ・かぼちゃとさつま芋のサラダ ・ほうれん草の炒め物 ・たこ焼き
	501kcal／塩分3.4g／食物繊維3.3g	501kcal／塩分3.0g／食物繊維4.1g	510kcal／塩分2.6g／食物繊維6.3g	555kcal／塩分3.0g／食物繊維2.5g	552kcal／塩分2.9g／食物繊維3.3g
	ぜんまいに含まれるビタミンCには免疫力を上げる、骨粗しょう症を予防する効果があるといわれています。				
お弁当	・炊き合わせ ・野菜炒め ・メンチカツ ・フロッコリーの和え物 ・ごはん	・そぼろと野菜の塩炒め（鶏） ・大根の煮物 ・コンフライ ・いんげんのごま和え ・ごはん	・エビフライ（タルタルソース付き） ・ふんわり豆腐寄せ ・白菜のコンソメ煮 ・チンゲン菜のサラダ ・ごはん	・鶏肉とじゃがいものバター醤油炒め ・さわらの塩焼き ・ハムカツ ・キャベツの和え物 ・ひじきごはん	・ボークチャップ ・ごぼうの味噌煮 ・南瓜コロッケ ・ほうれん草のサラダ ・ごはん
	620kcal／塩分2.1g	650kcal／塩分1.9g	725kcal／塩分2.9g	748kcal／塩分2.0g	797kcal／塩分2.1g
				ひじきの食物繊維がごぼうの約7倍ひじきは、「海の野菜」**と呼ばれるほど栄養価が高く、腸活の最強食材の一つです。	
極みおかず	・鶏肉と大豆ミート入りチリコンカン ・炊き合わせ ・ほうれん草のバター炒め ・春雨の中華サラダ	・豚肉の生巻炒め ・コンフライ ・大根の煮物 ・いんげんのごま和え	・鶏むねの回転肉 ・たららの漬焼き ・白菜のコンソメ煮 ・チンゲン菜のサラダ	・大豆ミートの麻婆豆腐 ・鶏肉とじゃがいものバター醤油炒め ・高野豆腐の煮物 ・キャベツの和え物	・鶏肉の酢豚ソース炒め ・豆腐ハンバーグ ・マカロニのサラダ ・ごぼうの味噌煮 ・小松菜の煮浸し
	353kcal／塩分1.9g	377kcal／塩分2.6g	214kcal／塩分1.9g	309kcal／塩分2.0g	309kcal／塩分2.0g
	大豆ミートは高たんぱく、低脂質で消化に良い食材です。食物繊維が豊富で、コレステロールを含みません。			大豆ミートは高たんぱく、低脂質で消化に良い食材です。食物繊維が豊富で、コレステロールを含みません。	

※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

※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。）

10/30（木）または
10/31（金）お届け

・さばのみそ煮・ハンバーグ彩り野菜ソース ・かぼちゃとおくらの煮物 ・チャプチェ ・ひじきの煮物 ・ツナと白菜の炒め煮	318kcal 塩分2.4g アレルギー：乳・小麦	・ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの美山椒炒め ・高野豆腐の煮物 ・じゃがいものツナ煮 ・茄子の味噌煮込み ・おくらのおひたし	431kcal 塩分2.6g アレルギー：小麦
---	------------------------------	---	----------------------------