

月		火		水		木		金	
11月10日		11月11日		11月12日		11月13日		11月14日	
おも いやり おかず	<まごわやさしい週間> ・炊き合わせ ・かれの生姜焼き ・大根の酢の物 ・ブロッコリーの炒め物 ・バターコーン	<まごわやさしい週間> ・エビフライ(タルタルソース付き) ・ひじきの炒め煮 ・もやし中華 ・チンゲン菜の炒め物 ・白菜の浅漬け		<まごわやさしい週間> ・さばの塩焼き ・おしじの煮物 ・ほうれん草の和え物 ・キャベツの炒め物 ・昆布豆の煮物		<まごわやさしい週間> ・あじの塩こうじ焼き ・高野豆腐の玉子とじ ・マカロニサラダ ・菜の花のコンソメ炒め ・キャンディーチーズ		<まごわやさしい週間> ・豆腐と牛肉の甘辛煮 ・さつま揚げの煮物 ・小松菜のサラダ ・もやし中華炒め ・キャベツのごま和え	
	256kcal／塩分1.9g	276kcal／塩分2.1g		383kcal／塩分2.0g		269kcal／塩分1.9g		253kcal／塩分1.8g	
	「い」里芋などの芋類・「し」しいたけなどのきのこ類は、食物繊維が豊富で免疫を高めるなどの効果も期待できます。	「わ」わかめやひじきなどの海藻類は、バランスの良いミネラル、食物繊維が多く含まれるとされています。		「や」野菜特に色の濃い緑黄色野菜が望ましい、「ま」豆や大豆製品には良質なたんぱく質が豊富といわれています。		「さ」魚を表し、あじなどの青魚にはDHA、EPAなどの不飽和脂肪酸が多く含まれていて、血液をサラサラにしてくれる効果が期待できます。		「ご」胡麻には、たんぱく質や脂質、ミネラルの他にも多くの栄養素が含まれると言われます。	
おかず	・キャベツのそぼろ炒め(豚)とサーモンフライ ・しんじょう ・ポテトサラダ ・小松菜の煮浸し ・うずら豆の煮物	・肉団子とじゃがいもの煮物とハムカツ ・焼きさつま揚げ ・ほうれん草のサラダ ・白菜のバター炒め ・キャベツの浅漬け		・豚肉と玉ねぎの甘辛煮と春巻 ・ほっけの幽庵焼き ・マカロニサラダ ・山菜の煮物 ・竹輪のごま煮		・鶏肉の唐揚げ野菜かけ ・もやし中華炒め ・いんげんの和え物 ・さつま揚げの煮物 ・大学芋		・白菜と鶏肉の炒め物とバターコーンコロック ・絹ごし揚げの煮物 ・チンゲン菜の和え物 ・キャベツのカレー炒め ・にんじん昆布巻き	
	429kcal／塩分2.7g	400kcal／塩分2.8g		470kcal／塩分2.8g		453kcal／塩分2.4g		402kcal／塩分2.3g	
						いんげんは抗酸化作用があるβ-カロテンを含み体内でビタミンAに変換され、老化防止の効果が期待できます。			
満 彩 おかず	～腸内環境改善フェア～ ・ハンバーグ(トリュフソース付き)といかメンチカツ ・玉ねぎサラダ ・里芋の煮物 ・ちくわの炒め物 ・八幡巻	～腸内環境改善フェア～ ・豚肉とキャベツのみそ煮とハムポテトサラダフライ ・れんこんの炒め物 ・鶏つくね ・にんじんサラダ ・春巻		～腸内環境改善フェア～ ・トマトチキンとビーフシチューコロック ・ごぼうと牛肉の煮物 ・もやし中華炒め ・白菜サラダ ・とうもろこし		～腸内環境改善フェア～ ・豚肉となすの炒め物と白身フライ ・さつま芋と大豆の煮物 ・さつま揚げの煮物 ・小松菜サラダ ・ハンバーグ		～腸内環境改善フェア～ ・タラ野菜かけ(カルパッチョドレッシング付き)と粒マスタードフライ ・かぶのそぼろ煮(鶏) ・コーンのバター炒め ・小松菜の白和え ・チヂミボール	
	520kcal／塩分3.0g/食物繊維4.2g	507kcal／塩分3.1g/食物繊維4.0g		501kcal／塩分2.7g/食物繊維4.8g		563kcal／塩分3.0g/食物繊維6.6g		501kcal／塩分2.6g/食物繊維3.3g	
	里芋のぬめり成分であるラクタタンやグルコマンナンといった食物繊維には腸内環境を整える効果が期待できます。	れんこんには、腸内環境を整える水溶性食物繊維と、腸を刺激して便通を促す不溶性食物繊維が含まれています。		ごぼうは、水溶性・不溶性食物繊維やイヌリンが豊富で、腸内環境を整える優れた食材です。		さつま芋は、食物繊維やヤラピン、レジスタントスターチなどにより、腸内環境を整える効果が期待できます。		かぶは、食物繊維と消化酵素アミラーゼが豊富で、腸内環境を整えるのに役立ちます。	
お 弁 当	・キャベツのそぼろ炒め(豚) ・しんじょう ・サーモンフライ ・ポテトサラダ ・ごはん	・肉団子とじゃがいもの煮物 ・焼きさつま揚げ ・ハムカツ ・ほうれん草のサラダ ・ごはん		・豚肉と玉ねぎの甘辛煮 ・ほっけの幽庵焼き ・春巻 ・マカロニサラダ ・ごはん		・鶏肉の唐揚げ野菜かけ ・もやし中華炒め ・さつま揚げの煮物 ・いんげんの和え物 ・きのこごはん		・白菜と鶏肉の炒め物 ・絹ごし揚げの煮物 ・バターコーンコロック ・チンゲン菜の和え物 ・ごはん	
	622kcal／塩分2.4g	576kcal／塩分2.8g		582kcal／塩分2.5g		615kcal／塩分3.0g		575kcal／塩分2.1g	
						いんげんは抗酸化作用があるβ-カロテンを含み体内でビタミンAに変換され、老化防止の効果が期待できます。			
極 み おかず	・いかともやしの辛にんにく炒め ・炊き合わせ ・小松菜の煮浸し ・ポテトサラダ	・さばの味噌煮 ・ひじきの炒め煮 ・白菜のバター炒め ・ハムカツ ・もやしのサラダ		・鶏ももと根菜甘辛炒め ・ほっけの幽庵焼き ・山菜の煮物 ・キャベツの炒め物 ・ほうれん草の和え物		・白身魚アリオリスソース仕立て ・高野豆腐の玉子とじ ・菜の花のコンソメ炒め ・マカロニサラダ		・鶏肉のアクアパッツァ ・バターコーンコロック ・さつま揚げの煮物 ・小松菜のサラダ	
	265kcal／塩分 2.3 g	305kcal／塩分 2.4 g		304kcal／塩分 2.2 g		245kcal／塩分 2.3 g		273 kcal／塩分 2.4 g	
		さばには貧血予防に役立つ栄養素の鉄分やビタミンB12などをしっかり含むとされています。							

※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。)

11/13(木)または
11/14(金) お届け

・鮭の塩焼き・鶏肉の梅みそだれ ・高野豆腐の炊き合わせ ・小松菜のおひたし ・さつま芋の甘辛和え ・切干大根の煮物	383kcal 塩分2.1g アレルギー:小麦	・赤魚の天ぷら(ポン酢みぞれ和え)・豚肉と玉子の塩炒め ・じゃがいものカレーコンソメ炒め ・ひじきの煮物 ・小松菜の煮びたし ・れんこんの金平	315kcal 塩分1.8g アレルギー:卵・乳・小麦
---	----------------------------	---	--------------------------------