

11月17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

11/12

水

お届け日
11月17日～11月21日

	月	火	水	木	金
	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日
おもいやりおかず	・ハンバーグのトマトソース ・角揚げの煮物 ・もやしサラダ ・じゃがいもの醤油/バター炒め ・黒豆の煮物	・豚肉の生姜炒め ・オムレツ ・チンゲン菜の和え物 ・大豆の炒め物 ・白菜の浅漬け	・ほっけの塩焼き ・根菜の煮物 ・大根の酢の物 ・小松菜の炒め物 ・チーズかまぼこ	・鶏肉とじゃが芋の煮物 ・さわらの西京焼き ・ほうれん草のサラダ ・えび団子の煮物 ・厚焼玉子	・たらこの酒蒸し ・キャベツの味噌炒め ・いんげんのごまサラダ ・白菜のバター炒め ・里芋の照り煮
	275kcal／塩分2.0g	288kcal／塩分1.9g	255kcal／塩分2.1g	254kcal／塩分1.8g	250kcal／塩分1.9g
		生姜には、血管を拡張させて血行促進し、末端を一時的に温める効果が期待できると言われています。			
おかず	・とり天ぷらの中華野菜がけ ・さばの塩焼き ・チンゲン菜の中華和え ・ソース野菜炒め ・がんも煮物	・洋風おでんとたこカツ ・しんじょう ・小松菜のサラダ ・わかめと薄揚げの炒り煮 ・キャベツのゆかり和え	・鶏肉と玉子の甘辛煮とコロッケ ・さつま揚げの煮物 ・白菜の和え物 ・大根の中華炒め ・昆布豆の煮物	・豆腐のピリ辛煮と白身フライ ・チキン南蛮 ・いんげんのごま和え ・信田巻の煮物 ・竹輪の天ぷら	・つくね大葉ハンバーグとイカカツ ・ひじきの炒め煮 ・ほうれん草のサラダ ・高野豆腐の玉子とじ ・大根の浅漬け
	402kcal／塩分2.0g	435kcal／塩分2.5g	406kcal／塩分2.3g	410kcal／塩分2.6g	408kcal／塩分2.7g
		小松菜には、ビタミンCを含み、免疫力の向上、風邪予防などの効果があると言われています。			
満彩おかず	・エビフライ（タルタルソース付き）とハンバーグ ・厚揚げの煮物 ・もやしサラダ ・しろ菜の炒め物 ・大芋いも	・サイコロステーキ（ステーキソース付き）とクリームコロッケ ・ぜんまいの煮物 ・切干し大根の和え物 ・キャベツと玉子のサラダ ・ふきの煮物	・野菜カレーとベーコン入りフライ ・ひじきの煮物 ・こんにゃくといんげんのサラダ ・大根のコンソメ煮 ・鶏つくね	・豚肉の煮物とハムカツ ・春雨の炒め物 ・サバの塩焼き ・ひじきサラダ ・小松菜の和え物	・豚肉のみそ焼きとメンチカツ ・たけのこわかめの煮物 ・ひよこ豆のカレー煮 ・キャベツサラダ ・焼売
	520kcal／塩分3.1g/食物繊維3.4g	507kcal／塩分3.0g/食物繊維4.3g	501kcal／塩分2.6g/食物繊維7.4g	500kcal／塩分3.0g/食物繊維3.8g	503kcal／塩分2.9g/食物繊維3.8g
					ひよこ豆に含まれるビタミンB6は髪や皮膚、粘膜などを健康に保ち、成長を促進します。
お弁当	・とり天ぷらの中華野菜がけ ・さばの塩焼き ・ソース野菜炒め ・チンゲン菜の中華和え ・ごはん	・洋風おでん ・しんじょう ・小松菜のサラダ ・キャベツのゆかり和え ・ごはん	・鶏肉と玉子の甘辛煮 ・さつま揚げの煮物 ・コロッケ ・白菜の和え物 ・青菜ごはん	・豆腐のピリ辛煮 ・チキン南蛮 ・信田巻の煮物 ・いんげんのごま和え ・ごはん	・つくね大葉ハンバーグ ・ひじきの炒め煮 ・高野豆腐の玉子とじ ・ほうれん草のサラダ ・ごはん
	571kcal／塩分2.0g	561kcal／塩分2.2g	566kcal／塩分3.3g	554kcal／塩分2.3g	560kcal／塩分2.4g
		小松菜には、ビタミンCを含み、免疫力の向上、風邪予防などの効果があると言われています。			
極みおかず	・チーズタッカルビ ・角揚げの煮物 ・チンゲン菜の中華和え ・もやしのサラダ	・おでん ・たこカツ ・大豆の炒め物 ・小松菜のサラダ	・チキンのチリソース炒め ・さつま揚げの煮物 ・小松菜の炒め物 ・白菜の和え物	・白身魚の野菜たっぷり香味あんかけ ・信田巻の煮物 ・いんげんのごま和え ・ほうれん草のサラダ	・ささみの野菜あんかけ ・ひじきの炒め煮 ・いんげんのごまサラダ ・高野豆腐の玉子とじ
	355kcal／塩分 2.5 g	313kcal／塩分 2.3 g	335kcal／塩分 2.4 g	340kcal／塩分 2.0 g	358kcal／塩分 2.3 g
		小松菜には、ビタミンCを含み、免疫力の向上、風邪予防などの効果があると言われています。			

※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。）

11/20（木）または
11/21（金）お届け

・カレイの香味焼き・鶏肉の甘酢あんかけ
・若竹煮
・ほうれん草の白和え
・梅しそめん
・れんこんの甘辛煮

350kcal 塩分3.0g
アレルギー：卵・小麦

・ホキの磯天和風あん・牛肉の炒め物（トマト風味）
・白菜の煮ひたし
・高野豆腐の煮物
・茄子の生姜醤油
・いんげんの和え物

360kcal 塩分2.2g
アレルギー：卵・乳・小麦