

11月24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

11/19

水

お届け日
11月24日～11月28日

月		火	水	木	金
11月24日		11月25日	11月26日	11月27日	11月28日
おもいやりおかず	振替休日のため お休みです	・豚肉の味噌炒め ・豆腐しんじょう ・小松菜のサラダ ・じゃがいもの炒め物 ・うずら豆の煮物	・あかうおの塩焼き ・ひじきの煮物 ・もやしとの和え物 ・ごぼうのカレー炒め ・ミートボール	・鶏ももの照りあんかけ ・こんにゃくのピリ辛炒め ・かぼちゃのサラダ ・切干大根の煮物 ・しゅうまい	・豆腐のそぼろがけ ・あじの照り焼き ・キャベツのサラダ ・ほうれん草の味噌煮 ・竹輪の磯辺天ぷら
		356kcal／塩分2.0g	273kcal／塩分1.8g	397kcal／塩分2.0g	326kcal／塩分1.9g
				南瓜に含まれるビタミンACE（エース）と呼ばれ、相乗効果で高い抗酸化作用を期待できます。	
おかず	振替休日のため お休みです	・角揚げの煮物とハムカツ ・明太オムレツ ・チンゲン菜のサラダ ・マカロニのケチャップ炒め ・里芋の味噌煮	・豆腐のピリ辛煮とさば梅しそフライ ・焼き味噌つくね ・いんげんの和え物 ・大豆の煮物 ・大学芋	・牛ひき肉と白菜の甘辛煮と野菜コロッケ ・さわらの照り焼き ・人参のサラダ ・小松菜の煮浸し ・大根のゆかり和え	・豚肉の生巻炒めとえびカツ ・切昆布の煮物 ・ポテトサラダ ・さつま揚げの煮物 ・しらたきのさんぴら
		422kcal／塩分3.1g	406kcal／塩分2.9g	400kcal／塩分2.6g	419kcal／塩分2.5g
			青魚を引き立てる梅としそにより食欲増進と疲労回復にも効果はあると言われています。	人参には、β-カロテン・ビタミンC・Eが多く含まれ、美肌・アンチエイジング効果、免疫力の向上、風邪予防に効果があるとされています。	
満彩おかず	振替休日のため お休みです	・鶏の唐揚げ野菜がけと牛すじ入り甘辛フライ ・昆布の煮物 ・じゃが芋のコンソメ煮 ・いんげんサラダ ・なすの和え物	・鶏の天ぷらとまいだけの天ぷら（わさび塩付き）とオムレツ ・白菜とあじ入りつみれの煮物 ・こんにゃくサラダ ・大根のトマト煮 ・山くらげの醤油揚げ	・豚肉と玉ねぎのケチャップ炒めと海鮮フライ ・根菜の味噌煮 ・れんこんの炒め物 ・小松菜サラダ ・焼売	・鶏肉チョレギ風味野菜のせといか寄せフライ ・こんにゃくと山菜の煮物 ・チンゲン菜の和え物 ・切干し大根サラダ ・餃子
		501kcal／塩分3.0g／食物繊維5.0g	501kcal／塩分3.1g／食物繊維5.2g	503kcal／塩分2.7g／食物繊維5.2g	501kcal／塩分2.6g／食物繊維3.1g
					チンゲン菜に含まれるβ-カロテンには免疫機能低下の原因となる活性酸素を抑える働きがあるといわれています。
お弁当	振替休日のため お休みです	・角揚げの煮物 ・明太オムレツ ・ハムカツ ・チンゲン菜のサラダ ・ごはん	・豆腐のピリ辛煮 ・焼き味噌つくね ・大豆の煮物 ・いんげんの和え物 ・ごはん	・牛ひき肉と白菜の甘辛煮 ・さわらの照り焼き ・野菜コロッケ ・人参のサラダ ・五目ごはん	・豚肉の生巻炒め ・切昆布の煮物 ・えびカツ ・ポテトサラダ ・ごはん
		622kcal／塩分3.1g	550kcal／塩分2.6g	604kcal／塩分3.3g	557kcal／塩分2.7g
				人参には、β-カロテン・ビタミンC・Eが多く含まれ、美肌・アンチエイジング効果、免疫力の向上、風邪予防に効果があるとされています。	
極みおかず	振替休日のため お休みです	・さばと野菜のカレー煮 ・明太オムレツ ・里芋の味噌煮 ・チンゲン菜のサラダ	・いかとじゃが芋のバター醤油炒め ・さば梅しそフライ ・ごぼうのカレー炒め ・いんげんの和え物	・鶏肉と野菜のチリソースがけ ・さわらの照り焼き ・小松菜の煮浸し ・人参のサラダ	・サーモンのパジル焼き ・さつま揚げの煮物 ・切昆布の煮物 ・キャベツのサラダ
		330kcal／塩分2.4 g	345kcal／塩分2.3 g	410kcal／塩分2.3 g	328kcal／塩分2.5 g
		さばは、青魚の王様、DHA/EPAが豊富で記憶力UPなどにも役立つと言われています。	青魚を引き立てる梅としそにより食欲増進と疲労回復にも効果はあると言われています。	さわりにはたんぱく質が豊富で、高血圧予防に働くと言われカリウムも多く含まれます。	サーモンは美容と健康の味方で、美肌・老化防止で注目されるアスタキサンチンたっぷり含まれます。

※献立内容に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。）

11/27（木）または
11/28（金）お届け

・さば幽庵焼き・グリルチキンのごま葱酢ソース

- ・かぼちゃの煮物
- ・高野豆腐のひすいあんかけ
- ・切干大根の煮物
- ・いんげんのごま和え

375kcal 塩分2.8g
アレルギー：乳・小麦

・カレイのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とじ風

- ・高野豆腐と野菜の煮物
- ・ひじきの煮物
- ・じゃがいものおかか和え
- ・キャベツとベーコンの炒め物

317kcal 塩分2.8g
アレルギー：卵・乳・小麦