

12月22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

12/17

水

お届け日
12月22日～12月26日

	月	火	水	木	金
	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日
おもいやりおかず	・あかうおの照り焼き ・五目煮 ・チンゲン菜のサラダ ・ブロッコリーのソテー ・うすずら豆の煮物	・ハンバーグのホワイトソース ・里芋の煮物 ・もやしの和え物 ・ほうれん草の中華炒め ・白菜の浅漬け	☆クリスマスメニュー ・オムレツのミートソースがけ ・いんげんの炒め物 ・大根のマリネ ・わかめと揚げの煮物 ・プチケーキ	・あじの甘酢あんかけ ・ひじきの煮物 ・しろ菜のサラダ ・がんもの煮物 ・キャベツのゆかり和え	・本格麻婆豆腐 ・あおさ焼き ・小松菜の和え物 ・白菜の煮浸し ・肉団子
	253kcal／塩分1.9g	302kcal／塩分2.0g	309kcal／塩分2.1g	256kcal／塩分1.8g	317kcal／塩分1.9g
			皆さまに素敵なクリスマスと新しい年が訪れますように。	しろ菜にはビタミンCが豊富に含まれており、風邪予防や疲労回復、肌荒れの改善に効果が期待できます。	
おかず	・チキンステーキとコーンフライ ・たららの塩焼き ・小松菜のサラダ ・大根の炒め煮 ・いか団子	・豚肉の塩こうじ炒めとイカカツ ・焼きつくね ・菜の花のごま和え ・もやしの中華煮 ・大根の浅漬け	☆クリスマスメニュー ・豆腐ハンバーグのきのこがけ ・星型コロッケ ・ほうれん草のサラダ ・白菜の炒め物 ・プチケーキ	・ツナとじゃが芋の煮物とメンチカツ ・マカロニソテー ・チンゲン菜の和え物 ・さつま揚げの煮物 ・厚焼玉子	・角揚げのそぼろがけとあじフライ ・大根の煮物 ・キャベツのサラダ ・高菜饅頭 ・竹輪の照り煮
	412kcal／塩分2.7g	400kcal／塩分3.0g	409kcal／塩分2.8g	419kcal／塩分2.5g	450kcal／塩分2.9g
	たには免疫力を高める効果があり、ビタミンDやビタミンB群が含まれてると言われています。		皆さまに素敵なクリスマスと新しい年が訪れますように。		
満彩おかず	・ハンバーグ野菜がけといか寄せフライ ・きんぴらごぼう ・マカロニのグチャップ炒め ・高野豆腐サラダ ・ポテト揚げ	・えびと白菜の和風煮とメンチカツ ・里芋の煮物 ・にんじんサラダ ・野菜入り豆腐寄せ ・うすずら豆の煮物	☆クリスマスメニュー ・エビフライ（デミグラスソース付き）と唐揚げ ・切干し大根のバジル炒め ・大豆のカレー煮 ・さつま芋入りポテトサラダ ・小松菜の和え物	・豚肉ともやしの味噌炒めと クリーミーフライ ・白菜の煮物 ・鶏肉のつみれ ・水菜サラダ ・春巻き	・チキンカツカレーソースがけと 豆腐の磯部揚げ ・昆布の煮物 ・たけのこの炒め物 ・もやしサラダ ・肉団子
	501kcal／塩分3.0g／食物繊維4.3g	501kcal／塩分3.1g／食物繊維4.9g	518kcal／塩分3.0g／食物繊維5.0g	520kcal／塩分3.0g／食物繊維4.1g	503kcal／塩分3.1g／食物繊維3.7g
			皆さまに素敵なクリスマスと新しい年が訪れますように。	水菜の含まれるカルシウムは骨や歯の形成に不可欠で、精神安定作用や筋肉の収縮にも関わります。	
お弁当	・チキンステーキ ・たららの塩焼き ・コーンフライ ・小松菜のサラダ ・ごはん	・豚肉の塩こうじ炒め ・イカカツ ・もやしの中華煮 ・菜の花のごま和え ・ごはん	☆クリスマスメニュー ・豆腐ハンバーグのきのこがけ ・星型コロッケ ・ほうれん草のサラダ ・プチケーキ ・ごはん	・ツナとじゃが芋の煮物 ・マカロニソテー ・チンゲン菜の和え物 ・厚焼玉子 ・きのこごはん	・角揚げのそぼろがけ ・大根の煮物 ・キャベツのサラダ ・高菜饅頭 ・ごはん
	580kcal／塩分2.5g	568kcal／塩分2.5g	559kcal／塩分2.4g	550kcal／塩分3.0g	553kcal／塩分2.4g
	たには免疫力を高める効果があり、ビタミンDやビタミンB群が含まれてると言われています。		皆さまに素敵なクリスマスと新しい年が訪れますように。		
極みおかず	・鶏肉チリコンカン ・コーンフライ ・大根の炒め煮 ・チンゲン菜のサラダ	・大豆ミートの麻婆豆腐 ・焼きつくね ・里芋の煮物 ・菜の花のごま和え	☆クリスマスメニュー ・豚肉の生煮焼き ・星型コロッケ ・わかめと揚げの煮物 ・ほうれん草のサラダ	・鶏むね肉の回鍋肉 ・マカロニソテー ・がんもの煮物 ・しろ菜のサラダ	・さばのイタリアンソース ・角揚げのそぼろがけ ・がんもの煮浸し ・キャベツのサラダ
	347kcal／塩分2.5g	347kcal／塩分2.2g	389kcal／塩分2.6g	326kcal／塩分2.0g	314kcal／塩分2.1g
		大豆ミートは、健康的な食材として生活習慣病につながりにくいと言われています。	皆さまに素敵なクリスマスと新しい年が訪れますように。	しろ菜にはビタミンCが豊富に含まれており、風邪予防や疲労回復、肌荒れの改善に効果が期待できます。	

※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。）

12/25（木）または
12/26（金）お届け

・あじのトマトマリネ・鶏肉の香草焼き

・かぼちゃと椎茸の含め煮
・ほうれん草オイスターソース炒め
・カリフラワーのサラダ
・れんこんのごま和え355kcal 塩分1.7g
アレルギー：卵・乳・小麦

・めばるの揚げびたし・ハンバーグデミグラスソース

・豆腐とツナのチャンプル
・さつまもちとさつま揚げの煮物
・小松菜のソテー
・切干大根の煮物330kcal 塩分2.2g
アレルギー：乳・小麦