

12月22日週

copeiしかわの
夕食宅配



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	<ul style="list-style-type: none"> あかうおの照り焼き 五目煮 チングン菜のサラダ ブロッコリーのソテー うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<p>☆クリスマスマスメニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> オムレツのミートソースかけ いんげんの炒め物 大根のマリネ わかめと揚げの煮物 ブチケーキ 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 本格麻婆豆腐 あおざ焼き 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	
おかず	<ul style="list-style-type: none"> チキンステーキとコンフライ たらの塩焼き 小松菜のサラダ 大根の炒め煮 いか団子 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<p>☆クリスマスマスメニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグのきのこかけ 星型コロッケ ほうれん草のサラダ 白菜の炒め物 ブチケーキ 	<ul style="list-style-type: none"> ツナとじゃが芋の煮物とメンチカツ マカロニソテー チングン菜の和え物 さつまいも揚げの煮物 厚焼玉子 	<ul style="list-style-type: none"> 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	
満彩おかず	たら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。			
	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグ野菜かけといか寄せフライ きんぴらごぼう マカロニのケチャップ炒め 高野豆腐サラダ ホテト揚げ 	<ul style="list-style-type: none"> 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 うずら豆の煮物 	<p>☆クリスマスマスメニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> エビフライ（デミグラスソース付き）と唐揚げ 乾し大根のバジル炒め 大豆のカレー煮 さつまいも入りポテトサラダ 小松菜の和え物 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> チキンカツカレーソースかけと豆腐の磯部揚げ 昆布の煮物 だけのこの炒め物 もやしサラダ 肉団子 	
お弁当	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	
	たら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	<ul style="list-style-type: none"> チキンステーキ たらの塩焼き コーンフライ 小松菜のサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<p>☆クリスマスマスメニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグのきのこかけ 星型コロッケ ほうれん草のサラダ ブチケーキ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ツナとじゃが芋の煮物 マカロニソテー チングン菜の和え物 厚焼玉子 きのこごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 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	
たら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	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉チリコンカン コーンフライ 大根の炒め煮 チングン菜のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<p>☆クリスマスマスメニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜焼き 星型コロッケ わかめと揚げの煮物 ほうれん草のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> さばのイタリアンソース 角揚げのそぼろがけ 白菜の煮浸し 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。※copei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【あまかせ2種セット】献立

12/25(木) または
12/26(金)お届け

※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。詳細はお問い合わせください。)

・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

・めばるの揚げひたし・ハンバーグデミグラスソース
・豆腐とツナのチャンブル
・さつまいもとさつまいも揚げの煮物
・小松菜のソテー
・切干大根の煮物

355kcal 塩分1.7g
アレルゲン:卵・乳・小麦

330kcal 塩分2.2g
アレルゲン:卵・乳・小麦