



定期登録商品：2024年度冷凍弁当献立表 (5食1セットのお届けです)

2024年10月25日更新

お届け企画回 (No1~5)	No.	1	2	3	4	5
7月3回 8月4回・10月2回 11月3回・12月5回 2月2回・3月4回	献立内容	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と白菜のみそ煮 人参の金平 大根のコンソメ煮 じゃが芋と大豆のバジル和え ハムステーキ 	<ul style="list-style-type: none"> プリ大根風 ぜんまいの煮物 かぼちゃサラダ チキンナゲット ひらたけの香味油炒め 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きそば入り海老のチリソース煮 高野豆腐の煮物 もやし中華風炒め なめこの煮物 千草焼き 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの生姜焼き 山菜煮 ほうれん草のオイスターソース炒め 白菜の和え物 おさつコロッケ 	<ul style="list-style-type: none"> 酢鶏 さつま芋金平 白菜とえのきの和え物 ちくわ煮 サーモンフライ (カラフトマズフライ)
	kcal/塩分	225kcal/塩分2.6g	329kcal/塩分2.5g	313kcal/塩分3.0g	324kcal/塩分4.0g	547kcal/塩分4.0g
	アレルギー	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	小麦・卵・乳成分・牛肉・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	小麦・卵・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
お届け企画回 (No6~10)	No.	6	7	8	9	10
7月4回・9月1回 10月3回・11月4回 1月1回・2月3回	献立内容	<ul style="list-style-type: none"> カレイ竜田野菜あんかけ カリフラワーの和え物 キャベツと蒸し鶏のピーナツサラダ じゃが芋煮 焼売 	<ul style="list-style-type: none"> ポークシチュー 大根とがんもの煮物 豆腐の中華煮 パプリカと玉ねぎのソテー 鶏カツ 	<ul style="list-style-type: none"> 玉ねぎと豚肉スタミナ炒め 鶏とキャベツの坦々炒め れんこんさんびら 里芋のごま煮 あじ大葉フライ 	<ul style="list-style-type: none"> 照焼チキンステーキ カリフラワー中華炒め いんげんとコーンと人参のコンソメ煮 大根とえのきの和え物 ハムカツ 	<ul style="list-style-type: none"> かれいの西京焼き 豚汁風煮 長芋の和え物 とんかつ ちくわの煮物
	kcal/塩分	292kcal/塩分2.3g	320kcal/塩分3.4g	285kcal/塩分4.1g	291kcal/塩分2.6g	341kcal/塩分4.2g
	アレルギー	えび・かに・小麦・卵・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・りんご・ゼラチン	小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚類(魚介類)	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・りんご
お届け企画回 (No11~15)	No.	11	12	13	14	15
7月5回・9月2回 10月4回・12月1回 1月2回・2月4回	献立内容	<ul style="list-style-type: none"> 黒酢酢鶏 大豆のトマト煮 小松菜と油揚げ煮 玉ねぎとセロリのナムル風ソテー コーンメンチカツ 	<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが 厚揚げの中華煮 いかフライ 一口昆布巻 大根と玉子の炒め物 	<ul style="list-style-type: none"> ヒレカツ 油揚げと人参の生姜煮 白菜のごま和え バター風味コーン ねぎ焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ポークチャップ 信田巻の煮物 ポパイマカロニ 揚げ茄子の生姜和え あじフライ 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグとエビフライ れんこんの旨煮 キャベツのツナソテー 焼売 コーンステーキ
	kcal/塩分	559kcal/塩分4.4g	333kcal/塩分3.0g	351kcal/塩分2.6g	296kcal/塩分3.1g	389kcal/塩分3.5g
	アレルギー	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	小麦・卵・乳成分・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご	小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	えび・かに・小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
お届け企画回 (No16~20)	No.	16	17	18	19	20
8月1回・9月3回 10月5回・12月2回 1月3回・3月1回	献立内容	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と揚げ茄子の麻婆炒め たけのこ金平 ポテトサラダ ほうれん草とツナ煮 ピーマン肉詰めフライ 	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の漬焼き 油揚げと切干大根の煮物 南瓜いとこ煮 いんげんとピーマンの和え物 エビカツ 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉煮 じゃがいもバター風味 青菜ピーナツ和え たけのこ煮 カレー包み揚げ 	<ul style="list-style-type: none"> さばの塩焼 五目煮 ふんわり野菜豆腐寄せ 春雨と小松菜の炒め物 ツナフライマヨネーズ風味 	<ul style="list-style-type: none"> たらの和風蒸し やさい炒め じゃが芋と玉ねぎのコンソメ煮 コーンさつま揚げ イカカツ
	kcal/塩分	363kcal/塩分3.0g	290kcal/塩分2.8g	375kcal/塩分3.1g	437kcal/塩分3.0g	248kcal/塩分2.8g
	アレルギー	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	えび・小麦・卵・いか・大豆・りんご	小麦・乳成分・落花生・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
お届け企画回 (No21~25)	No.	21	22	23	24	25
8月2回・9月4回 11月1回・12月3回 1月4回・3月2回	献立内容	<ul style="list-style-type: none"> 鶏唐揚げ 揚げ茄子の甘酢煮 小松菜とちくわと玉ねぎ炒め 大学いも 豆腐ハンバーグ 	<ul style="list-style-type: none"> 揚げ出し豆腐 焼そば 焼売 チンゲン菜と切干大根のナムル 南瓜コロッケ 	<ul style="list-style-type: none"> さっぱりミートボール煮 チンゲン菜の煮浸し 人参のツナの和え物 がんもの煮物 ささみカツ 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏のみそ焼 白身(たら)フライ 大根煮 キャベツの塩昆布和え 揚げ茄子とれんこんの甘辛炒め 	<ul style="list-style-type: none"> あじの南蛮漬け風 チャプチェ からし菜煮物 たこ焼き メンチカツ
	kcal/塩分	447kcal/塩分2.8g	354kcal/塩分2.9g	269kcal/塩分2.9g	325kcal/塩分3.6g	329kcal/塩分3.3g
	アレルギー	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・りんご
お届け企画回 (No26~30)	No.	26	27	28	29	30
8月3回・10月1回 11月2回・12月4回 2月1回・3月3回	献立内容	<ul style="list-style-type: none"> 鶏天 のっぺい汁風煮 しろ菜とえのきの煮びたし 白菜とえびの中華炒め はんぺん焼 	<ul style="list-style-type: none"> チンジャオロース 白菜と豆腐のくたくた煮 キャベツとセロリ漬の和え物 大根のおかか煮 ごまじゃがお焼き 	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚のみぞれあんかけ 油揚げの煮物 ウインナーと玉ねぎのカレー炒め 水菜和え コロッケ 	<ul style="list-style-type: none"> ロールキャベツのトマトソース ジャーマンポテト ごぼうサラダ うずら豆 チキンピカタ 	<ul style="list-style-type: none"> デミグラスハンバーグ 根菜煮(ごぼう、れんこん、枝豆、油揚げ、人参、しょうゆ、その他) マカロニボリタン わかめ入りさつま揚げ ちくわとアスパラの中華炒め
	kcal/塩分	250kcal/塩分3.2g	281kcal/塩分2.5g	266kcal/塩分2.9g	381kcal/塩分3.3g	304kcal/塩分3.8g
	アレルギー	えび・小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・りんご・ゼラチン	小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン

■お問い合わせ■ コープいしかわ コールセンター
月～金曜日8:30～20:00 土曜日8:30～14:00



0120-759-853