



# 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12月9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	・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	・ぶり大根風 ・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	・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 ・干草焼き	・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	・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 (カラフトマスフライ)
	kcal/塩分	225kcal/塩分2.6g	329kcal/塩分2.5g	355kcal/塩分2.9g	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	・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	・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	・玉ねぎと豚肉スタミナ炒め ・鶏とキャベツの坦々炒め ・れんこんきんぴら ・里芋のごま煮 ・あじ大葉フライ	・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	・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	276kcal/塩分2.5g	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・魚骨(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	・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	・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	・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	・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	・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	・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	・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	・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	・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	・たらの和風蒸し ・やさしい炒め ・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	・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	・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	・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	・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	・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・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	・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	・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	・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	・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	・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) ・マカロニポリタン ・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