

9月4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

8/30水

お届け日
9月4日～9月8日

	月 9月4日	火 9月5日	水 9月6日	木 9月7日	金 9月8日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> あかうおの照り焼き 枝豆揚げの煮物 海藻サラダ キャベツの煮びたし フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグのホワイトソース 厚揚げの生姜煮 チンゲン菜のサラダ れんこん金平 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> さばの西京焼き 南瓜の煮物 キャベツと笹身のサラダ 金平ごぼう 白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏唐揚げの野菜かけ さごしのみりん焼き 春雨サラダ ほうれん草のソテー 竹の子のおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが 大豆のチリソース煮 小松菜のゆず和え 大根の生姜煮 チーズかまぼこ
	255kcal/塩分1.8g	324kcal/塩分1.8g	311kcal/塩分1.9g	293kcal/塩分2.2g	320kcal/塩分2.2g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> ヒレカツ(とんかつソース付き) 豆腐しんじょう ほうれん草の和え物 カレー金平ごぼう 白菜の酢の物 	<ul style="list-style-type: none"> ひき肉と豆腐の甘辛煮とうずら玉子串フライ 白身魚の南部焼き ポテトサラダ イカ大根 がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏むね肉の甘辛焼きと紫いもコロッケ ごぼう巻の煮物 小松菜の和え物 野菜炒め 肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> 里芋と豚肉の煮物と白身フライ 高野豆腐の煮物 大根サラダ アスパラ炒め しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> がんもの玉子あんとメンチカツ ほっけ塩焼き いんげんのごま和え つきこんの炒め物 昆布豆の煮物
	408kcal/塩分3.4g	403kcal/塩分2.5g	404kcal/塩分3.2g	401kcal/塩分2.2g	413kcal/塩分2.2g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> チキンカツデミグラスソースがけとオムレツ 牛肉とごぼうの煮物 大豆の煮物 ゴーヤサラダ 水菜の和え物 	<ul style="list-style-type: none"> すき焼きとトマトソースフライ(ソース付き) もやしナムル キャベツのコンソメ煮 にんじんサラダ 大根の和え物 	<ul style="list-style-type: none"> マスの竜田揚げ野菜あんかけとハンバーグ 鶏肉と玉ねぎの煮物 ちくわの煮物 カリフラワーサラダ 肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜焼きとコロッケ(ソース付き) 野菜カレー 昆布の煮物 大根の酢の物 キャベツの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏のパン粉焼きと肉みそフライ(ソース付き) 豚肉のケチャップ炒め マカロニの炒め物 小松菜の和え物 バターコーン
	528kcal/塩分3.3g/食物繊維4.0g	435kcal/塩分2.4g/食物繊維6.6g	454kcal/塩分2.5g/食物繊維2.0g	463kcal/塩分2.6g/食物繊維3.4g	560kcal/塩分2.6g/食物繊維2.8g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> ヒレカツ(とんかつソース付き) 豆腐しんじょう カレー金平ごぼう ほうれん草の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ひき肉と豆腐の甘辛煮 白身魚の南部焼き うずら玉子串フライ ポテトサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏むね肉の甘辛焼き ごぼう巻の煮物 紫いもコロッケ 小松菜の和え物 青菜ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 里芋と豚肉の煮物 アスパラ炒め 白身フライ 大根サラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> がんもの玉子あん ほっけ塩焼き メンチカツ いんげんのごま和え ごはん
	616kcal/塩分3.4g	612kcal/塩分2.5g	583kcal/塩分3.1g	562kcal/塩分1.9g	627kcal/塩分2.1g

南瓜に含まれるビタミンEは抗酸化力が強く、生活習慣病予防に効果があると言われています。

紫芋には、疲れ目や視力回復、肝臓の機能を高める効果があるアントシアニンが含まれます。

豚肉には糖質からのエネルギー産生を助けてくれる働きがあるビタミンB1が含まれています。

紫芋には、疲れ目や視力回復、肝臓の機能を高める効果があるアントシアニンが含まれます。

※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

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

9/7(木)または

9/8(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。詳細はお問合せください)

・あじのパン粉焼き・トマト油淋鶏

- ・さつまいもと人参のそぼろ和え
- ・彩り玉子炒め
- ・揚げと昆布の煮物
- ・れんこんの金平

387kcal 塩分2.4g
アレルギー:卵・乳・小麦

・たらの野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き

- ・ほうれん草の白和え
- ・糸こんにゃくと竹輪の甘辛煮
- ・フライドポテト
- ・いんげんのおひたし

359kcal 塩分2.4g
アレルギー:卵・小麦