

10月21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

10/16

水

お届け日

10月21日～10月25日

	月 10月21日	火 10月22日	水 10月23日	木 10月24日	金 10月25日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>•あかうおの子リソースがけ</li> <li>•山菜の煮物</li> <li>•小松菜のサラダ</li> <li>•キャベツのソテー</li> <li>•<b>昆布豆の煮物</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•肉じゃが</li> <li>•いかハンバーグ</li> <li>•チンゲン菜と笹身の和え物</li> <li>•大根の中華炒め</li> <li>•厚焼き玉子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•炊き合わせ</li> <li>•さごしの西京焼き</li> <li>•ブロッコリーのサラダ</li> <li>•じゃがいものソテー</li> <li>•白菜のごま和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•さげの塩こうじ焼き</li> <li>•絹厚揚げの煮物</li> <li>•オクラのゆず和え</li> <li>•もやしと玉子の炒め物</li> <li>•キャベツの浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•豆腐ハンバーグのきのこあんかけ</li> <li>•大豆のカレー炒め</li> <li>•ほうれん草の和え物</li> <li>•キャベツの味噌煮</li> <li>•しゅうまい</li> </ul>
	308kcal/塩分1.9g	253kcal/塩分1.7g	262kcal/塩分2.1g	254kcal/塩分1.6g	332kcal/塩分2.0g
	昆布には骨の健康に関わるビタミンKが含まれ、骨の形成を促進する働きが期待できません。				
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>•鶏唐揚げのねぎソースがけ</li> <li>•さばの塩焼き</li> <li>•いんげんのサラダ</li> <li>•白菜の煮びたし</li> <li>•大根の酢の物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•つくねレンコンハンバーグとイカカツ</li> <li>•野菜炒め</li> <li>•大根のサラダ</li> <li>•里芋の煮物</li> <li>•大学芋</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•<b>麻婆豆腐</b>と野菜コロッケ</li> <li>•たららの生姜焼き</li> <li>•海藻のサラダ</li> <li>•切干大根の煮物</li> <li>•肉団子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•豚肉の中華炒めと白身フライ</li> <li>•豆腐ハンバーグ</li> <li>•小松菜の和え物</li> <li>•切昆布の煮物</li> <li>•黒豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•ベーコンじゃがと味噌だれとんかつ</li> <li>•海鮮ステーキ</li> <li>•チンゲン菜のサラダ</li> <li>•春雨の炒め物</li> <li>•白菜のゆかり和え</li> </ul>
	402kcal/塩分3g	412kcal/塩分2.7g	408kcal/塩分2.7g	435kcal/塩分2.7g	410kcal/塩分2.5g
		豆腐の原料である大豆に含まれるオリゴ糖には、健康な腸内環境の維持に重要な役割を果たします。			
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>•白身魚フリッター野菜あんかけとささみフライ（ソース付き）</li> <li>•たけのこの中華炒め</li> <li>•ほうれん草の和え物</li> <li>•玉ねぎの煮物</li> <li>•焼きいも</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•豚肉と玉ねぎの炒め物とハムカツ（ソース付き）</li> <li>•大根の煮物</li> <li>•<b>サワラの漬焼き</b></li> <li>•れんこんサラダ</li> <li>•キャベツの和え物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•<b>赤魚の塩焼き</b>とかき揚げ（醤油付き）</li> <li>•切干し大根の炒め物</li> <li>•キャベツサラダ</li> <li>•大豆の和え物</li> <li>•八幡巻</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•豚肉ともやしの炒め物とコーンフライ（ソース付き）</li> <li>•高野豆腐の煮物</li> <li>•いかハンバーグ</li> <li>•ごぼうサラダ</li> <li>•うずら豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•豚肉となすの麻婆炒めとたこキャベツカツ（ソース付き）</li> <li>•タラ入り天ぷらの和風あんかけ</li> <li>•もやしの炒め物</li> <li>•さつまいもマリネ</li> <li>•ハムステーキ</li> </ul>
	399kcal/塩分1.8g/食物繊維3.1g	506kcal/塩分2.8g/食物繊維3.0g	445kcal/塩分2.7g/食物繊維3.4g	512kcal/塩分3.1g/食物繊維3.7g	433kcal/塩分3.0g/食物繊維2.3g
		サワラに含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を促進し、丈夫な骨を作り出したり筋肉の発達にも作用します。			
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>•鶏唐揚げのねぎソースがけ</li> <li>•さばの塩焼き</li> <li>•白菜の煮びたし</li> <li>•いんげんのサラダ</li> <li>•ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•つくねレンコンハンバーグ</li> <li>•野菜炒め</li> <li>•イカカツ</li> <li>•大根のサラダ</li> <li>•五目ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•<b>麻婆豆腐</b></li> <li>•たららの生姜焼き</li> <li>•野菜コロッケ</li> <li>•海藻のサラダ</li> <li>•ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•豚肉の中華炒め</li> <li>•豆腐ハンバーグ</li> <li>•白身フライ</li> <li>•小松菜の和え物</li> <li>•ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•ベーコンじゃが</li> <li>•春雨の炒め物</li> <li>•味噌だれとんかつ</li> <li>•チンゲン菜のサラダ</li> <li>•ごはん</li> </ul>
	646kcal/塩分2.9g	633kcal/塩分3g	556kcal/塩分2.5g	6425kcal/塩分2.7g	574kcal/塩分2.4g
		豆腐の原料である大豆に含まれるオリゴ糖には、健康な腸内環境の維持に重要な役割を果たします。			

※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。

週末用の惣食事も  
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**

10/24(木)または  
10/25(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。)

•カレイの香味焼き・鶏肉の甘酢あんかけ  
•若竹煮  
•ほうれん草の白和え  
•梅しそめん  
•れんこんの甘辛煮

350kcal 塩分3.0g  
アレルギー：卵・小麦

•ホキの磯天和風あん・牛肉の炒め物（トマト風味）  
•白菜の煮びたし  
•高野豆腐の煮物  
•茄子の生姜醤油  
•いんげんの和え物

360kcal 塩分2.2g  
アレルギー：卵・乳・小麦