

10月14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

10/9

水

お届け日
10月14日～10月18日

| | 月 10月14日 | 火 10月15日 | 水 10月16日 | 木 10月17日 | 金 10月18日 |
|---------|--------------------|--|--|--|---|
| おもしろおかず | スポーツの日のため お休みです | <ul style="list-style-type: none"> ハンバーグの海老トマトクリームソース 白菜の煮びたし 山菜のおろし和え 春雨の中華炒め えび団子の煮物 | <ul style="list-style-type: none"> さばのみりん焼き 五目煮 小松菜のサラダ きのこの炒め物 竹輪の天ぷら | <ul style="list-style-type: none"> 炊き合わせ かれいの味噌焼き ポテトサラダ ひじきとツナのコンソメ炒め うずら豆の煮物 | <ul style="list-style-type: none"> あじの甘酢野菜がけ 厚揚げと大根の煮物 海藻サラダ ブロッコリーの中華炒め 肉団子 |
| | | 376kcal/塩分2.0g | 253kcal/塩分1.8g | 251kcal/塩分1.9g | 230kcal/塩分2.0g |
| おかず | スポーツの日のため お休みです | <ul style="list-style-type: none"> 肉団子とじゃがいものコンソメ煮と春巻 かれいの照り焼き マカロニサラダ ほうれん草の炒め物 キャベツのゆかり和え | <ul style="list-style-type: none"> 豆腐と春雨の甘辛煮と紫いもコロッケ 明太マヨオムレツ チンゲン菜のサラダ ひじきのバター炒め バターコーン | <ul style="list-style-type: none"> つくね大葉ハンバーグと野菜かき揚げ 棒天の煮物 さつまいものごまサラダ こんにゃくの中華炒め 大根の浅漬け | <ul style="list-style-type: none"> とんかつ（おろしポン酢付） さつま揚げの煮物 ほうれん草のサラダ れんこんの中華炒め 白菜のごま和え |
| | | 402kcal/塩分2.6g | 411kcal/塩分2.1g | 438kcal/塩分2.6g | 455kcal/塩分3.4g |
| 満彩おかず | スポーツの日のため お休みです | <ul style="list-style-type: none"> 厚揚げチリ玉子ソースがけと肉みそフライ（ソース付き） もやし中華炒め 冬瓜の煮物 ひじきサラダ がんもの煮物 | <ul style="list-style-type: none"> 白身魚クリームソースがけと豚草カツ（ソース付き） 厚揚げのみそ煮 さつま揚げの煮物 白菜サラダ 山くらげの醤油漬 | <ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの煮物とベーコンカツ（ソース付き） 根菜の煮物 カレイの漬焼き 切干し大根の酢の物 白菜の和え物 | <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と白菜の煮物とコロッケ（ソース付き） ちくわの炒め物 高野豆腐サラダ かぼちゃ入りオムレツ 大豆の煮物 |
| | | 488kcal/塩分2.2g/食物繊維2.9g | 431kcal/塩分3.1g/食物繊維2.6g | 430kcal/塩分2.1g/食物繊維2.1g | 491kcal/塩分3.1g/食物繊維2.5g |
| お弁当 | スポーツの日のため お休みです | <ul style="list-style-type: none"> 肉団子とじゃがいものコンソメ煮 かれいの照り焼き 春巻 マカロニサラダ ごはん | <ul style="list-style-type: none"> 豆腐と春雨の甘辛煮 明太マヨオムレツ 紫いもコロッケ チンゲン菜のサラダ ごはん | <ul style="list-style-type: none"> つくね大葉ハンバーグ 棒天の煮物 野菜かき揚げ さつまいものごまサラダ ごはん | <ul style="list-style-type: none"> とんかつ（おろしポン酢付） さつま揚げの煮物 れんこんの中華炒め ほうれん草のサラダ わかめごはん |
| | | 645kcal/塩分2.6g | 561kcal/塩分2.1g | 634kcal/塩分2.6g | 648kcal/塩分3.4g |

※献立内容は変更になる可能性があります。※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** 10/17(木)または10/18(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。)

- 鮭の塩焼き・鶏肉の梅みそだれ
- 高野豆腐の炊き合わせ
- 小松菜のおひたし
- さつまいもの甘辛和え
- 切干大根の煮物

383kcal 塩分2.1g
アレルギー:小麦

- 赤魚の天ぷら(ポン酢みぞれ和え)・豚肉と玉子の塩炒め
- じゃがいものカレーコンソメ炒め
- ひじきの煮物
- 小松菜の煮びたし
- れんこんの金平

315kcal 塩分1.8g
アレルギー:卵・乳・小麦