

11月25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

11/20 水

お届け日
11月25日～11月29日

	月 11月25日	火 11月26日	水 11月27日	木 11月28日	金 11月29日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> オムレツのデミソースがけ 白菜の中華炒め チンゲン菜の和え物 がんもの煮物 白菜のゆかり和え 	<ul style="list-style-type: none"> あかうおの塩焼き ひじきの煮物 小松菜のサラダ ごぼうのカレー炒め 竹輪の天ぷら 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とキャベツの味噌炒め 豆腐しんじょう もやし和え物 じゃがいもの炒め物 うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏唐揚げの黒酢あん こんにゃくのピリ辛炒め かぼちゃのサラダ 切干大根の煮物 しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐のそぼろがけ あじの照り焼き キャベツのサラダ ほうれん草の味噌煮 ミートボール
	336kcal/塩分1.9g	280kcal/塩分2.1g	290kcal/塩分1.9g	395kcal/塩分2.0g	283kcal/塩分1.8g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグ(おろしポン酢付き) さつまいもの煮物 ほうれん草の和え物 キャベツの炒め物 しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> 牛ひき肉と豆腐の甘辛煮とイカカツ 明太マヨオムレツ チンゲン菜のサラダ マカロニのチャップ炒め 里芋の味噌煮 	<ul style="list-style-type: none"> 角揚げの煮物と目玉焼フライ 焼き味噌つくね いんげんの和え物 大豆の煮物 大学芋 	<ul style="list-style-type: none"> 海鮮麻婆豆腐と甘辛ささみフライ さわらの照り焼き 人参のサラダ 小松菜の煮ひたし しらたきのおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜炒めと海老カツ 切昆布の煮物 ポテトサラダ さつまいもの煮物 大根のゆかり和え
	411kcal/塩分3.3g	401kcal/塩分2.2g	405kcal/塩分2.6g	400kcal/塩分2.5g	428kcal/塩分2.3g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> おでん(味噌たれ付き)と豚串カツ(ソース付き) セロリの中華炒め 小松菜の和え物 チヂミ うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とたけのこの炒め物とイカフライ(ソース付き) 白菜の煮物 サバの塩焼き いんげんサラダ 焼売 	<ul style="list-style-type: none"> マスの漬焼きとかき揚げ(醤油付き) 昆布の煮物 カリフラワーマリネ 大根のトマト煮 なすの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> 厚揚げ鶏肉入り玉ねぎソースがけとポテトカレーカツ(ソース付き) 春雨の煮物 こんにゃくの炒め物 ほうれん草サラダ 白菜の和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ロールキャベツと野菜の煮物と牛すじ入りコロッケ(ソース付き) たけのこの煮物 ひよこ豆のカレー煮 玉ねぎの和え物 鶏肉のつみれ
	534kcal/塩分3.1g/食物繊維4.7g	525kcal/塩分2.3g/食物繊維2.8g	449kcal/塩分2.9g/食物繊維3.6g	480kcal/塩分2.4g/食物繊維3.3g	601kcal/塩分2.4g/食物繊維3.6g
アピイン、セネリンはセロリの独特な香りの成分で、精神を落ち着かせる沈静効果があります。					
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグ(おろしポン酢付き) さつまいもの煮物 キャベツの炒め物 ほうれん草の和えもの ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 牛ひき肉と豆腐の甘辛煮 明太マヨオムレツ イカカツ チンゲン菜のサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 角揚げの煮物 焼き野菜つくね 目玉焼フライ いんげんの和え物 わかめごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 海鮮麻婆豆腐 さわらの照り焼き 甘辛ささみフライ 人参のサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜炒め 切昆布の煮物 海老カツ ポテトサラダ ごはん
	552kcal/塩分3g	596kcal/塩分2.2g	648kcal/塩分3.4g	619kcal/塩分2.4g	618kcal/塩分2.2g
ほうれん草にはカリウムや鉄・ビタミンA・ビタミンCが多く含まれており、貧血や動脈硬化、高血圧の予防が期待できます。					

※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

11/28(木)または
11/29(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。)

<ul style="list-style-type: none"> 鮭の漬け焼きナムル風・牛肉とごぼうの玉子とし さつまいものグラタン 高野豆腐の田楽 ひじきの煮物 カリフラワーのマスター和え 	<p>388kcal 塩分2.8g アレルギー: 卵・乳・小麦</p>	<ul style="list-style-type: none"> ぶりのもろみ焼き・肉じゃが 冬瓜のかに風味あんかけ 豆腐の中華炒め ほうれん草のおひたし 切干大根とツナの塩まん酢和 	<p>357kcal 塩分2.6g アレルギー: 卵・小麦・か</p>
--	---	--	---