

12月9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

12/4 水

お届け日
12月9日～12月13日

	月 12月9日	火 12月10日	水 12月11日	木 12月12日	金 12月13日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグみぞれあん ふきの煮物 ほうれん草のサラダ 白菜のコンソメ煮 揚げボールの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ますの南蛮漬け ナポリタン さつまいものサラダ もやしの炒め物 かにしゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐と豚肉の味噌煮 あじの塩焼き 白菜の和え物 チンゲン菜のバター炒め うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> あかうおの幽庵焼き 絹ごし揚げの煮物 キャベツのサラダ 玉子とじ バターコーン 	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ(タルタルソース付) じゃがいもと大豆の炒め物 小松菜のサラダ 大根のコンソメ煮 がんもの生姜煮
	270kcal/塩分2g	318kcal/塩分2g	278kcal/塩分1.7g	258kcal/塩分1.8g	393kcal/塩分2.1g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の味噌炒めとカレーコロッケ さつま揚げの煮物 春雨の中華和え チンゲン菜の煮びたし うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のから揚げ中華あんかけ しんじょう 白菜のゆず和え 切昆布の煮物 里芋の味噌煮 	<ul style="list-style-type: none"> ポークチャップとイカカツ オムレツ ほうれん草の和え物 キャベツとメンマの炒め物 えび団子 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐の卵とじと海鮮ステーキ ひじきと竹輪の炒め煮 大根のサラダ 高菜饅頭 白菜の酢の物 	<ul style="list-style-type: none"> ツナとじゃがいもの煮物とハムカツ ほっけの塩焼き 小松菜のサラダ マカロニの炒め物 厚焼玉子
	459kcal/塩分2.4g	423kcal/塩分3.1g	440kcal/塩分3g	428kcal/塩分2.5g	442kcal/塩分2.6g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> チーズ入りメンチカツ(デミグラスソース付き)とオムレツ ちくわとこんにゃくの和風煮 もやしの炒め物 切干し大根の酢の物 スチームチキン 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの煮物とクリームコロッケ(ソース付き) 白菜の味噌煮 ホキの塩焼き いんげんサラダ 大豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> プリの漬焼きとかき揚げ(醤油付き) 厚揚げのキムチ煮 キャベツサラダ 玉ねぎの煮物 こんにゃくの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉ともやしの炒め物とチキンカツ(ソース付き) 白菜の豆乳煮 さつま揚げの煮物 キャベツの和え物 焼売 	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子タルタルソースがけとハムカツ(ソース付き) 大根の煮物 れんこんの煮物 にんじんサラダ 大学いも
	464kcal/塩分2.8g/食物繊維2.7g	475kcal/塩分3.1g/食物繊維2.9g	462kcal/塩分2.4g/食物繊維3.6g	472kcal/塩分3.0g/食物繊維3.7g	629kcal/塩分3.1g/食物繊維2.4g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の味噌炒め カレーコロッケ さつま揚げの煮物 春雨の中華和え ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のから揚げ中華あんかけ しんじょう 白菜のゆず和え 里芋の味噌煮 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ポークチャップ オムレツ イカカツ ほうれん草の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐の卵とじ ひじきと竹輪の炒め煮 海鮮ステーキ 大根のサラダ 青菜ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ツナとじゃがいもの煮物 ほっけの塩焼き ハムカツ 小松菜のサラダ ごはん
	598kcal/塩分2.3g	602kcal/塩分3.1g	612kcal/塩分2.6g	574kcal/塩分2.3g	609kcal/塩分2.6g

大根には食物繊維が多く含まれています。腸内細菌の動きを助け、おなかの調子を整えるのに役立ちます。

白菜のビタミンCには免疫力を高め、風邪や他の病気から身を守る効果があります。また、ストレスへの抵抗力も高めます。

キャベツに含まれるキャベジンには胃の粘膜を保護し、胃腸の粘膜の新陳代謝を促進する働きがあります。

※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** 12/12(木)または12/13(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"> めばるの揚げびたし・ハンバーグデミグラスソース 豆腐とツナのチャンプル さつまいもとさつま揚げの煮物 小松菜のソテー 切干大根の煮物 	<p>330kcal 塩分2.2g アレルギー: 乳・小麦</p>	<ul style="list-style-type: none"> 鮭のみそ漬け焼き・鶏肉のおろしソースがけ 春雨の炒め物 きんぴらごぼう キャベツのさっと煮 ロマネスコカリフラワーのこま和え 	<p>376kcal 塩分2.2g アレルギー: 乳・小麦</p>
--	---------------------------------------	--	---------------------------------------