

12月2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

11/27 水

お届け日
12月2日～12月6日

	月 12月2日	火 12月3日	水 12月4日	木 12月5日	金 12月6日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> さわらの塩焼き チンゲン菜の炒め物 キャベツのゆかり和え えび団子の煮物 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 揚げ出し豆腐 白身魚の幽庵焼き フロッコリーのサラダ 野菜炒め タレ付肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の中華野菜かけ 角揚げの煮物 マカロニサラダ きのこのバター炒め じゃがいもの甘辛煮 	<ul style="list-style-type: none"> さばの照り焼き 肉団子のコンソメ煮 小松菜のサラダ 大豆の炒り煮 白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉ともやしの甘辛炒め いかハンバーグ ほうれん草の和え物 白菜の中華煮 がんもの生姜煮
	297kcal/塩分2.1g	397kcal/塩分1.8g	277kcal/塩分1.9g	386kcal/塩分2.0g	391kcal/塩分1.8g
	キャベツはビタミンCが豊富に含まれている為、免疫力向上や肌の健康に寄与します。				
おかず	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐と白身フライ わかめとうす揚げの炒り煮 ほうれん草のサラダ 高菜饅頭 白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の中華炒めと南瓜コロッケ じゃがいものソテー ごぼうのサラダ 高野豆腐の煮物 大根の酢の物 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と野菜の味噌煮と目玉焼フライ 豆腐しんじょう チンゲン菜のサラダ つきこんのピリ辛炒め 竹輪の照り煮 	<ul style="list-style-type: none"> いかとじゃがいものバター炒めと かき揚げ オムレツ もやしの中華和え いんげんのカレー炒め バターコーン 	<ul style="list-style-type: none"> おでんとチキンカツ あじの塩焼き 小松菜のサラダ 野菜炒め 黒豆の煮物
	407kcal/塩分2.7g	407kcal/塩分2.2g	437kcal/塩分3.1g	416kcal/塩分2.2g	408kcal/塩分2.3g
	いかに含まれるビタミンEは抗酸化物質として、活性酸素から体を守る働きがあります。				
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> チキステーキトマトソースがけとエビカツ（ソース付き） ちくわの炒め物 小松菜の炒め物 こんにゃくサラダ 白菜の和え物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と根菜の味噌煮とハムとベーコンのフライ（ソース付き） 春雨サラダ パクチョイの中華炒め サワラの漬焼き 山くらげの醤油漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ささみフライと野菜カレー 山菜の煮物 キャベツサラダ 切干し大根の和え物 がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 回鍋肉と海鮮串フライ（ソース付き） 高野豆腐の煮物 きのこのトマト煮 カリフラワーサラダ 焼売 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉野菜がけ（アヒーショソース付き）とカレールウフライ 冬瓜和風あんかけ 白菜サラダ 大根の炒め物 たけのこの和え物
	491kcal/塩分3.0g/食物繊維2.8g	541kcal/塩分2.3g/食物繊維1.7g	464kcal/塩分1.8g/食物繊維3.2g	454kcal/塩分2.6g/食物繊維2.6g	466kcal/塩分3.1g/食物繊維2.8g
	こんにゃくに含まれる食物繊維は摂り過ぎた糖質や脂質も排出する為、肥満や糖尿病などの予防効果が期待できます。				
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐 わかめとうす揚げの炒り煮 白身フライ ほうれん草のサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の中華炒め じゃがいものソテー 南瓜コロッケ ごぼうのサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と野菜の味噌煮 豆腐しんじょう 目玉焼フライ チンゲン菜のサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> いかとじゃがいものバター炒め かき揚げ いんげんのカレー炒め もやしの中華和え 五目ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> おでん あじの塩焼き チキンカツ 小松菜のサラダ ごはん
	565kcal/塩分2.5g	648kcal/塩分2g	612kcal/塩分2.9g	574kcal/塩分3.4g	559kcal/塩分2.3g
	いかに含まれるビタミンEは抗酸化物質として、活性酸素から体を守る働きがあります。				

※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

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

12/5(木)または
12/6(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"> 赤魚のみりん焼き・鶏肉の中華あんかけ ほうれん草とカニカマのおひたし なすの煮物 炒り豆腐 ピーマンの味噌炒め 	<p>379kcal 塩分2.2g アレルギー:卵・乳・小麦・えび・かに</p>	<ul style="list-style-type: none"> あじのトマトマリネ・鶏肉の香草焼き かぼちゃと椎茸の含め煮 ほうれん草オイスターソース炒め カリフラワーのサラダ れんこんのごま和え 	<p>355kcal 塩分1.7g アレルギー:卵・乳・小麦</p>
---	--	--	--