

12月23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

12/18

水

お届け日

12月23日～12月27日

	月 12月23日	火 12月24日	水 12月25日	木 12月26日	金 12月27日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>オムレツのミートソースがけ</li> <li>五目煮</li> <li>白菜のサラダ</li> <li>じゃがいもの炒め物</li> <li>しゅうまい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグのホワイトソースがけ</li> <li>里芋の煮物</li> <li>もやしの和え物</li> <li>ほうれん草の中華炒め</li> <li>プチケーキ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あかうおの照り焼き</li> <li>いんげんの炒め物</li> <li>大根のゆかり和え</li> <li>わかめと油揚げの煮物</li> <li>肉団子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐の麻婆あん</li> <li>海鮮野菜揚げの煮物</li> <li>小松菜のサラダ</li> <li>白菜の煮物</li> <li>うずら豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たらの甘酢野菜がけ</li> <li>大豆とひじきの煮物</li> <li>しろ菜のサラダ</li> <li>がんもの煮物</li> <li>キャベツの浅漬け</li> </ul>
	283kcal/塩分2.0g	368kcal/塩分1.7g	304kcal/塩分1.7g	251kcal/塩分2.0g	252kcal/塩分1.8g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>角揚げのそぼろがけとメンチカツ</li> <li>たらの塩焼き</li> <li>小松菜のサラダ</li> <li>大根のきんぴら</li> <li>いか団子の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンステーキと星型コロッケ</li> <li>さつま揚げの煮物</li> <li>ほうれん草のサラダ</li> <li>もやしの炒め物</li> <li>プチケーキ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ツナとじゃがいもの煮物とかき揚げ</li> <li>焼き野菜つくね</li> <li>菜の花のごま和え</li> <li>白菜の炒め物</li> <li>大根の浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐ハンバーグのきのこがけ</li> <li>マカロニの炒め物</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>さつま揚げの煮物</li> <li>厚焼玉子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の塩こうじ炒めとコーンフライ</li> <li>大根の煮物</li> <li>キャベツのサラダ</li> <li>高菜饅頭</li> <li>竹輪の照り煮</li> </ul>
	429kcal/塩分2.6g	430kcal/塩分2.6g	465kcal/塩分2.2g	421kcal/塩分2.6g	456kcal/塩分2.8g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>タラ竜田揚げ野菜あんかけとオムレツ</li> <li>きんぴらごぼう</li> <li>こんにゃくの和え物</li> <li>高野豆腐サラダ</li> <li>春巻き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンステーキ(トリュフソース付き)とチーズ入りコロッケ</li> <li>マカロニのクリーム煮</li> <li>厚揚げの炒め物</li> <li>大根サラダ</li> <li>かぼちゃのレモン煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグデミグラスソースがけとハム入りソースカツ(ソース付き)</li> <li>大根の炒め物</li> <li>大豆のカレー煮</li> <li>さつま芋とじゃが芋のサラダ</li> <li>たこ焼き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉ともやしの味噌炒めと白身魚フライ(ソース付き)</li> <li>れんこんの中華炒め</li> <li>キャベツサラダ</li> <li>かぼちゃ入り豆腐ハンバーグ</li> <li>白菜のゆかり和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏の唐揚げ甘酢あんかけとカレールーフライ(ソース付き)</li> <li>昆布の煮物</li> <li>大豆のトマト煮</li> <li>もやしナムル</li> <li>がんもの煮物</li> </ul>
	420kcal/塩分2.1g/食物繊維3.9g	500kcal/塩分3.1g/食物繊維2.8g	571kcal/塩分3.0g/食物繊維2.8g	473kcal/塩分3.1g/食物繊維2.4g	446kcal/塩分2.8g/食物繊維2.8g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>角揚げのそぼろがけ</li> <li>たらの塩焼き</li> <li>小松菜のサラダ</li> <li>いか団子の煮物</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンステーキ</li> <li>星型コロッケ</li> <li>さつま揚げの煮物</li> <li>ほうれん草のサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ツナとじゃがいもの煮物</li> <li>焼き野菜つくね</li> <li>かき揚げ</li> <li>菜の花のごま和え</li> <li>五目ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐ハンバーグのきのこがけ</li> <li>マカロニの炒め物</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>厚焼玉子</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の塩こうじ炒め</li> <li>高菜饅頭</li> <li>竹輪の照り煮</li> <li>キャベツのサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>
	550kcal/塩分2.2g	580kcal/塩分2.6g	642kcal/塩分3.4g	553kcal/塩分2.0g	597kcal/塩分2.5g

大豆には5大栄養素が含まれており、中でもたんぱく質が豊富です。

ほうれん草は鉄分、ビタミンC、ベータカロテンとミネラル類がとても豊富です。

れんこんに含まれるタンニンには活性酸素の働きを抑制する効果があり、老化防止に効果的です。

※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

12/26(木)または  
12/27(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

315kcal 塩分1.8g  
アレルギー:卵・乳・小麦