

10月23日～10月28日献立表

しっかり(5品)

夕食(5品)

23 日 (月曜日)	豆腐ハンバーグの和風おろし	卵、乳成分、小麦			
	ウインナーの洋風炒め				
	ほうれん草とかに風味の玉子炒め				
	水菜のゆず風味和え				
	きくらげ昆布				
	エネルギー 463kcal	たんぱく質 21.7g	脂質 23.8g	炭水化物 40.6g	食塩相当量 3.3g
24 日 (火曜日)	かに玉	卵、乳成分、小麦、 かに			
	かぼちゃと厚揚げの煮物				
	黒酢肉団子				
	きゅうりのしそ風味和え				
	昆布巻き				
	エネルギー 457kcal	たんぱく質 20.1g	脂質 25.4g	炭水化物 37.0g	食塩相当量 3.4g
25 日 (水曜日)	豚肉の生姜焼き	卵、乳成分、小麦			
	しろ菜としめじのクリーム煮				
	里芋の甘辛からめ				
	マカロニサラダ				
	高菜ビーフン				
	エネルギー 461kcal	たんぱく質 21.9g	脂質 21.2g	炭水化物 45.6g	食塩相当量 3.1g
26 日 (木曜日)	お魚ソースかつ	卵、乳成分、小麦、 落花生			
	青梗菜とかまぼこのソテー				
	鶏ひき肉と野菜の炒め物				
	巾着の煮物				
	梅春雨				
	エネルギー 467kcal	たんぱく質 28.3g	脂質 22.2g	炭水化物 38.4g	食塩相当量 3.5g
27 日 (金曜日)	チンジャオロースー	卵、乳成分、小麦			
	じゃがいもの明太バター炒め				
	焼きぎょうざ				
	たけのこの土佐煮				
	白花豆				
	エネルギー 461kcal	たんぱく質 24.5g	脂質 22.1g	炭水化物 41.0g	食塩相当量 3.0g
28 日 (土曜日)	あじの塩焼き	卵、乳成分、小麦			
	筑前煮				
	白菜のおかか和え				
	だし巻き玉子				
	玉ねぎとツナの和え物				
	エネルギー 444kcal	たんぱく質 37.4g	脂質 20.8g	炭水化物 26.9g	食塩相当量 3.9g

23 日 (月曜日)	アジフライ	卵、乳成分、小麦			
	青菜とがんもの煮物				
	きんぴらごぼう				
	おくらとしらすの青じそ風味				
	昆布佃煮				
	エネルギー 365kcal	たんぱく質 15.0g	脂質 20.7g	炭水化物 29.7g	食塩相当量 3.0g
24 日 (火曜日)	チキンクリーム煮	卵、乳成分、小麦			
	さつま揚げと玉ねぎの一味炒め				
	ひじきとビーンズのサラダ				
	切干大根の中華和え				
	ふきのみそ和え				
	エネルギー 360kcal	たんぱく質 16.8g	脂質 21.7g	炭水化物 24.4g	食塩相当量 2.1g
25 日 (水曜日)	ハガツオの照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	ほうれん草と揚げの胡麻味噌和え				
	ブロッコリーの和風あんかけ				
	カレーポテトサラダ				
	えのきともずくの酢の物				
	エネルギー 336kcal	たんぱく質 20.1g	脂質 14.3g	炭水化物 31.8g	食塩相当量 2.9g
26 日 (木曜日)	麻婆豆腐	乳成分、小麦			
	あさりとアスパラのバターソテー				
	卵の花炒り煮				
	切干大根のごま酢和え				
	白花豆				
	エネルギー 369kcal	たんぱく質 15.0g	脂質 19.2g	炭水化物 34.0g	食塩相当量 2.1g
27 日 (金曜日)	白身魚のみりん焼き	卵、乳成分、小麦			
	高野豆腐の玉子とじ				
	青梗菜とかに風味の炒め物				
	ほうれん草としめじの白和え				
	ツナとパプリカの炒め物				
	エネルギー 333kcal	たんぱく質 29.8g	脂質 12.5g	炭水化物 25.4g	食塩相当量 2.2g
28 日 (土曜日)	牛肉コロッケ	卵、乳成分、小麦			
	オムレツ				
	ピーマンときのこのじゃこ炒め				
	かぼちゃサラダ				
	枝豆				
	エネルギー 367kcal	たんぱく質 16.0g	脂質 20.1g	炭水化物 30.6g	食塩相当量 2.6g

- ※ JAでお申込みの方は、**夕食(8品)・しっかり(5品)・土曜日配送のご注文は承っておりません。**何卒、ご了承くださいませ。
- ※ 昼食は、**坂井市・福井市・鯖江市・敦賀市・小浜市の一部の地域**にお届けしております。
- ※ 商品受け取り後は、**冷蔵庫で保管し、当日の午後10時まで**にお召し上がりください。
- ※ 弁当用のフタを取って、小分けのおかずカップを取り出し、電子レンジに入れて、**500Wで1分30秒を目安**に温めてください。
- ※ 献立内容が変更となる場合もありますので、ご了承ください。
- ※ アレルギー物質は、特定原材料【**卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生(ピーナッツ)**】について表示しています。
また、1品ごとではなく、その日のメニュー全体に含まれている特定原材料について表示しています。
- ※ 栄養成分類は配合に基づいた基準値です。原材料により誤差が出る場合がありますので、ご了承ください。

《わたしのひと声カード》

●ご意見・ご要望など、記入して配送担当者にお渡しください。

お名前 様 回答必要 回答不要

10月23日~10月28日献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

23 日 (月曜日)	豚肉と玉ねぎの炒め物	卵、乳成分、小麦			
	青菜とがんもの煮物				
きんぴらごぼう					
春雨サラダ					
ピリ辛こんにゃく					
昆布佃煮					
	エネルギー 431kcal	たんぱく質 20.7g	脂質 20.5g	炭水化物 40.8g	食塩相当量 3.1g
24 日 (火曜日)	かれいの生姜煮	卵、乳成分、小麦			
	さつま揚げと玉ねぎの一味炒め				
ひじきとビーンズのサラダ					
白菜の煮浸し					
磯辺玉子ロール					
ふきのみそ和え					
	エネルギー 427kcal	たんぱく質 23.6g	脂質 19.6g	炭水化物 39.0g	食塩相当量 3.5g
25 日 (水曜日)	鶏肉のケチャップチーズ焼き	乳成分、小麦、えび			
	きのこ小エビの炒め物				
ほうれん草と揚げの胡麻味噌和え					
ブロッコリーの和風あんかけ					
えのきともずくの酢の物					
しば漬け					
	エネルギー 414kcal	たんぱく質 25.8g	脂質 22.5g	炭水化物 27.0g	食塩相当量 3.0g
26 日 (木曜日)	白身魚のムニエル	乳成分、小麦			
	あさりとアスパラのバターソテー				
卵の花炒り煮					
キャベツの梅おほか和え					
きくらげ昆布					
白花豆					
	エネルギー 412kcal	たんぱく質 29.3g	脂質 13.6g	炭水化物 43.2g	食塩相当量 3.0g
27 日 (金曜日)	かぼちゃひき肉フライ	卵、乳成分、小麦			
	高野豆腐の玉子とじ				
青梗菜とかに風味の炒め物					
スパゲティサラダ					
カリフラワーのマリネ					
ツナとパプリカの炒め物					
	エネルギー 430kcal	たんぱく質 20.3g	脂質 22.3g	炭水化物 37.0g	食塩相当量 2.5g
28 日 (土曜日)	鯖の味噌煮	卵、乳成分、小麦			
	オムレツ				
ピーマンときのこのじゃこ炒め					
かぼちゃサラダ					
きゅうりの梅肉和え					
枝豆					
	エネルギー 435kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 25.9g	炭水化物 30.3g	食塩相当量 3.8g

23 日 (月曜日)	豚肉と玉ねぎの炒め物	卵、乳成分、小麦			
	あじの塩焼き				
青菜とがんもの煮物					
きんぴらごぼう					
春雨サラダ					
おくらとしらすの青じそ風味					
	エネルギー 501kcal	たんぱく質 33.2g	脂質 21.8g	炭水化物 43.0g	食塩相当量 3.1g
24 日 (火曜日)	かれいの生姜煮	卵、乳成分、小麦			
	チキンクリーム煮				
さつま揚げと玉ねぎの一味炒め					
ひじきとビーンズのサラダ					
白菜の煮浸し					
切干大根の中華和え					
	エネルギー 516kcal	たんぱく質 31.6g	脂質 24.8g	炭水化物 41.5g	食塩相当量 3.8g
25 日 (水曜日)	鶏肉のケチャップチーズ焼き	卵、乳成分、小麦、えび			
	なすのはさみ揚げ				
きのこ小エビの炒め物					
ほうれん草と揚げの胡麻味噌和え					
ブロッコリーの和風あんかけ					
カレーポテトサラダ					
	エネルギー 517kcal	たんぱく質 26.4g	脂質 27.4g	炭水化物 41.1g	食塩相当量 3.7g
26 日 (木曜日)	白身魚のムニエル	乳成分、小麦			
	麻婆豆腐				
あさりとアスパラのバターソテー					
卵の花炒り煮					
キャベツの梅おほか和え					
切干大根のごま酢和え					
	エネルギー 506kcal	たんぱく質 35.4g	脂質 18.4g	炭水化物 49.8g	食塩相当量 3.5g
27 日 (金曜日)	かぼちゃひき肉フライ	卵、乳成分、小麦			
	白身魚のみりん焼き				
高野豆腐の玉子とじ					
青梗菜とかに風味の炒め物					
スパゲティサラダ					
ほうれん草としめじの白和え					
	エネルギー 522kcal	たんぱく質 30.5g	脂質 23.5g	炭水化物 47.2g	食塩相当量 3.9g


コールセンター 0120-016-165
 おかけ間違いのないよう番号をお確かめください
 (受付時間) 月~金/午前8時30分~午後8時 土曜日/午前9時~午後5時