

11月6日～11月11日献立表

しっかり(5品)

夕食(5品)

6 日 (月曜日)	ハンバーグトマトソース	卵、乳成分、小麦			
	野菜と挽肉の炒め物				
	きのこかぼちゃの塩炒め				
	おからサラダ				
	もずく酢の物				
	エネルギー 470kcal	たんぱく質 21.4g	脂質 25.2g	炭水化物 39.5g	食塩相当量 3.3g
7 日 (火曜日)	さわらのみりん焼き/いか天	卵、乳成分、小麦			
	チャプチェ				
	ブロッコリーのかに風味あんかけ				
	玉子サラダ				
	わらびのお浸し				
	エネルギー 452kcal	たんぱく質 25.7g	脂質 26.2g	炭水化物 28.3g	食塩相当量 3.5g
8 日 (水曜日)	チキン南蛮	卵、乳成分、小麦			
	豚肉のプルコギ風				
	きんぴらごぼう				
	たくあん煮				
	もやしと人参の胡麻和え				
	エネルギー 456kcal	たんぱく質 21.0g	脂質 28.5g	炭水化物 28.8g	食塩相当量 4.0g
9 日 (木曜日)	ぶりの煮つけ	卵、乳成分、小麦			
	カレービーフン				
	ツナとホウレン草の和え物				
	さつまいもサラダ				
	カリフラワーの梅おほか和え				
	エネルギー 451kcal	たんぱく質 24.2g	脂質 21.3g	炭水化物 40.5g	食塩相当量 3.7g
10 日 (金曜日)	牛すき焼き風煮	乳成分、小麦			
	厚揚げと野菜のみそ炒め				
	彩りしんじょうのあんかけ				
	ひじき豆				
	切干大根のナムル				
	エネルギー 470kcal	たんぱく質 20.8g	脂質 27.6g	炭水化物 34.5g	食塩相当量 3.2g
11 日 (土曜日)	白身魚のフライ	卵、乳成分、小麦、 えび			
	えび団子とかぶの煮物				
	肉詰めいなり煮				
	豆と豆乳のサラダ				
	きざみ漬け				
	エネルギー 445kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 22.6g	炭水化物 40.4g	食塩相当量 3.4g

6 日 (月曜日)	白身魚の照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	炊き合わせ(がんも、里芋、しいたけ、筍、いんげん)				
	魚肉ソーセージとほうれん草の炒め物				
	だし巻き玉子				
	からし麩				
	エネルギー 355kcal	たんぱく質 25.3g	脂質 12.6g	炭水化物 35.0g	食塩相当量 2.9g
7 日 (火曜日)	ビーフカレー	卵、乳成分、小麦			
	炒り豆腐				
	キャベツと蒸し鶏の和え物				
	三色和え(ブロッコリー、白菜、人参)				
	メンマともやしの炒め物				
	エネルギー 369kcal	たんぱく質 23.2g	脂質 20.3g	炭水化物 23.3g	食塩相当量 2.2g
8 日 (水曜日)	さんまのおかか煮	卵、乳成分、小麦			
	野菜のかき揚げ				
	ごぼうとさつま揚げの金平				
	ツナのスパゲティ				
	甘栗サラダ				
	エネルギー 368kcal	たんぱく質 18.4g	脂質 20.7g	炭水化物 27.0g	食塩相当量 2.2g
9 日 (木曜日)	筑前煮	卵、乳成分、小麦			
	麻婆肉団子				
	切干大根煮				
	かぼちゃサラダ				
	ピーマンのしりしり				
	エネルギー 370kcal	たんぱく質 15.4g	脂質 19.0g	炭水化物 34.4g	食塩相当量 2.4g
10 日 (金曜日)	赤魚のみぞれ煮	卵、乳成分、小麦			
	青梗菜とピーマンの炒め物				
	なすとがんもの煮物				
	マカロニサラダ				
	なめこもずくの酢の物				
	エネルギー 351kcal	たんぱく質 21.9g	脂質 14.6g	炭水化物 32.9g	食塩相当量 2.1g
11 日 (土曜日)	鶏肉のくわ焼き	卵、乳成分、小麦、 えび、かに			
	にら玉				
	卵の花炒り煮				
	ほうれん草の胡麻和え				
	えびしゅうまい				
	エネルギー 332kcal	たんぱく質 17.7g	脂質 17.1g	炭水化物 26.8g	食塩相当量 2.1g

- ※ 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

11月6日~11月11日献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

6 日 (月曜日)	回鍋肉	乳成分、小麦			
	炊き合わせ (がんも、里芋、筍、いんげん)				
	魚肉ソーセージとほうれん草の炒め物				
	切干大根のごま酢和え				
	からし麩				
さつまいもの甘煮					
	エネルギー 440kcal	たんぱく質 20.1g	脂質 20.2g	炭水化物 44.4g	食塩相当量 3.9g
7 日 (火曜日)	鮭のチーズ焼き	卵、乳成分、小麦			
	炒り豆腐				
	キャベツと蒸し鶏の和え物				
	ぜんまいの煮物				
	メンマともやしの炒め物				
金時豆煮					
	エネルギー 422kcal	たんぱく質 36.0g	脂質 20.7g	炭水化物 22.9g	食塩相当量 3.1g
8 日 (水曜日)	揚げ豆腐のきのこソース	卵、乳成分、小麦			
	野菜のかき揚げ				
	ごぼうとさつま揚げの金平				
	田楽				
	甘栗サラダ				
しば漬け					
	エネルギー 432kcal	たんぱく質 20.1g	脂質 25.4g	炭水化物 30.7g	食塩相当量 3.1g
9 日 (木曜日)	サワラのみりん漬け焼き	卵、乳成分、小麦			
	麻婆肉団子				
	切干大根煮				
	五目大豆煮				
	昆布佃煮				
ピーマンのしりしり					
	エネルギー 439kcal	たんぱく質 26.9g	脂質 20.7g	炭水化物 36.2g	食塩相当量 3.9g
10 日 (金曜日)	鶏肉の味噌マヨ焼き	卵、乳成分、小麦			
	青梗菜とピーマンの炒め物				
	なすとがんもの煮物				
	白菜のおかか和え				
	なめこもずくの酢の物				
うぐいす豆					
	エネルギー 440kcal	たんぱく質 21.4g	脂質 28.7g	炭水化物 24.1g	食塩相当量 3.2g
11 日 (土曜日)	鯖のおろし煮	卵、乳成分、小麦、 えび、かに			
	にら玉				
	卵の花炒り煮				
	ほうれん草の胡麻和え				
	えびしゅうまい				
大根生酢					
	エネルギー 440kcal	たんぱく質 21.2g	脂質 25.8g	炭水化物 30.8g	食塩相当量 4.0g

6 日 (月曜日)	回鍋肉	卵、乳成分、小麦			
	白身魚の照り焼き				
	炊き合わせ (がんも、里芋、いんげん)				
	魚肉ソーセージとほうれん草の炒め物				
	切干大根のごま酢和え				
だし巻き玉子					
からし麩					
さつまいもの甘煮					
	エネルギー 493kcal	たんぱく質 28.8g	脂質 20.3g	炭水化物 48.7g	食塩相当量 3.1g
7 日 (火曜日)	鮭のチーズ焼き	卵、乳成分、小麦			
	ビーフカレー				
	炒り豆腐				
	キャベツと蒸し鶏の和え物				
	ぜんまいの煮物				
三色和え (ブロッコリー、白菜、人参)					
メンマともやしの炒め物					
金時豆煮					
	エネルギー 488kcal	たんぱく質 34.3g	脂質 27.0g	炭水化物 27.0g	食塩相当量 3.1g
8 日 (水曜日)	揚げ豆腐のきのこソース	卵、乳成分、小麦			
	さんまのおかか煮				
	野菜のかき揚げ				
	ごぼうとさつま揚げの金平				
	田楽				
ツナのパゲティ					
甘栗サラダ					
しば漬け					
	エネルギー 524kcal	たんぱく質 25.5g	脂質 29.5g	炭水化物 39.0g	食塩相当量 3.6g
9 日 (木曜日)	サワラのみりん漬け焼き	卵、乳成分、小麦			
	筑前煮				
	麻婆肉団子				
	切干大根煮				
	五目大豆煮				
かぼちゃサラダ					
昆布佃煮					
ピーマンのしりしり					
	エネルギー 511kcal	たんぱく質 30.4g	脂質 23.8g	炭水化物 43.7g	食塩相当量 3.1g
10 日 (金曜日)	鶏肉の味噌マヨ焼き	卵、乳成分、小麦			
	赤魚のみぞれ煮				
	青梗菜とピーマンの炒め物				
	なすとがんもの煮物				
	白菜のおかか和え				
マカロニサラダ					
なめこもずくの酢の物					
うぐいす豆					
	エネルギー 488kcal	たんぱく質 28.0g	脂質 28.6g	炭水化物 29.6g	食塩相当量 3.3g


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