

しっかり(5品)

9月30日~10月5日献立表

夕食(5品)

30 日 (月曜日)	鮭と彩野菜の漬け焼き	卵、乳成分、小麦、えび										
	ピーマンの肉詰め											
	ほうれん草とえのきのおかか和え											
	キャベツの胡麻マヨ和え											
	ふきの味噌和え											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>439kcal</td> <td>30.2g</td> <td>18.7g</td> <td>37.4g</td> <td>3.2g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	439kcal	30.2g	18.7g	37.4g	3.2g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
439kcal	30.2g	18.7g	37.4g	3.2g								
1 日 (火曜日)	甘辛ポークソテー	卵、乳成分、小麦										
	炊き合わせ(肉詰めいなり、ほうれん草)											
	さつま揚げとこんにゃくの煮物											
	カレーポテトサラダ											
	たくあん煮											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>456kcal</td> <td>23.3g</td> <td>22.6g</td> <td>39.9g</td> <td>3.1g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	456kcal	23.3g	22.6g	39.9g	3.1g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
456kcal	23.3g	22.6g	39.9g	3.1g								
2 日 (水曜日)	さわらの西京焼き	卵、乳成分、小麦										
	豚肉とにらのケチャップ炒め											
	小松菜の煮浸し											
	ブロッコリーとかぼちゃのサラダ											
	りんご缶											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>436kcal</td> <td>29.6g</td> <td>19.8g</td> <td>34.8g</td> <td>3.3g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	436kcal	29.6g	19.8g	34.8g	3.3g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
436kcal	29.6g	19.8g	34.8g	3.3g								
3 日 (木曜日)	煮込みハンバーグ	卵、乳成分、小麦										
	白菜のスタミナ炒め											
	しゅうまい											
	春雨の酢の物											
	大豆サラダ											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>463kcal</td> <td>20.0g</td> <td>19.7g</td> <td>51.5g</td> <td>3.6g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	463kcal	20.0g	19.7g	51.5g	3.6g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
463kcal	20.0g	19.7g	51.5g	3.6g								
4 日 (金曜日)	白身魚のクリームソース	卵、乳成分、小麦										
	いかとブロッコリーの炒め物											
	ぜんまいの煮物											
	ねぎ入り玉子ロール											
	れんごんの梅おかか和え											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>442kcal</td> <td>29.4g</td> <td>23.9g</td> <td>27.3g</td> <td>3.3g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	442kcal	29.4g	23.9g	27.3g	3.3g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
442kcal	29.4g	23.9g	27.3g	3.3g								
5 日 (土曜日)	カレー鶏じゃが	乳成分、小麦										
	塩こうじ金平											
	ほうれん草の白和え											
	きゅうりのしそ風味和え											
	山菜なめこ											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>450kcal</td> <td>20.9g</td> <td>18.9g</td> <td>49.1g</td> <td>3.8g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	450kcal	20.9g	18.9g	49.1g	3.8g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
450kcal	20.9g	18.9g	49.1g	3.8g								

30 日 (月曜日)	鶏肉のBBQソース	小麦										
	厚揚げのおろし煮											
	小松菜とツナの炒め物											
	もやしのナムル											
	三色ピーマンの昆布和え											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>368kcal</td> <td>21.1g</td> <td>23.2g</td> <td>18.8g</td> <td>3.0g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	368kcal	21.1g	23.2g	18.8g	3.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
368kcal	21.1g	23.2g	18.8g	3.0g								
1 日 (火曜日)	あじの塩こうじ焼き	卵、乳成分、小麦										
	かぼちゃコロッケ											
	がんもと人参の含め煮											
	白菜の生姜和え											
	大豆とひじきの煮物											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>349kcal</td> <td>21.7g</td> <td>16.6g</td> <td>28.3g</td> <td>2.7g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	349kcal	21.7g	16.6g	28.3g	2.7g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
349kcal	21.7g	16.6g	28.3g	2.7g								
2 日 (水曜日)	かに玉	卵、乳成分、小麦、かに										
	魚肉ソーセージと玉ネギの玉子炒め											
	肉団子甘酢あん											
	キャベツとかに風味のサラダ											
	金時豆煮											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>368kcal</td> <td>15.5g</td> <td>20.7g</td> <td>30.0g</td> <td>2.5g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	368kcal	15.5g	20.7g	30.0g	2.5g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
368kcal	15.5g	20.7g	30.0g	2.5g								
3 日 (木曜日)	白身魚のバター焼	卵、乳成分、小麦										
	彩りしんじょうの煮物											
	青梗菜とかまぼこのソテー											
	きんぴらごぼう											
	いんげんのからし和え											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>348kcal</td> <td>21.9g</td> <td>17.9g</td> <td>24.8g</td> <td>2.1g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	348kcal	21.9g	17.9g	24.8g	2.1g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
348kcal	21.9g	17.9g	24.8g	2.1g								
4 日 (金曜日)	酢鶏	卵、乳成分、小麦										
	ちゃんぽん風											
	大根と青菜の煮物											
	かぼちゃの煮物											
	きゅうりとちくわの酢の物											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>356kcal</td> <td>15.3g</td> <td>20.7g</td> <td>27.2g</td> <td>2.4g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	356kcal	15.3g	20.7g	27.2g	2.4g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
356kcal	15.3g	20.7g	27.2g	2.4g								
5 日 (土曜日)	赤魚のみぞれ煮	卵、乳成分、小麦、くるみ										
	チヂミ											
	鶏と野菜の玉子とじ											
	ブロッコリーくるみ和え											
	大学芋											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>355kcal</td> <td>17.6g</td> <td>14.0g</td> <td>39.6g</td> <td>2.7g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	355kcal	17.6g	14.0g	39.6g	2.7g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
355kcal	17.6g	14.0g	39.6g	2.7g								

- ※ 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・くるみ・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。
- ※ 魚の骨取りは手作業で行っております。まれに骨が残っていることがありますので、お召し上がりの際はご注意ください。

《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

夕食(6品)

9月30日~10月5日献立表

夕食(8品)

30 日 (月曜日)	鯖の味噌煮	卵、乳成分、小麦										
	厚揚げのおろし煮											
	小松菜とツナの炒め物											
	もやしのナムル											
	わかめとかまぼこの酢の物											
	三色ピーマンの昆布和え											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>427kcal</td> <td>23.1g</td> <td>23.8g</td> <td>30.2g</td> <td>3.7g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	427kcal	23.1g	23.8g	30.2g	3.7g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
427kcal	23.1g	23.8g	30.2g	3.7g								
1 日 (火曜日)	鶏肉のトマト煮	乳成分、小麦										
	かぼちゃコロッケ											
	高野豆腐の煮物											
	きのこのきんぴら											
	白菜の生姜和え											
	大豆とひじきの煮物											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>412kcal</td> <td>21.0g</td> <td>22.9g</td> <td>30.4g</td> <td>2.7g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	412kcal	21.0g	22.9g	30.4g	2.7g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
412kcal	21.0g	22.9g	30.4g	2.7g								
2 日 (水曜日)	かれいの生姜煮	卵、乳成分、小麦										
	魚肉ソーセージと玉ネギの玉子炒め											
	肉団子甘酢あん											
	キャベツとかに風味のサラダ											
	春雨の中華和え											
	金時豆煮											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>409kcal</td> <td>20.3g</td> <td>16.6g</td> <td>44.5g</td> <td>3.4g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	409kcal	20.3g	16.6g	44.5g	3.4g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
409kcal	20.3g	16.6g	44.5g	3.4g								
3 日 (木曜日)	牛肉じゃが	卵、乳成分、小麦										
	彩りしんじょうの煮物											
	青梗菜とかまぼこのソテー											
	小松菜の煮浸し											
	きんぴらごぼう											
	いんげんのからし和え											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>436kcal</td> <td>20.5g</td> <td>26.3g</td> <td>29.3g</td> <td>3.6g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	436kcal	20.5g	26.3g	29.3g	3.6g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
436kcal	20.5g	26.3g	29.3g	3.6g								
4 日 (金曜日)	かにクリームコロッケ	卵、乳成分、小麦、 かに										
	ちゃんぽん風											
	大根と青菜の煮物											
	スパゲティサラダ											
	かぼちゃの煮物											
	きゅうりとちくわの酢の物											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>432kcal</td> <td>20.1g</td> <td>24.6g</td> <td>32.6g</td> <td>3.2g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	432kcal	20.1g	24.6g	32.6g	3.2g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
432kcal	20.1g	24.6g	32.6g	3.2g								
5 日 (土曜日)	豚肉のプルコギ	卵、乳成分、小麦、 くるみ										
	鶏と野菜の玉子とじ											
	チヂミ											
	ブロッコリーくるみ和え											
	大学芋											
	ほうれん草しゅうまい											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>440kcal</td> <td>20.0g</td> <td>21.5g</td> <td>41.5g</td> <td>2.2g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	440kcal	20.0g	21.5g	41.5g	2.2g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
440kcal	20.0g	21.5g	41.5g	2.2g								

30 日 (月曜日)	鯖の味噌煮	卵、乳成分、小麦、 えび										
	鶏肉のBBQソース											
	厚揚げのおろし煮											
	小松菜とツナの炒め物											
	もやしのナムル											
	ナポリタン											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>489kcal</td> <td>28.0g</td> <td>26.5g</td> <td>34.7g</td> <td>3.4g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	489kcal	28.0g	26.5g	34.7g	3.4g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
489kcal	28.0g	26.5g	34.7g	3.4g								
1 日 (火曜日)	鶏肉のトマト煮	卵、乳成分、小麦										
	あじの塩こうじ焼き											
	かぼちゃコロッケ											
	高野豆腐の煮物											
	がんもと人参の含め煮											
	きのこのきんぴら											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>485kcal</td> <td>30.5g</td> <td>26.5g</td> <td>31.2g</td> <td>3.5g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	485kcal	30.5g	26.5g	31.2g	3.5g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
485kcal	30.5g	26.5g	31.2g	3.5g								
2 日 (水曜日)	かれいの生姜煮	卵、乳成分、小麦、 かに										
	かに玉											
	肉団子甘酢あん											
	魚肉ソーセージと玉ネギの玉子炒め											
	キャベツとかに風味のサラダ											
	卵の花炒り煮											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>522kcal</td> <td>25.0g</td> <td>23.9g</td> <td>51.7g</td> <td>3.9g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	522kcal	25.0g	23.9g	51.7g	3.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
522kcal	25.0g	23.9g	51.7g	3.9g								
3 日 (木曜日)	牛肉じゃが	卵、乳成分、小麦										
	白身魚のバター焼											
	彩りしんじょうの煮物											
	青梗菜とかまぼこのソテー											
	きんぴらごぼう											
	あさりと野菜のコンソメ炒め											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>513kcal</td> <td>27.7g</td> <td>29.1g</td> <td>35.0g</td> <td>3.3g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	513kcal	27.7g	29.1g	35.0g	3.3g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
513kcal	27.7g	29.1g	35.0g	3.3g								
4 日 (金曜日)	かにクリームコロッケ	卵、乳成分、小麦、 かに										
	酢鶏											
	ちゃんぽん風											
	かぼちゃの煮物											
	大根と青菜の煮物											
	スパゲティサラダ											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>518kcal</td> <td>25.4g</td> <td>30.8g</td> <td>34.8g</td> <td>4.0g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	518kcal	25.4g	30.8g	34.8g	4.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
518kcal	25.4g	30.8g	34.8g	4.0g								


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