

# 10月27日~11月1日

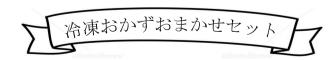
泰立楠



	エビチリソ	ース/チヂミ					
27	なすと肉団子の煮物						
27	ポテトとウ	インナーのク	炒め物	卵	、乳成分、小麦、		
Н	お豆のサラ	ダ			えび		
	メンマと人	参の和え物					
月	エネルギー 469kcal	たんぱく質 20.6g	脂質 29.1g		食塩相当量 3.1g		
	カツの玉子		23.19	31119	3.19		
$\mathbf{O}$	あさりの和	風スパゲテん	1				
28	豆腐となす	の田楽		旦	P、乳成分、小麦		
Н	白菜のコー	ルスロー					
	ポテトサラ	ダ					
$\otimes$	エネルギー 465kcal	たんぱく質 23.9g	脂質 19.9g	 炭水化物 47.5g	食塩相当量 3.3g		
	めばるの煮		1 17.79		3.59		
$\mathbf{O}$	海鮮塩だれ	炒め					
29		根の肉味噌が	卵	、乳成分、小麦、			
$\Box$	ツナのスパサラ				えび		
	たこナゲッ	<b>\</b>					
(ZK)	エネルギー 454kcal	たんぱく質 31.5g	脂質 22.6g		食塩相当量 3.6g		
	鶏肉の照り		22.09	31.19	3.0g		
$\mathbf{\Omega}$	ポテトコロ	ッケ					
30	さつま揚げ	と野菜のピ	リ辛炒め	Ы	P、乳成分、小麦		
	ほうれん草	とチーズの	サラダ				
	しらすおろ	U					
	エネルギー 468kcal	たんぱく質 20.1g	脂質 28.4g		食塩相当量		
	八宝菜	20.19	20. <del>1</del> 9	55.0g	3.5g		
04	厚揚げの煮	物					
31	れんこんと	ちくわの炒む	め物	卵			
	コールスローサラダ				えび		
	ハッシュド						
金)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物			
	447kcal 内団子レ野	20.8g   <b>並の</b> 恒ちゃん	25.8g   んご炒め	32.8g	3.5g		
4	肉団子と野菜の塩ちゃんこ炒め    鶏じゃが						
1	揚げ出し豆			卵	- 卵、乳成分、小麦、 くるみ		
• 🗆		  かに風味の	をつめ				
	人参のくる		コトマノフィル				
$\oplus$	人参のくる	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量		
$\overline{}$	468kcal	20.3g	26.4g	37.4g	3.1g		

日 コーンポテトサラダ 昆布豆			nhatallbrarv	phot					
Taylific   Taylifi		豚肉の香味	ソース						
おめことわさび菜の和え物	27	ほうれん草とかまぼこのソテー							
TANIF   TANIC   Big   DANCH   SAUH   SAU		玉子サラダ				卵、乳	乳成分、小麦		
日		なめことわ	さび菜の和え	え物					
28		いんげんの	おかか和え						
28									
Photo		白身魚の照	 り焼き						
キャベツとコーンのサラダ   おらびのお浸し   1		シーフード	とブロッコ!	ノーの塩	少め				
キャベツとコーンのサラダ   わらびのお浸し   1	128	」 かぼちゃ煮				卵、	小麦、えび		
からびのお浸し			コーンのサ	ラダ					
TANIF   T									
340kcal 22.6g 6.3g 48.3g 2.2g  鶏肉の塩こうじ焼き 五目春雨炒め ポークビーンズ かぼちゃと甘栗のサラダ ブロッコリーの胡麻和え エネルギー たんばく質 監質 炭水化物 食塩相当量 345kcal 19.5g 21.2g 19.0g 1.9g  鯖の塩焼き 花型豆腐と里芋の煮物 野菜入り洋風玉子焼き 卵、乳成分、小麦 コーンポテトサラダ 昆布豆 エネルギー たんばく質 監質 炭水化物 食塩相当量 17.6g 1.9g  豚肉と大根の五目煮 巾着の煮物 なすのしょうが煮 卵、乳成分、小麦 野沢菜昆布 エネルギー たんばく質 監質 炭水化物 食塩相当量 19.1g 19.7g 23.7g 2.3g エビマヨ	(火)			脂質	炭水	化物	食塩相当量		
29									
# クビーンズ		鶏肉の塩こ	うじ焼き						
かぼちゃと甘栗のサラダ ブロッコリーの胡麻和え	20	五目春雨炒	め						
プロッコリーの胡麻和え    TRANK	129	ポークビーンズ					乳成分、小麦		
TXJUET		かぼちゃと甘栗のサラダ							
345kcal 19.5g 21.2g 19.0g 1.9g 鯖の塩焼き     花型豆腐と里芋の煮物     野菜入り洋風玉子焼き    卵、乳成分、小麦     日		ブロッコリーの胡麻和え							
30 ボ型豆腐と里芋の煮物 野菜入り洋風玉子焼き コーンポテトサラダ 昆布豆 エネルギー たんばく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 359kcal 22.4g 22.1g 17.6g 1.9g 豚肉と大根の五目煮 巾着の煮物 なすのしようが煮 キャベツとかに風味のサラダ 野沢菜昆布 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 349kcal 19.1g 19.7g 23.7g 2.3g エビマヨ									
花型豆腐と里芋の煮物   野菜入り洋風玉子焼き   卵、乳成分、小麦   コーンポテトサラダ   昆布豆   正ネルギー   たんぱく質   脂質   炭水化物   食塩相当量   17.6g   1.9g   1.9			19.5g	21.2g	19.	0g	1.9g		
30 野菜入り洋風玉子焼き 卵、乳成分、小麦 コーンポテトサラダ 昆布豆			m# • *\\						
日 コーンポテトサラダ 昆布豆	130					卵、乳成分、小麦			
またルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 359kcal 22.4g 22.1g 17.6g 1.9g 豚肉と大根の五目煮 巾着の煮物 なすのしようが煮 非ヤベツとかに風味のサラダ 野沢菜昆布 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 349kcal 19.1g 19.7g 23.7g 2.3g エビマヨ									
TAJLET   TEALITY   TEA		コーンポテ	トサラダ						
359kcal 22.4g 22.1g 17.6g 1.9g    豚肉と大根の五目煮   巾着の煮物	$\bigcirc$	昆布豆							
THE TRANSPORT									
なすのしょうが煮						- 9	9		
キャベツとかに風味のサラダ 野沢菜昆布    ***   **   **   **   **   **   **	24	巾着の煮物							
野沢菜昆布    エネルギー   たんぱく質   脂質   炭水化物   食塩相当量   349kcal   19.1g   19.7g   23.7g   2.3g   エビマヨ	3 I	, — , , , , , ,				┃ ┃ 卵、乳成分、小麦			
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 349kcal 19.1g 19.7g 23.7g 2.3g									
349kcal 19.1g 19.7g 23.7g 2.3g エビマヨ		野沢菜昆布							
エビマヨ	金								
			19.1g	19./g	<u>23.</u> ∥	/g	2.3g		
<b>■ ▲ </b>									
1	1	彩りしんじょうと青菜の炊き合わせ				   卵、乳成分、小麦、			
えひ		ベーコンボテトチース					えび		
ブロッコリーとマカロ二の和風サラダ				この和風さ	ナラダ				
もやしのゆかり和え	$\bigcirc$								
エネルギー     たんぱく質     脂質     炭水化物     食塩相当量       358kcal     15.6g     22.2g     23.9g     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・冷凍おかず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。



1	お届け日	献立名	$\overline{}$
		① カレイの香味焼き・鶏肉の甘酢あんかけ	
	10月28日 火	② ホキの磯天和風あん・牛肉と炒め物(トマト風味)	
		② ホキの磯天和風あん・牛肉と炒め物(トマト風味) ③ あじのトマトマリネ・鶏肉の香草焼き	
	10月30日 🖈	① カレイのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とじ風	
	10730H (N)	② あじと彩り野菜のエスカベッシュ風・鶏肉のはちみつ味噌漬け	

### 《わたしのひと声カード》

お名前

楫

●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。

回答必要・回答不要



# 10月27日~11月1日 献立表



	nhatalibran	nhatalibrary				гэл
	あじのごま ほうれん草	照り焼き とかまぼこ(	のソテー			
27	里芋の田楽 玉子サラダ			<u> </u>	<b></b>	成分、小麦
<b>~'</b> _		さび菜の和え	え物			
	いんげんの					
	エネルギー 418kcal	たんぱく質 23.5g	脂質 21.3g	炭水化物 33.0g		食塩相当量 3.1g
	鶏肉の梅み	<u> </u>				
	シーフード	とブロッコ!	ノーの塩炉	少め		
20	なすの煮浸	U			.1. =	±"
28	ふきと湯葉	の含め煮			小3	を えび こうしゅう こうしゅう こうしょ こうしょ こうしょ しょく かいかい かいかい かいかい しゅう
	わらびのお	浸し				
	さつまいも	とりんご煮				
	エネルギー 422kcal	たんぱく質 28.5g	脂質 20.6g	炭水化物 30.7g		食塩相当量 3.9g
	八宝菜					
	五目春雨炒	め				
29	ポークビー	ンズ			10 図	成分 小妻
29	ハッシュド		┛ 卵、乳成分、小			
	かぼちゃと	甘栗のサラク	ダ			
	ブロッコリ	一の胡麻和	え			
	エネルギー 424kcal	たんぱく質 21.3g	脂質 25.4g	炭水化物 27.5g		食塩相当量 2.4g
		肉詰め/豚肉				
	花型豆腐と	里芋の煮物				
20	野菜入り洋	風玉子焼き		- I	in 可	成分、小麦
30_	ほうれん草	しゅうまい		9	170、子し	成刀、小支
	白菜のポン	酢和え				
	昆布豆					
	エネルギー 437kcal	たんぱく質 20.7g	脂質 25.1g	炭水化物 32.0g		食塩相当量 2.6g
	鰆の蒲焼き					
	巾着の煮物					
24	塩焼きそば				in 可	<b>光</b> 公 小圭
31_	なすのしょ	うが煮		9	17、子L	成分、小麦
	キャベツと	かに風味の	サラダ			
	野沢菜昆布					
	エネルギー 429kcal	たんぱく質 30.0g	脂質 20.9g	炭水化物 30.3g		食塩相当量 3.3g
	酢鶏					
	彩りしんじ	ょうと青菜の	の炊き合	りせ		
11	ベーコンポ	テトチーズ		ri.	iD 221	<b>武公</b> 小丰
	きんぴらごぼう					成分、小麦
	ブロッコリ	ーとマカロニ	この和風さ	ナラダ		
	もやしのゆ	かり和え				
	エネルギー 434kcal	たんぱく質 <b>20.3</b> g	脂質 25.3g	炭水化物 31.2g		食塩相当量 3.1g

<b>亚</b>		7			
	あじのごま照り焼き				
	豚肉の香味ソース				
	ほうれん草とかまぼこのソテー				
27	  里芋の田楽				
27	玉子サラダ	—	乳成分、小麦		
$\Box$	なめことわさび菜の和え物				
	ゆず大根				
	いんげんのおかか和え				
(H)	エネルギー たんぱく質 脂質	炭水化物	食塩相当量		
	494kcal 27.5g 25.5g 鶏肉の梅みそ焼き	38.5g	3.4g		
	さわらの西京焼き				
$\Omega$	シーフードとブロッコリーの塩炒め				
28	なすの煮浸し	- 卵、乳	成分、小麦、		
	ふきと湯葉の含め煮		えび		
	キャベツとコーンのサラダ				
	さつまいもとりんご煮				
火	わらびのお浸し				
	エネルギー     たんぱく質     脂質       494kcal     36.1g     24.6g	炭水化物 32.0g	3.4 4.0g		
	八宝菜				
	鶏肉の塩こうじ焼き				
	五目春雨炒め		卵、乳成分、小麦		
<b>7</b> 0	ポークビーンズ				
	ハッシュドポテト	別、著			
	かぼちゃと甘栗のサラダ				
	しらすおろし				
(7k)	ブロッコリーの胡麻和え				
(1)	エネルギー たんぱく質 脂質	炭水化物	食塩相当量		
	516kcal	31.3g	3.1g		
	鯖の塩焼き				
	花型豆腐と里芋の煮物				
20	野菜入り洋風玉子焼き				
30	ほうれん草しゅうまい	—— 卵、	乳成分、小麦		
	コーンポテトサラダ				
	<b>昆布豆</b>				
	白菜のポン酢和え	炭水化物	食塩相当量		
	514kcal 25.1g 28.8g	38.7g	良塩相当重 2.4g		
	鰆の蒲焼き 				
	豚肉と大根の五目煮				
0.4	塩焼きそば				
31	巾着の煮物	卵、	乳成分、小麦		
<b>)</b>	なすのしょうが煮				
$\sqcup$	キャベツとかに風味のサラダ				
	野沢菜昆布				
<b>金</b>	わらび餅				
	エネルギー たんぱく質 脂質	炭水化物	食塩相当量		
	476kcal 30.7g 22.8g	37.0g	3.8g		



## 忙しい「秋」もこれで安心!

## 子ども弁当献立表



	エビチリ				
	なすと肉団子の煮物				卵
10/27	ポテトと	乳成分 小麦			
用	(日) お豆のサラダ				
VJ/	パイン缶				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	466kcal	20.5g	28.9g	30.9g	3.0g

			/ >x	1	
	鶏肉の照	り焼き			
	ポテトコロ	ロッケ			卵
10/30	根菜と大	豆のトマト	煮		乳成分
$\bigcirc$	ほうれん	草とチース	<b>ぐのサラ</b>	゚゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙	小麦
	しらすお	ろし			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	485kcal	21.7g	28.4g	35.6g	3.5g

10/28		子とじ 和風スパク	゛ティ		卵 乳成分
<b>W</b>	白菜のコ・	小麦			
	ポテトサ	ラダ			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	473kcal	22.5g	20.3g	50.1g	4.0g

	八宝菜					
	フライド	チキン			卵	
10/31	れんこん	れんこんとちくわの炒め物				
<b>金</b>	コールスロ	えび				
	みかん缶					
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
	476kcal	24.9g	23.5g	41.2g	3.2g	

10/29	春巻きと 海鮮塩だ ふろふき ツナのス たこナゲ	大根の肉吻パサラ		L	卵 乳成分 小麦 えび	
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
	505kcal	29.1g	29.2g	31.4g	2.8g	



フタを取り、小分けカップを取り出し ラップをせずに電子レンジで温めてください。 500Wで1分30秒が目安です。

### 【消費期限】

受け取り後は冷蔵庫で保管し、お届け当日の 夜10時までにお召し上がりください。

### 【献立について】

- ※献立内容が変更となる場合もあります。
- ※アレルギー非対応です。

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(ピーナッッ)】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。
- ※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 場合がありますのでお召し上がりの際はご注意ください。

# ・文のキャンセル

火曜日の夜8時までのご連絡で 翌週のお届けから変更できます。 コールセンターへお電話ください

県民せいきょう コールセンター

0120-016-165 (受付時間) 月~金/午前8時30分~午後8時 +曜日/午前9時~午後5時

土曜日/午前9時~午後5時