

しっかり(5品)

11月3日～11月8日  
献立表

夕食(5品)

|             |                    |       |       |      |             |
|-------------|--------------------|-------|-------|------|-------------|
| 3<br>日<br>月 | 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          |       |       |      |             |
|             | きのことかぼちゃの塩炒め       |       |       |      |             |
|             | おからサラダ             |       |       |      |             |
|             | もずく酢の物             |       |       |      |             |
|             | エネルギー              | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物 | 食塩相当量       |
| 470kcal     | 20.0g              | 25.7g | 39.6g | 2.9g |             |
| 4<br>日<br>火 | サワラのみりん漬け焼き/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              | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物 | 食塩相当量       |
| 455kcal     | 24.6g              | 24.8g | 33.4g | 3.2g |             |
| 5<br>日<br>水 | チキン南蛮              |       |       |      | 卵、乳成分、小麦    |
|             | 豚ひき肉と野菜のオイスターソース炒め |       |       |      |             |
|             | きんぴらごぼう            |       |       |      |             |
|             | 大根サラダ              |       |       |      |             |
|             | もやしと人参の胡麻和え        |       |       |      |             |
|             | エネルギー              | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物 | 食塩相当量       |
| 467kcal     | 20.7g              | 28.7g | 31.4g | 3.5g |             |
| 6<br>日<br>木 | 白身魚のコーンマヨ焼き        |       |       |      | 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かか和え      |       |       |      |             |
|             | エネルギー              | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物 | 食塩相当量       |
| 457kcal     | 20.6g              | 24.4g | 38.8g | 3.3g |             |
| 7<br>日<br>金 | 牛すき焼き風煮            |       |       |      | 卵、乳成分、小麦、えび |
|             | 厚揚げと野菜のみそ炒め        |       |       |      |             |
|             | 彩りしんじょうのあんかけ       |       |       |      |             |
|             | しめじと小エビの卵の花        |       |       |      |             |
|             | きゅうりとかにかまの酢の物      |       |       |      |             |
|             | エネルギー              | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物 | 食塩相当量       |
| 463kcal     | 20.4g              | 28.8g | 30.5g | 3.9g |             |
| 8<br>日<br>土 | 白身魚のフライ            |       |       |      | 卵、乳成分、小麦    |
|             | 肉詰めいなり煮            |       |       |      |             |
|             | ジャーマンポテト           |       |       |      |             |
|             | 豆と豆乳のサラダ           |       |       |      |             |
|             | きざみ漬け              |       |       |      |             |
|             | エネルギー              | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物 | 食塩相当量       |
| 462kcal     | 20.3g              | 23.7g | 41.8g | 3.9g |             |

|             |                           |       |       |      |                |
|-------------|---------------------------|-------|-------|------|----------------|
| 3<br>日<br>月 | 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                     | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物 | 食塩相当量          |
| 344kcal     | 22.9g                     | 13.1g | 33.6g | 2.5g |                |
| 4<br>日<br>火 | 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）        |       |       |      |                |
|             | 福神漬け                      |       |       |      |                |
|             | エネルギー                     | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物 | 食塩相当量          |
| 363kcal     | 18.7g                     | 20.9g | 24.9g | 2.7g |                |
| 5<br>日<br>水 | あじの味噌煮                    |       |       |      | 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                     | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物 | 食塩相当量          |
| 363kcal     | 19.3g                     | 12.3g | 43.7g | 2.7g |                |
| 6<br>日<br>木 | 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                     | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物 | 食塩相当量          |
| 354kcal     | 15.3g                     | 18.2g | 32.3g | 2.1g |                |
| 7<br>日<br>金 | 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                   |       |       |      |                |
|             | なめこともずくの酢の物               |       |       |      |                |
|             | エネルギー                     | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物 | 食塩相当量          |
| 343kcal     | 18.5g                     | 16.3g | 30.5g | 2.5g |                |
| 8<br>日<br>土 | 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                     | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物 | 食塩相当量          |
| 369kcal     | 19.1g                     | 18.5g | 31.6g | 2.5g |                |

※ 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。

冷凍おかずおまかせセット

| お届け日    | 献立名                                                                   |
|---------|-----------------------------------------------------------------------|
| 11月4日 火 | ① たらの中華ねぎごまだれ・豚すき焼き<br>② 鮭の湯葉あんかけ・牛肉ときのこの炒め物<br>③ さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め |
| 11月6日 木 | ① さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐<br>② さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風                            |

《わたしのひと声カード》

お名前様

●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

夕食(6品)

11月3日～11月8日  
献立表

夕食(8品)

|                  |                      |                |             |               |                    |
|------------------|----------------------|----------------|-------------|---------------|--------------------|
| 3<br>日<br>月      | 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<br>440kcal |                      | たんぱく質<br>20.0g | 脂質<br>21.2g | 炭水化物<br>42.4g | 食塩相当量<br>3.9g      |
| 4<br>日<br>火      | 白身魚のコーンチーズ焼き         |                |             |               | 卵、乳成分、小麦           |
|                  | 炒り豆腐                 |                |             |               |                    |
|                  | ぜんまいの煮物              |                |             |               |                    |
|                  | キャベツと蒸し鶏の和え物         |                |             |               |                    |
|                  | メンマともやしの炒め物          |                |             |               |                    |
|                  | 金時豆煮                 |                |             |               |                    |
| エネルギー<br>414kcal |                      | たんぱく質<br>31.2g | 脂質<br>19.1g | 炭水化物<br>29.4g | 食塩相当量<br>3.3g      |
| 5<br>日<br>水      | 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         |                |             |               |                    |
|                  | なすと里芋の田楽             |                |             |               |                    |
|                  | 甘栗サラダ                |                |             |               |                    |
|                  | しば漬け                 |                |             |               |                    |
| エネルギー<br>433kcal |                      | たんぱく質<br>20.2g | 脂質<br>26.6g | 炭水化物<br>28.3g | 食塩相当量<br>3.8g      |
| 6<br>日<br>木      | 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                |                |             |               |                    |
|                  | ピーマンのしりしり            |                |             |               |                    |
|                  | 昆布佃煮                 |                |             |               |                    |
| エネルギー<br>400kcal |                      | たんぱく質<br>22.4g | 脂質<br>19.1g | 炭水化物<br>34.7g | 食塩相当量<br>3.3g      |
| 7<br>日<br>金      | 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             |                |             |               |                    |
|                  | なめこともずくの酢の物          |                |             |               |                    |
|                  | うぐいす豆                |                |             |               |                    |
| エネルギー<br>437kcal |                      | たんぱく質<br>21.4g | 脂質<br>28.7g | 炭水化物<br>23.3g | 食塩相当量<br>3.1g      |
| 8<br>日<br>土      | 鯖のおろし煮               |                |             |               | 卵、乳成分、小麦、<br>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              |                |             |               |                    |
|                  | 大根なます                |                |             |               |                    |
| エネルギー<br>437kcal |                      | たんぱく質<br>21.4g | 脂質<br>20.6g | 炭水化物<br>41.4g | 食塩相当量<br>3.6g      |

|             |                    |       |       |       |          |       |
|-------------|--------------------|-------|-------|-------|----------|-------|
| 3<br>日<br>月 | 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              | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物  |          | 食塩相当量 |
|             | 490kcal            | 29.3g | 20.8g | 46.5g |          | 3.7g  |
| 4<br>日<br>火 | 白身魚のコーンチーズ焼き       |       |       |       | 卵、乳成分、小麦 |       |
|             | ビーフカレー             |       |       |       |          |       |
|             | 炒り豆腐               |       |       |       |          |       |
|             | ぜんまいの煮物            |       |       |       |          |       |
|             | 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） |       |       |       |          |       |
|             | 福神漬け               |       |       |       |          |       |
|             | メンマともやしの炒め物        |       |       |       |          |       |
|             | エネルギー              | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物  |          | 食塩相当量 |
|             | 506kcal            | 32.0g | 26.7g | 34.3g |          | 3.2g  |
| 5<br>日<br>水 | 揚げ豆腐のきのこソース        |       |       |       | 卵、乳成分、小麦 |       |
|             | あじの味噌煮             |       |       |       |          |       |
|             | 野菜のかき揚げ            |       |       |       |          |       |
|             | ごぼうとさつま揚げの金平       |       |       |       |          |       |
|             | なすと里芋の田楽           |       |       |       |          |       |
|             | ツナのスパゲティ           |       |       |       |          |       |
|             | しば漬け               |       |       |       |          |       |
|             | 甘栗サラダ              |       |       |       |          |       |
|             | エネルギー              | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物  |          | 食塩相当量 |
|             | 524kcal            | 25.9g | 31.6g | 34.0g |          | 3.2g  |
| 6<br>日<br>木 | サワラののみりん漬け焼き       |       |       |       | 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              | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物  |          | 食塩相当量 |
|             | 484kcal            | 26.5g | 22.3g | 44.3g |          | 3.7g  |
| 7<br>日<br>金 | 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            |       |       |       |          |       |
|             | うぐいす豆              |       |       |       |          |       |
|             | なめこともずくの酢の物        |       |       |       |          |       |
|             | エネルギー              | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物  |          | 食塩相当量 |
|             | 487kcal            | 27.8g | 28.1g | 30.8g |          | 3.3g  |



コールセンター 0120-016-165

（受付時間） 月～金/午前8時～午後8時 土曜日/午前9時～午後5時