

しっかり(5品)

11月10日～11月15日
献立表

夕食(5品)

10 日 月	鯖の味噌煮				卵、乳成分、小麦
	野菜の玉子とじ				
	きのこのきんぴら				
	バンバンジー				
	しろ菜のみぞれ和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
464kcal	31.1g	20.9g	37.8g	3.6g	
11 日 火	油淋鶏				小麦
	揚げとピーマンのスタミナ炒め				
	切干大根煮				
	なすともやしの和風生姜和え				
	きゅうりのおかか和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
463kcal	20.9g	28.6g	30.6g	3.8g	
12 日 水	白身魚のゆずみそ焼き				卵、乳成分、小麦、えび
	筑前煮				
	えびとブロッコリーのマヨネーズ炒め				
	さつまいもはちみつ煮				
	なめたけおろし				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
464kcal	32.6g	16.8g	45.6g	3.3g	
13 日 木	豚しゃぶのねぎソース				卵、乳成分、小麦、かに
	かに玉				
	キャベツとベーコンのカレー風味				
	マカロニサラダ				
	昆布豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
462kcal	25.7g	22.0g	40.3g	3.0g	
14 日 金	天ぷら（きす、かきあげ、かにかま天）				卵、乳成分、小麦、かに
	高野豆腐の肉そぼろあんかけ				
	魚肉ソーセージとブロッコリーのコンソメ炒め				
	白菜のなめたけ和え				
	桜漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
465kcal	20.0g	26.3g	37.0g	3.7g	
15 日 土	酢鶏				乳成分、小麦
	豚肉と大根の五目煮				
	あさりと小松菜のバターソテー				
	麩のからし和え				
	おくらと長いもの梅和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
442kcal	21.4g	21.4g	40.9g	3.3g	

10 日 月	鶏肉の山椒焼き				卵、乳成分、小麦、 落花生
	トマトミートオムレツ				
	ベーコンとほうれん草のコンソメ炒め				
	スパゲティサラダ				
	ごぼうとちくわの煮物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
339kcal	18.7g	21.1g	18.6g	2.4g	
11 日 火	サーモンフライ				卵、乳成分、小麦
	ポークビーンズ				
	たこ焼き				
	しろ菜とかに風味の和え物				
	なすの含め煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
352kcal	15.4g	20.2g	27.1g	2.3g	
12 日 水	鶏つくねの照り焼き				卵、乳成分、小麦
	大豆と根菜の煮物				
	ツナとキャベツの和風ソテー				
	きゅうりと蒸し鶏のごまだれかけ				
	ピーマンの塩昆布和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
347kcal	18.4g	16.1g	32.1g	2.5g	
13 日 木	ブリミンチカレーフライ				卵、乳成分、小麦
	かぼちゃのそぼろ煮				
	ほうれん草とエリンギのバター醤油				
	キャベツとチーズのサラダ				
	昆布巻き				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
346kcal	17.9g	16.2g	32.2g	2.0g	
14 日 金	チンジャオロースー				乳成分、小麦
	ちくわと根菜の甘辛煮				
	三角揚げとふき煮				
	しめじの白和え				
	ツナとホウレン草の和え物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
354kcal	17.2g	21.5g	22.8g	2.2g	
15 日 土	サワラの西京焼き				卵、乳成分、小麦、 えび
	豚ひき肉とキャベツの炒め物				
	ナポリタン				
	揚げとこんにゃくの煮物				
	白菜の梅和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
337kcal	22.8g	14.5g	28.8g	2.2g	

- ※ 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11日 火	① 鮭の漬け焼きナムル風・牛肉とごぼうの玉子とじ ② ぶりのもろみ焼き・肉じゃが ③ さばの幽庵焼き・ Grillチキンのごま葱酢ソース
11月13日 木	① ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの実山椒炒め ② 鮭の塩焼き・鶏肉の梅みそだれ

《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10日～11月15日
献立表

夕食(8品)

10 日 月	白身魚の野菜あんかけ				卵、乳成分、小麦
	トマトミートオムレツ				
	厚揚げの田楽				
	スパゲティサラダ				
	ベーコンとほうれん草のコンソメ炒め				
	ごぼうとちくわの煮物				
エネルギー 440kcal		たんぱく質 20.2g	脂質 24.8g	炭水化物 34.1g	食塩相当量 3.0g
11 日 火	ハンバーグ和風きのこソース				卵、乳成分、小麦
	ポークビーンズ				
	たこ焼き				
	大学芋				
	なすの含め煮				
	らっきょう漬け				
エネルギー 436kcal		たんぱく質 20.3g	脂質 18.7g	炭水化物 46.5g	食塩相当量 3.3g
12 日 水	あじの煮付け				乳成分、小麦
	大豆と根菜の煮物				
	ツナとキャベツの和風ソテー				
	小松菜と揚げの生姜炒め				
	梅春雨				
	ピーマンの塩昆布和え				
エネルギー 408kcal		たんぱく質 26.0g	脂質 15.5g	炭水化物 41.2g	食塩相当量 3.3g
13 日 木	チキンクリーム煮				卵、乳成分、小麦
	かぼちゃのそぼろ煮				
	ほうれん草とエリンギのバター醤油				
	なすの胡麻味噌和え				
	キャベツとチーズのサラダ				
	昆布巻き				
エネルギー 433kcal		たんぱく質 21.1g	脂質 23.9g	炭水化物 33.4g	食塩相当量 2.7g
14 日 金	鮭の漬け焼き				卵、乳成分、小麦
	ちくわと根菜の甘辛煮				
	三角揚げとふき煮				
	春雨の中華和え				
	ツナとホウレン草の和え物				
	黒豆煮				
エネルギー 404kcal		たんぱく質 21.3g	脂質 15.3g	炭水化物 45.2g	食塩相当量 3.6g
15 日 土	照り焼きチキン				卵、乳成分、小麦、 えび
	豚ひき肉とキャベツの炒め物				
	ナポリタン				
	揚げとこんにゃくの煮物				
	たくあん煮				
	白菜の梅和え				
エネルギー 419kcal		たんぱく質 25.7g	脂質 20.0g	炭水化物 34.1g	食塩相当量 3.8g

10 日 月	白身魚の野菜あんかけ				卵、乳成分、小麦、 落花生
	鶏肉の山椒焼き				
	トマトミートオムレツ				
	スパゲティサラダ				
	ベーコンとほうれん草のコンソメ炒め				
	厚揚げの田楽				
	ごぼうとちくわの煮物				
	きゅうりとツナの胡麻酢和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
495kcal	25.1g	27.5g	36.8g	3.2g	
11 日 火	ハンバーグ和風きのこソース				卵、乳成分、小麦
	サーモンフライ				
	ポークビーンズ				
	たこ焼き				
	大学芋				
	しろ菜とかに風味の和え物				
	らっきょう漬け				
	なすの含め煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
512kcal	25.4g	21.1g	55.0g	3.1g	
12 日 水	あじの煮付け				卵、乳成分、小麦
	鶏つくねの照り焼き				
	大豆と根菜の煮物				
	ツナとキャベツの和風ソテー				
	小松菜と揚げの生姜炒め				
	きゅうりと蒸し鶏のごまだれかけ				
	ピーマンの塩昆布和え				
	梅春雨				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
487kcal	31.0g	19.1g	47.8g	3.7g	
13 日 木	チキンクリーム煮				卵、乳成分、小麦
	ブリミンチカレーフライ				
	かぼちゃのそぼろ煮				
	ほうれん草とエリンギのバター醤油				
	なすの胡麻味噌和え				
	キャベツとチーズのサラダ				
	昆布巻き				
	彩り野菜のマリネ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
519kcal	26.3g	29.1g	37.9g	2.8g	
14 日 金	鮭の漬け焼き				卵、乳成分、小麦
	チンジャオロースー				
	ちくわと根菜の甘辛煮				
	三角揚げとふき煮				
	春雨の中華和え				
	しめじの白和え				
	黒豆煮				
	ツナとホウレン草の和え物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
501kcal	30.2g	21.2g	47.3g	4.0g	



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