

9月7日 ~ 9月12日 献立表

しっかり(5品)

7 日 月	鶏からあげ香味ねぎソース				卵 乳成分 小麦
	炒り豆腐				
	大根と根菜の煮物				
	なすの生姜醤油				
	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
470kcal	20.9g	28.6g	32.3g	3.7g	
8 日 火	鯖の蒲焼き				卵 乳成分 小麦
	ビーフン炒め				
	里芋のそぼろ煮				
	キャベツのゆかり和え				
	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
450kcal	29.4g	21.2g	35.5g	3.3g	
9 日 水	豚焼肉のごまドレッシングかけ				卵 乳成分 小麦 えび
	炊き合わせ（じゃがいも人参えびしんじょ）				
	ブロッコリーとベーコンのオイマヨ炒め				
	白菜としらすのポン酢和え				
	はりはり漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
442kcal	21.1g	30.4g	21.0g	3.2g	
10 日 木	かに玉あんかけ				卵 乳成分 小麦 かに
	ウインナーの洋風炒め				
	大根とはんぺんの煮物				
	パプリカと蒸し鶏のマリネ				
	卵の花炒り煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
443kcal	20.1g	25.1g	34.1g	3.9g	
11 日 金	チンジャオロースー				卵 乳成分 小麦
	麻婆なす				
	ピーマンとちりめんの煮物				
	かぼちゃサラダ				
	ふきと湯葉の含め煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
468kcal	20.5g	27.9g	33.7g	3.5g	
12 日 土	海鮮ブルコギ風炒め物				乳成分 小麦 えび
	揚げ豆腐の野菜あん				
	ちくわの磯辺揚げ				
	おくらとなめたけの和え物				
	ブロッコリーのからし醤油和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
447kcal	24.8g	22.1g	37.2g	3.5g	

【JA申込の方へ】

夕食(8品)・しっかり(5品)・土曜配送・冷凍おかずは対象外です。

【昼食配達エリア】

坂井市・福井市・鯖江市・敦賀市・小浜市（一部地域）

【保管・温め方】

保管：要冷蔵。当日22時までにお召し上がりください。

温め：フタと小分けカップを外し、電子レンジ(500W)で約1分30秒。

冷凍おかずおまかせセット

お届け日	献立名
9/8 ㊤	① さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め ② さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐 ③ さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風
9/10 ㊤	① 銀ひらすのレバྂ焼き・牛肉とごぼうの玉子とじ ② ぶりのもろみ焼き・肉じゃが

夕食(5品)

7 日 月	あじの南蛮漬け				卵 乳成分 小麦
	鶏ひき肉と野菜の炒め物				
	ピーマンときのこのこのソテー				
	ブロッコリーとハムのドレッシング和え				
	山菜のかつお風味				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
359kcal	19.8g	18.5g	28.3g	2.4g	
8 日 火	鶏肉の照り焼き				卵 乳成分 小麦
	キャベツのそぼろ塩だれ炒め				
	ブロッコリーのクリーム煮				
	なすとツナのポン酢和え				
	枝豆ポテトサラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
353kcal	21.1g	19.8g	22.6g	2.4g	
9 日 水	さわらの西京焼き				卵 乳成分 小麦
	麻婆豆腐				
	里芋の田楽				
	カレーマカロニサラダ				
	切干大根の中華和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
356kcal	23.6g	16.4g	28.6g	2.3g	
10 日 木	ハムカツ				卵 乳成分 小麦 えび
	ナポリタン				
	キャベツとしらすの和え物				
	春雨の酢の物				
	ねぎ入りロール玉子焼き				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
355kcal	15.8g	18.6g	31.0g	2.2g	
11 日 金	豆腐の五目うま煮				乳成分 小麦
	野菜のかき揚げ				
	ジャーマンポテト				
	麩のからし和え				
	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
369kcal	15.8g	20.5g	30.2g	2.1g	
12 日 土	豚肉のオニオンソース				卵 乳成分 小麦
	高野豆腐の炊き合わせ（人参椎茸なす）				
	魚肉ソーセージと青梗菜のソテー				
	さつまいもサラダ				
	きゅうりとコーンのドレッシング和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
353kcal	17.6g	19.7g	26.3g	2.3g	

【アレルギー表示】

卵・乳・小麦・えび・かに・そば・くるみ・落花生

【お願い】

- ・栄養成分は推定値のため誤差が生じる場合があります。
- ・魚の骨は除去済みですが、稀に残る場合があります。
- ・献立を一部変更する場合があります。

《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

9月7日 ~ 9月12日 献立表

夕食(6品)

7 日 月	すきやき風煮				卵 乳成分 小麦
	鶏ひき肉と野菜の炒め物				
	がんもの煮物				
	ピーマンときのこのソテー				
	ブロッコリーとハムのドレッシング和え				
	山菜のかつお風味				
エネルギー 438kcal		たんぱく質 23.9g	脂質 24.3g	炭水化物 30.9g	食塩相当量 3.7g
8 日 火	ミックスフライ（エビカツ白身フライ）				卵 乳成分 小麦 えび
	筑前煮				
	三角揚げと白菜の煮物				
	ブロッコリーのクリーム煮				
	なすとツナのポン酢和え				
	枝豆ポテトサラダ				
エネルギー 432kcal		たんぱく質 20.4g	脂質 22.7g	炭水化物 36.4g	食塩相当量 3.0g
9 日 水	チンジャオロースー				卵 乳成分 小麦
	麻婆豆腐				
	なすとオクラの生姜煮				
	里芋の田楽				
	カレーマカロニサラダ				
	切干大根の中華和え				
エネルギー 435kcal		たんぱく質 21.9g	脂質 22.7g	炭水化物 35.8g	食塩相当量 3.8g
10 日 木	白身魚のチーズマヨ焼き				卵 乳成分 小麦 えび
	ナポリタン				
	きのこのバター醤油				
	キャベツとしらすの和え物				
	ごぼうサラダ				
	ねぎ入りロール玉子焼き				
エネルギー 424kcal		たんぱく質 21.0g	脂質 26.3g	炭水化物 25.7g	食塩相当量 3.0g
11 日 金	鶏肉の山椒焼き				卵 乳成分 小麦
	野菜のかき揚げ				
	ジャーマンポテト				
	おからサラダ				
	麩のからし和え				
	わらび餅				
エネルギー 438kcal		たんぱく質 20.1g	脂質 20.7g	炭水化物 42.9g	食塩相当量 2.7g
12 日 土	あじのおろし煮				卵 乳成分 小麦
	高野豆腐の炊き合わせ（人参椎茸なす）				
	きのこのカレーソテー				
	魚肉ソーセージと青梗菜のソテー				
	さつまいもサラダ				
	きゅうりとコーンのドレッシング和え				
エネルギー 426kcal		たんぱく質 25.4g	脂質 18.0g	炭水化物 40.7g	食塩相当量 3.1g

夕食(8品)

7 日 月	すきやき風煮				卵 乳成分 小麦
	あじの南蛮漬け				
	がんもの煮物				
	ピーマンときのこのソテー				
	だし巻き玉子				
	鶏ひき肉と野菜の炒め物				
	山菜のかつお風味				
	ブロッコリーとハムのドレッシング和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
512kcal	28.0g	26.1g	41.3g	3.2g	
8 日 火	ミックスフライ（エビカツ白身フライ）				卵 乳成分 小麦 えび
	筑前煮				
	三角揚げと白菜の煮物				
	ブロッコリーのクリーム煮				
	キャベツのそぼろ塩だれ炒め				
	なすとツナのポン酢和え				
	枝豆ポテトサラダ				
	おくらとなめたけの和え物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
519kcal	25.5g	26.2g	45.2g	3.6g	
9 日 水	チンジャオロースー				卵 乳成分 小麦
	麻婆豆腐				
	なすとオクラの生姜煮				
	里芋の田楽				
	出し巻き玉子				
	カレーマカロニサラダ				
	切干大根の中華和え				
	ひじき煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
487kcal	25.1g	25.8g	38.7g	3.4g	
10 日 木	白身魚のチーズマヨ焼き				卵 乳成分 小麦 えび
	ハムカツ				
	ナポリタン				
	きのこのバター醤油				
	キャベツとしらすの和え物				
	春雨の酢の物				
	ねぎ入りロール玉子焼き				
	ごぼうサラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
522kcal	25.6g	30.0g	37.3g	4.0g	
11 日 金	鶏肉の山椒焼き				卵 乳成分 小麦
	豆腐の五目うま煮				
	野菜のかき揚げ				
	ジャーマンポテト				
	おからサラダ				
	麩のからし和え				
	わらび餅				
	煮豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
522kcal	25.0g	23.9g	51.7g	3.3g	

センター- 0120-016-165

※ お問い合わせの際は、組合員コード（納品書のお名前の上に記載の番号）
または、生協にご登録のお電話番号をお伝えください。

（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