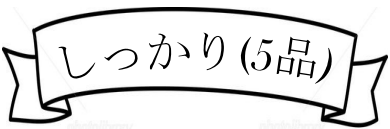


9月14日 ~ 9月19日 献立表



14 日 (月)	あじの塩こうじ焼き				卵 乳成分 小麦
	しめじとベーコンの玉子炒め				
	豆腐の肉みそあんかけ				
	わかめとかに風味のわさび和え				
	きやらぶき				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
447kcal	34.9g	20.1g	31.6g	3.5g	
15 日 (火)	牛肉とポテトのピリ辛味噌炒め				卵 乳成分 小麦
	あげと小松菜とこんにゃくの煮物				
	ポトフ				
	ほうれん草の白和え				
	かに風味サラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
464kcal	20.7g	28.4g	31.3g	3.5g	
16 日 (水)	メバルの香味焼き				卵 小麦
	オープンオムレツ				
	キャベツとコーンのソテー				
	ごぼうサラダ				
	フルーツミックス				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
436kcal	24.9g	24.3g	29.4g	2.0g	
17 日 (木)	鶏肉となすの黒酢だれ				卵 乳成分 小麦 えび
	小松菜ときのこのソテー				
	ナポリタン				
	れんこんの明太和え				
	ツナともやしのナムル				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
467kcal	20.3g	27.8g	33.8g	3.0g	
18 日 (金)	赤魚の煮付け				卵 乳成分 小麦
	ピーマンの肉詰め				
	なすとベーコンの炒め煮				
	かぼちゃとチーズのサラダ				
	うぐいす豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
438kcal	21.9g	16.4g	50.6g	3.3g	
19 日 (土)	ポークチャップ				卵 乳成分 小麦
	豆腐とツナのチャンプルー				
	肉団子				
	春雨サラダ				
	らっきょう漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
463kcal	20.1g	23.9g	41.9g	3.3g	



14 日 (月)	筑前煮				乳成分 小麦
	豚肉と小松菜の春雨炒め				
	なすと里芋の田楽				
	甘栗サラダ				
	大根なます				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
361kcal	15.1g	17.6g	35.6g	2.2g	
15 日 (火)	白身魚のゆずみそ焼き				卵 乳成分 小麦
	ごぼうとちくわの煮物				
	いももち				
	小松菜の煮浸し				
	かぼちゃとチーズのサラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
348kcal	23.4g	9.2g	43.0g	3.0g	
16 日 (水)	ポークカレー				卵 乳成分 小麦
	きゃべつとあさりのソテー				
	ピーマンとかに風味の炒め物				
	ほうれん草とかまぼこのお浸し				
	カリフラワーのマリネ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
355kcal	18.2g	19.0g	27.7g	2.8g	
17 日 (木)	白身魚のポテトチーズ焼き				卵 乳成分 小麦
	厚揚げの焼いたの				
	さつまいもとベーコンのマスタードソース				
	ほうれん草のお浸し				
	長いもとろろ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
343kcal	24.7g	14.8g	27.8g	2.5g	
18 日 (金)	肉団子オーロラソース				卵 乳成分 小麦
	大根金平				
	じゃがいもとハムのソテー				
	さつまいもレモン煮				
	おくらの中華和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
367kcal	15.5g	20.7g	29.7g	2.3g	
19 日 (土)	メバルの照り焼き				卵 乳成分 小麦
	鶏肉と野菜の煮物				
	ブロッコリーときのこのソテー				
	ねぎ入りロール玉子焼き				
	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
338kcal	24.6g	15.9g	24.0g	2.6g	

【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。



お届け日	献立名
9/15 ㊤	① さばのみそ煮・グリルチキンのごま葱酢ソース
	② ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの実山椒炒め
	③ 鮭の塩焼き・鶏肉の梅みそだれ
9/17 ㊤	① めばるの揚げびたし・ハンバーグデミグラスソース
	② 鮭のみそ漬け焼き・鶏肉のおろしソースがけ

【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14日 ~ 9月19日 献立表

夕食(6品)

14 日 (月)	天ぷら（えび・茄子はさみ揚げ・まいたけ）				卵 乳成分 小麦 えび くるみ
	豚肉と小松菜の春雨炒め				
	なすと里芋の田楽				
	だし巻き玉子				
	インゲンのくるみ和え				
	大根なます				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
430kcal	20.0g	25.5g	30.1g	3.5g	
15 日 (火)	焼肉風野菜炒め				卵 乳成分 小麦
	ごぼうとちくわの煮物				
	いももち				
	小松菜の煮浸し				
	キャベツのゆかり和え				
	ひじき煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
437kcal	20.0g	17.6g	49.7g	3.4g	
16 日 (水)	白身魚の磯辺フライ				卵 小麦
	きゃべつとあさりのソテー				
	ピーマンとかに風味の炒め物				
	切干大根煮				
	ちくわときゅうりの和え物				
	カリフラワーのマリネ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
418kcal	20.8g	18.0g	43.2g	3.9g	
17 日 (木)	ハンバーグデミグラスソース				卵 乳成分 小麦
	厚揚げの焼いたの				
	さつまいもとベーコンのマスタードソース				
	ほうれん草のお浸し				
	きゅうりとしらすの酢の物				
	長いもとろろ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
403kcal	21.4g	18.2g	38.5g	3.2g	
18 日 (金)	さわらのねぎみそ焼き				乳成分 小麦 えび 落花生
	春巻き				
	大根金平				
	キャベツのピーナッツ和え				
	さつまいもレモン煮				
	おくらの中華和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
423kcal	23.0g	19.8g	38.3g	3.5g	
19 日 (土)	チキン南蛮				卵 乳成分 小麦 くるみ
	じゃがいものそぼろ煮				
	ブロッコリーときのこのソテー				
	ねぎ入りロール玉子焼き				
	人参のくるみ和え				
	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
437kcal	20.9g	24.9g	32.3g	3.1g	

夕食(8品)

14 日 月	天ぷら（えび・茄子はさみ揚げ・まいたけ）				卵 乳成分 小麦 えび くるみ
	筑前煮				
	豚肉と小松菜の春雨炒め				
	なすと里芋の田楽				
	だし巻き玉子				
	甘栗サラダ				
	大根なます				
	インゲンのくるみ和え				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
524kcal	25.5g	30.7g	36.5g	3.4g	
15 日 火	焼肉風野菜炒め				卵 乳成分 小麦
	肉団子となすのケチャップソース				
	いももち				
	ごぼうとちくわの煮物				
	小松菜の煮浸し				
	かぼちゃとチーズのサラダ				
	ひじき煮				
	キャベツのゆかり和え				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
523kcal	25.4g	24.9g	49.4g	3.3g	
16 日 水	白身魚の磯辺フライ				卵 乳成分 小麦
	ポークカレー				
	きゃべつとあさりのソテー				
	ピーマンとかに風味の炒め物				
	切干大根煮				
	ほうれん草とかまぼこのお浸し				
	カリフラワーのマリネ				
	ちくわときゅうりの和え物				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
520kcal	25.5g	21.6g	55.8g	3.9g	
17 日 木	ハンバーグデミグラスソース				卵 乳成分 小麦
	白身魚のポテトチーズ焼き				
	厚揚げの焼いたの				
	さつまいもとベーコンのマスタードソース				
	ほうれん草のお浸し				
	ひじきとツナのサラダ				
	長いもとろろ				
	きゅうりとしらすの酢の物				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
506kcal	31.8g	25.1g	38.1g	3.3g	
18 日 金	さわらのねぎみそ焼き				卵 乳成分 小麦 えび 落花生
	肉団子オーロラソース				
	春巻き				
	大根金平				
	じゃがいもとハムのソテー				
	キャベツのピーナッツ和え				
	おくらの中華和え				
	さつまいもレモン煮				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
502kcal	26.5g	25.2g	42.4g	3.8g	

コールセンター 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