

おかず盛り(5品) 9月 献立表

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

9月
7日
(月曜日)

- 天ぷら(かき揚げ・きす天ぷら)
- ブロッコリーときのこのソテー
- 人参と玉ねぎの中華煮
- 冬瓜のそぼろあんかけ
- たまごサラダ

エネルギー : 371 kcal / 食塩相当量 : 1.8 g

9月
8日
(火曜日)

- 鶏肉の味噌焼き(米五のすりみそ使用)
- きんぴらごぼう
- メンマと水菜の和え物
- こんにゃくの煮物
- アスパラの和風サラダ

エネルギー : 400 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

9月
9日
(水曜日)

- エビチリ
- カリフラワーのマスタードピクルス
- 油揚げと玉ねぎのお浸し
- 玉子と野菜の炒め物
- ポテトサラダ

エネルギー : 300 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

9月
10日
(木曜日)

- 豚肉と水菜のさっぱり炒め
- アスパラのツナマヨサラダ
- 黒花豆
- 麩とわかめの煮物
- きゅうりと玉ねぎの中華風和え物

エネルギー : 393 kcal / 食塩相当量 : 2.0 g

9月
11日
(金曜日)

- カレイのムニエル レモンバターソース(福井県産カレイ使用)
- 小松菜と玉子の炒め物
- 切干大根のサラダ
- かぼちゃの含め煮
- 揚げの和風あんかけ

エネルギー : 311 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g



ご注文の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

★今週のコメント★

9月8日のメインは米五のすりみそを使用した「鶏肉の味噌焼き」です。味噌の原料である大豆には、良質なたんぱく質や脂質、糖分やビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。大豆を発酵して味噌にすると、その栄養素が酵素によって分解され消化吸収しやすくなります。

おかず盛り(5品) 9月 献立表

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

9月
14 日
(月曜日)

- 鶏肉の塩こうじ焼き
- アスパラのくるみ和え
- ちくわと枝豆のポン酢炒め
- じゃがいものそぼろあんかけ
- ブロccoliのシーザーサラダ

エネルギー : 402 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g

9月
15 日
(火曜日)

- ブリの照り焼き(福井県産ブリ使用)
- 和風ツナパスタ
- 玉ねぎときゅうりの青じそサラダ
- イカとわかめの煮物
- ナスの生姜醤油

エネルギー : 300 kcal / 食塩相当量 : 1.9 g

9月
16 日
(水曜日)

- デミグラスハンバーグ 目玉焼き添え
- スナックえんどうの旨塩炒め
- 福井県産昆布豆
- 豆腐と野菜の中華炒め
- たくあんの旨煮

エネルギー : 339 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g

9月
17 日
(木曜日)

- サワラのみぞれ煮
- きんぴらこんにやく
- きゅうりのザーサイ和え
- ラトウユ
- さつまいもの旨煮

エネルギー : 322 kcal / 食塩相当量 : 2.1 g

9月
18 日
(金曜日)

- 豚肉とニラの味噌炒め(米五のすりみそ使用)
- メンマとコーンのオイスターソース炒め
- ブロccoliとハムの中華サラダ
- 玉子とじ
- がんもの煮物

エネルギー : 350 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g



ご注文の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

★今週のコメント★

・9月16日の副菜は福井県の郷土料理「たくあんの旨煮」と福井県産の大豆を使用した「昆布豆」をご用意しました。

・また、秋に旬を迎えるじゃがいもやさつまいも、きのこなどを使用したメニューも組み込んでいます。芋類やきのこ類は食物繊維が豊富で、便通が良くなるなど腸内環境を整える働きが

おかず盛り(5品) 9月 献立表

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

9月 21日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none">● サバの塩焼き● にんにくの芽とれんこんの中華炒め● ミニ水晶のデザート	<ul style="list-style-type: none">● 大根のカニ風味あんかけ● オクラと玉ねぎのおかか和え
	エネルギー : 313 kcal	食塩相当量 : 1.9 g
9月 22日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 鶏肉のバジル風味焼き● 筍と昆布の煮物● アスパラのゆず風味サラダ	<ul style="list-style-type: none">● 栗コロッケ● きのこと野菜の塩だれ炒め
	エネルギー : 402 kcal	食塩相当量 : 1.8 g
9月 23日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none">● アジの生姜煮● ほうれん草のコンソメ炒め● オクラとトマトの和え物	<ul style="list-style-type: none">● 豆腐のチャンプルー● マカロニサラダ
	エネルギー : 333 kcal	食塩相当量 : 2.6 g
9月 24日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 豚肉ときのこのスタミナ焼き● ごぼうとひじきの炒め煮● いんげんのピーナツ和え	<ul style="list-style-type: none">● 田楽(米五のすりみそ使用)● ナスのマリネ
	エネルギー : 402 kcal	食塩相当量 : 3.0 g
9月 25日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none">● タラの蒲焼き風● ウィナーとアスパラのペッパー醤油● 白花豆	<ul style="list-style-type: none">● じゃがいもの和風煮● メンマと人参の和え物
	エネルギー : 299 kcal	食塩相当量 : 2.9 g

ご注文の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。



★今週のコメント★

- ・9月21日は敬老の日です。「ミニ水晶のデザート」をご用意致しました。
- ・9月22日は秋分の日です。祖先の供養や季節の変わり目を感じることができる日でもあり、秋に旬を迎える栗を使用した「栗コロッケ」を組み込みました。栗には、ビタミンCが豊富に含まれています。熱に弱いビタミンですが、栗の場合はデンプンに包まれている状態の



おかず盛り(5品) 9月 献立表

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

9月 28日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 鶏肉のさっぱりトマトソースがけ● ブロッコリーとコーンのペッパー醤油● さつま揚げと玉ねぎのピリ辛炒め● 大根とひじきの煮物● いんげんのごま和え
	エネルギー : 401 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g
9月 29日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none">● カレイの煮付け(福井県産カレイ使用)● ナスの甘みそ和え(米五のすりみそ使用)● うぐいす豆● アスパラと玉子のバターソテー● ふきと湯葉の含め煮
	エネルギー : 325 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g
9月 30日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none">● ミートボールの甘酢あんかけ● 高野豆腐の煮物● わかめサラダ● ブロッコリーとれんこんのカレー炒め● にんにくの芽の炒め物
	エネルギー : 393 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g
10月 1日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 鮭の塩焼き● イカとこんにゃくの煮物● 玉ねぎときゅうりの酢の物● 麻婆ナス● 里芋の煮っころがし
	エネルギー : 313 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g
10月 2日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none">● とんかつ● ピーマンときのこのソテー● キヌサヤと玉ねぎの煮浸し● ハーツの厚揚げ煮● 春雨さっぱりサラダ
	エネルギー : 299 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g



ご注文の変更は、お届け前週の
火曜日までにご連絡ください。

★今週のコメント★

・10月1日の「十五夜」には芋を月に見立てた「里芋の煮っころがし」をご用意しました。メインは秋の味覚を代表する魚「鮭」を使用した塩焼きです。鮭にはDHAとEPAという脂肪酸が豊富に含まれています。脂肪の産生を抑制する働きがあり、中

《わたしのひと声カード》

お名前 様 回答必要・回答不要

●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。

おかず盛り(8品) 9月 献立表

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

8月
31日
(月曜日)

- タラのトマトチーズ焼き ●野菜の玉子とじ ●アサリと大根のバターソテー
- もやしとベーコンの炒め物 ●きゅうりの酢の物
- キヌサヤと玉ねぎの煮浸し ●れんこんの明太和え ●鶏天

エネルギー : 471 kcal / 食塩相当量 : 2.6 g

9月
1日
(火曜日)

- 豚肉と豆の炒め物 ●カレイの生姜醤油 ●アスパラとツナのソテー
- ブロッコリーとこんにゃくのおかか煮 ●ごぼうと水菜のごまサラダ
- 里芋の煮っころがし ●わさび菜のお浸し ●いんげんのくるみ和え

エネルギー : 425 kcal / 食塩相当量 : 2.6 g

9月
2日
(水曜日)

- サバの煮付け ●ハーツの厚揚げ煮 ●ナスの味噌がけ(米五のすりみそ使用)
- きゅうりとコーンのサラダ ●ミックスピーマンのマスタード炒め ●桜漬け
- スナックえんどうのマヨ和え ●水餃子

エネルギー : 465 kcal / 食塩相当量 : 4.0 g

9月
3日
(木曜日)

- 焼き鳥 ●いんげんと大根の炊き合わせ ●オムレツのホワイトソースがけ
- 人参ともやしの炒め物 ●角切昆布の旨煮 ●ナポリタンサラダ ●金時豆
- メンマと蒲鉾の和え物

エネルギー : 504 kcal / 食塩相当量 : 3.8 g

9月
4日
(金曜日)

- ミックスフライ(エビフライ、白身フライ) ●回鍋肉 ●ほうれん草焼売
- ナスの塩だれ炒め ●人参とアスパラの香味サラダ ●きゅうりのナムル
- 水菜と人参の和え物 ●根菜煮

エネルギー : 530 kcal / 食塩相当量 : 3.3 g



ご注文の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

★今週のコメント★

厚揚げはヘルシーな食材ですが、食べ応えがあり、満足感を得やすいのが魅力的です。そして、たんぱく質やカルシウムが豊富に含まれています。また、煮る、炒める、焼くなど様々な調理方法で味わえる万能食材です。今回は9月2日に「ハーツの厚揚げ煮」を組み込みました。是非、お召し上がりください。

おかず盛り(8品) 9月 献立表

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

9月
7日
(月曜日)

- ポークチャップ ●ブリの照り焼き ●冬瓜のそぼろあんかけ
- ブロッコリーときのこのソテー ●もやしとじゃこのナムル ●たまごサラダ
- 人参と玉ねぎの中華煮 ●白菜の梅風味和え

エネルギー : 466 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

9月
8日
(火曜日)

- サワラの生姜煮 ●鶏肉の味噌焼き(米五のすりみそ使用)
- こんにゃくの煮物 ●玉ねぎと魚肉ソーセージの炒め物 ●きんぴらごぼう
- アスパラの和風サラダ ●しば漬け ●メンマと水菜の和え物

エネルギー : 459 kcal / 食塩相当量 : 3.7 g

9月
9日
(水曜日)

- ミートボールのデミソース煮 ●海鮮塩だれ炒め ●玉子と野菜の炒め物
- カリフラワーのマスタードピクルス ●ふきと大根の味噌和え
- ポテトサラダ ●油揚げと玉ねぎのお浸し ●れんこんのおかか煮

エネルギー : 477 kcal / 食塩相当量 : 3.7 g

9月
10日
(木曜日)

- アジのみりん焼き ●豚肉と水菜のさっぱり炒め ●麩とわかめの煮物
- 糸こんにゃくとさつま揚げの甘辛炒め ●アスパラのツナマヨサラダ
- きゅうりと玉ねぎの中華風和え物 ●黒花豆 ●ザーサイの和え物

エネルギー : 565 kcal / 食塩相当量 : 3.2 g

9月
11日
(金曜日)

- チキンカツ(福井県産鶏肉使用) ●小松菜と玉子の炒め物
- いわしの味噌煮 ●揚げの和風あんかけ ●かぼちゃの含め煮
- 切干大根のサラダ ●ブロッコリーのピーナツ和え ●ピーマンのマリネ

エネルギー : 451 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g



ご注文の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

★今週のコメント★

9月8日は米五のすりみそを使用した「鶏肉の味噌焼き」を組み込みました。味噌の原料である大豆には、良質なたんぱく質や脂質、糖分やビタミン、ミネラルなどの栄養素が豊富に含まれており、発酵して味噌にすると酵素によって栄養素が消化吸収されやすくなります。9月11日のメインは新メニューの福井県産の鶏肉を使用した「チキンカツ」です。別添のとんかつソースをかけてお召し上がりください。

おかず盛り(8品) 9月 献立表

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

9月
14日
(月曜日)

- カレイの煮付け(福井県産カレイ使用) ●鶏肉の塩こうじ焼き ●アスパラのくるみ和え
- じゃがいものそぼろあんかけ ●ハーツの切干大根の煮物 ●ちくわと枝豆のポン酢炒め ●ブロッコリーのシーザーサラダ ●もやしとたけのこの中華炒め

エネルギー : 443 kcal / 食塩相当量 : 3.3 g

9月
15日
(火曜日)

- 豚焼肉 ●サンマのおかか煮 ●イカとわかめの煮物 ●和風ツナパスタ
- ナスの生姜醤油 ●玉ねぎときゅうりの青じそサラダ ●高菜漬け
- 糸こんにゃくの明太和え

エネルギー : 494 kcal / 食塩相当量 : 3.7 g

9月
16日
(水曜日)

- 天ぷら(かき揚げ・きす天ぷら) ●デミグラスハンバーグ
- 豆腐と野菜の中華炒め ●スナップえんどうの旨塩炒め ●アスパラのナムル
- たくあんの旨煮 ●福井県産昆布豆 ●かまぼこと玉ねぎの煮物

エネルギー : 452 kcal / 食塩相当量 : 2.6 g

9月
17日
(木曜日)

- 鶏肉の照り焼き ●サバの塩焼き ●ラトウイユ ●きんぴらこんにゃく
- さつまいもの旨煮 ●オクラのおかか風味 ●きゅうりのザーサイ和え
- ごぼうの甘辛炒め

エネルギー : 483 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g

9月
18日
(金曜日)

- タラのタルタル焼き ●豚肉とニラの味噌炒め(米五のすりみそ使用)
- メンマとコーンのオイスターソース炒め ●さつま揚げと水菜のごま和え
- 玉子とじ ●ゆず大根 ●ブロッコリーとハムの中華サラダ ●がんもの煮物

エネルギー : 534 kcal / 食塩相当量 : 4.0 g



ご注文の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

★今週のコメント★

9月16日の副菜は福井県の郷土料理「たくあんの旨煮」と福井県産の大豆を使用した「昆布豆」をご用意しました。

また、秋に旬を迎えるじゃがいもやさつまいも、きのこなどを使用したメニューも組み込んでいます。芋類やきのこ類は食物繊維が豊富で、便通が良くなるなど腸内環境を整える働きがあります。これから美味しい秋の食材が出始めます。是非、ご賞味ください。

おかず盛り(8品) 9月 献立表

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

9月 21 日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none">●豚肉のプルコギ ●ミートオムレツ ●オクラと玉ねぎのおかか和え●大根のカニ風味あんかけ ●にんにくの芽とれんこんの中華炒め●ハーツのぜんまい煮 ●ミニ水晶のデザート ●チンゲン菜のお浸し <p>エネルギー : 507 kcal / 食塩相当量 : 2.9 g</p>
9月 22 日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none">●ブリのバター醤油焼き(福井県産ブリ使用) ●鶏肉のバジル風味焼き●栗コロッケ ●きのこ野菜の塩だれ炒め ●筍と昆布の煮物●アスパラのゆず風味サラダ ●つぼ漬け ●キヌサヤと人参のナムル <p>エネルギー : 521 kcal / 食塩相当量 : 3.1 g</p>
9月 23 日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none">●肉団子と野菜の塩ちゃんこ風 ●いわしの生姜煮 ●豆腐のチャンプルー●ほうれん草のコンソメ炒め ●オクラとトマトの和え物 ●マカロニサラダ●もやしときゅうりの梅ポン酢風味 ●玉ねぎと高菜の和え物 <p>エネルギー : 478 kcal / 食塩相当量 : 3.8 g</p>
9月 24 日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none">●白身魚の南蛮あんかけ ●豚肉ときこのスタミナ焼き ●ナスのマリネ●田楽(米五のすりみそ使用) ●ごぼうとひじきの炒め煮 ●玉ねぎと豆のソテー●水菜とささみのコールスローサラダ ●いんげんのピーナツ和え <p>エネルギー : 547 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g</p>
9月 25 日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none">●鶏肉の生姜炒め ●マスの塩焼き ●じゃがいもの和風煮●ウインナーとアスパラのペッパー醤油 ●小松菜とじゃこのお浸し●メンマと人参の和え物 ●白花豆 ●れんこんのナムル <p>エネルギー : 475 kcal / 食塩相当量 : 4.0 g</p>



ご注文の変更は、お届け前週の
火曜日までにご連絡ください。



★今週のコメント★

9月21日は敬老の日です。「ミニ水晶のデザート」をご用意致しました。9月22日は秋分の日です。祖先の供養や季節の変わり目を感じることができる日でもあり、秋に旬を迎える栗を使用した「栗コロッケ」を組み込みました。栗には、ビタミンCが豊富に含まれています。熱に弱いビタミンですが、栗の場合はデンプンに包まれている状態のため、加熱にも強く、風邪予防に重要な栄養素と言われています。

おかず盛り(8品) 9月 献立表

9月
28日
(月曜日)

- サワラの煮付け ●鶏肉のさっぱりトマトソースがけ ●大根とひじきの煮物
- ブロッコリーとコーンのペッパー醤油 ●五目うの花 ●いんげんのごま和え
- 青かつぱ ●さつま揚げと玉ねぎのピリ辛炒め

エネルギー : 512 kcal / 食塩相当量 : 3.3 g

9月
29日
(火曜日)

- 豚肉ときのこの甘辛煮 ●エビと野菜の中華炒め ●ふきと湯葉の含め煮
- アスパラと玉子のバターソテー ●ナスの甘みそ和え(米五のすりみそ使用)
- もやしときゅうりの和風サラダ ●うぐいす豆 ●水菜とささみの和え物

エネルギー : 426 kcal / 食塩相当量 : 3.1 g

9月
30日
(水曜日)

- タラの蒲焼き風 ●春巻き ●ブロッコリーとれんこんのカレー炒め
- 高野豆腐の煮物 ●チンゲン菜とピーマンの炒め物
- 大根のポン酢マヨサラダ ●わかめサラダ ●にんにくの芽の炒め物

エネルギー : 552 kcal / 食塩相当量 : 3.6 g

9月
1日
(木曜日)

- 鶏肉のハニーマスタード焼き ●ブリのおろし煮(福井県産ブリ使用) ●麻婆ナス
- イカとこんにゃくの煮物 ●アスパラと筍の焼き浸し ●里芋の煮っころがし
- 玉ねぎときゅうりの酢の物 ●スナップえんどうのオイスターソース炒め

エネルギー : 573 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

9月
2日
(金曜日)

- サバの塩焼き ●とんかつ ●ハーツの厚揚げ煮 ●ピーマンときのこのソテー
- 玉子焼き ●春雨さっぱりサラダ ●キヌサヤと玉ねぎの煮浸し
- ごぼうとちくわの煮物

エネルギー : 494 kcal / 食塩相当量 : 3.5 g



ご注文の変更は、お届け前週の
火曜日までにご連絡ください。

★今週のコメント★

10月1日の「十五夜」には芋を月に見立てた「里芋の煮っころがし」をご用意しました。里芋の独特のぬめり成分である“ガラクトマン”には、コレステロールを下げる働きや血圧を下げる効果があります。

《わたしのひと声カード》

お名前 様 回答必要・回答不要

●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。

おかず盛り(6品)

9月 献立表

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

8月
31日
(月曜日)

- タラのトマトチーズ焼き
- アサリと大根のバターソテー
- きゅうりの酢の物
- 野菜の玉子とじ
- もやしとベーコンの炒め物
- キヌサヤと玉ねぎの煮浸し

エネルギー : 386 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g

9月
1日
(火曜日)

- 豚肉と豆の炒め物
- ブロッコリーとこんにゃくのおかか煮
- 里芋の煮っころがし
- アスパラとツナのソテー
- ごぼうと水菜のごまサラダ
- わさび菜のお浸し

エネルギー : 426 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

9月
2日
(水曜日)

- サバの煮付け
- ナスの味噌がけ(米五のすりみそ使用)
- ミックスピーマンのマスタード炒め
- ハーツの厚揚げ煮
- きゅうりとコーンのサラダ
- 桜漬け

エネルギー : 446 kcal / 食塩相当量 : 3.5 g

9月
3日
(木曜日)

- 焼き鳥
- 人参ともやしの炒め物
- ナポリタンサラダ
- いんげんと大根の炊き合わせ
- 角切昆布の旨煮
- 金時豆

エネルギー : 444 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g

9月
4日
(金曜日)

- ミックスフライ(エビフライ、白身フライ)
- かぼちゃ焼売・ほうれん草焼売
- 人参とアスパラの香味サラダ
- 根菜煮
- ナスの塩だれ炒め
- きゅうりのナムル

エネルギー : 416 kcal / 食塩相当量 : 3.3 g



ご注文の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

★今週のコメント★

厚揚げはヘルシーな食材ですが、食べ応えがあり、満足感を得やすいのが魅力的です。そして、たんぱく質やカルシウムが豊富に含まれています。また、煮る、炒める、焼くなど様々な調理方法で味わえる万能食材です。今回は9月2日に「ハーツの厚揚げ煮」を組み込みました。是非、お召し上がりください。

おかず盛り(6品)

9月 献立表

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

9月
7日
(月曜日)

- ポークチャップ
- ブロッコリーときのこのソテー
- たまごサラダ
- 冬瓜のそぼろあんかけ
- もやしとじゃこのナムル
- 人参と玉ねぎの中華煮

エネルギー : 432 kcal / 食塩相当量 : 2.0 g

9月
8日
(火曜日)

- サワラの生姜煮
- 玉ねぎと魚肉ソーセージの炒め物
- アスパラの和風サラダ
- こんにゃくの煮物
- きんぴらごぼう
- メンマと水菜の和え物

エネルギー : 387 kcal / 食塩相当量 : 2.9 g

9月
9日
(水曜日)

- ミートボールのデミソース煮
- れんこんのおかか煮
- ポテトサラダ
- 玉子と野菜の炒め物
- ふきと大根の味噌和え
- 油揚げと玉ねぎのお浸し

エネルギー : 462 kcal / 食塩相当量 : 3.4 g

9月
10日
(木曜日)

- アジのみりん焼き
- 糸こんにゃくとさつま揚げの甘辛炒め
- きゅうりと玉ねぎの中華風和え物
- 麩とわかめの煮物
- アスパラのツナマヨサラダ
- 黒花豆

エネルギー : 437 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

9月
11日
(金曜日)

- チキンカツ(福井県産鶏肉使用)
- かぼちゃの含め煮
- ピーマンのマリネ
- 揚げの和風あんかけ
- 小松菜と玉子の炒め物
- ブロッコリーのピーナツ和え

エネルギー : 433 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g



ご注文の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

★今週のコメント★

9月11日のメインは新メニューの福井県産の鶏肉を使用した「チキンカツ」です。別添のとんかつソースをかけてお召し上がりください。鶏肉に一番多く含まれている栄養素はたんぱく質です。たんぱく質は筋肉を作るために必要な栄養素のひとつです。また、摂取することで良質な筋肉の形成を促し、基礎代謝を向上させる働きもあります。

おかず盛り(6品)

9月 献立表

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

9月
14日
(月曜日)

- カレイの煮付け(福井県産カレイ使用)
- じゃがいものそぼろあんかけ
- ハーツの切干大根の煮物
- ちくわと枝豆のポン酢炒め
- ブロッコリーのシーザーサラダ
- アスパラのくるみ和え

エネルギー : 383 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g

9月
15日
(火曜日)

- 豚焼肉
- イカとわかめの煮物
- 和風ツナパスタ
- ナスの生姜醤油
- 玉ねぎときゅうりの青じそサラダ
- 高菜漬け

エネルギー : 456 kcal / 食塩相当量 : 3.7 g

9月
16日
(水曜日)

- 天ぷら(かき揚げ・きす天ぷら)
- 豆腐と野菜の中華炒め
- スナックえんどうの旨塩炒め
- アスパラのナムル
- たくあんの旨煮
- 福井県産昆布豆

エネルギー : 418 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

9月
17日
(木曜日)

- 鶏肉の照り焼き
- ラトウユ
- きんぴらこんにゃく
- さつまいもの旨煮
- オクラのおかか風味
- きゅうりのザーサイ和え

エネルギー : 462 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g

9月
18日
(金曜日)

- タラのタルタル焼き
- がんもの煮物
- メンマとコーンのオイスターソース炒め
- さつま揚げと水菜のごま和え
- 玉子とじ
- ゆず大根

エネルギー : 430 kcal / 食塩相当量 : 3.9 g



ご注文の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

★今週のコメント★

9月16日の副菜は福井県の郷土料理「たくあんの旨煮」と福井県産の大豆を使用した「昆布豆」をご用意しました。

また、秋に旬を迎えるじゃがいもやさつまいも、きのこなどを使用したメニューも組み込んでいます。芋類やきのこ類は食物繊維が豊富で、便通が良くなるなど腸内環境を整える働きがあります。これから美味しい秋の食材が出始めます。是非、ご賞味ください。

おかず盛り(6品) 9月 献立表

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

9月
21日
(月曜日)

- 豚肉のプルコギ
- 大根のカニ風味あんかけ
- にんにくの芽とれんこんの中華炒め
- ハーツのぜんまい煮
- オクラと玉ねぎのおかか和え
- ミニ水晶のデザート

エネルギー : 454 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g

9月
22日
(火曜日)

- ブリのバター醤油焼き(福井県産ブリ使用)
- きのこ野菜の塩だれ炒め
- 栗コロッケ
- 筍と昆布の煮物
- アスパラのゆず風味サラダ
- つぼ漬け

エネルギー : 384 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g

9月
23日
(水曜日)

- 肉団子と野菜の塩ちゃんこ風
- 豆腐のチャンプルー
- ほうれん草のコンソメ炒め
- オクラとトマトの和え物
- マカロニサラダ
- もやしときゅうりの梅ポン酢風味

エネルギー : 452 kcal / 食塩相当量 : 3.3 g

9月
24日
(木曜日)

- 白身魚の南蛮あんかけ
- 田楽(米五のすりみそ使用)
- ごぼうとひじきの炒め煮
- 玉ねぎと豆のソテー
- 水菜とささみのコールスローサラダ
- いんげんのピーナツ和え

エネルギー : 411 kcal / 食塩相当量 : 4.0 g

9月
25日
(金曜日)

- 鶏肉の生姜炒め
- じゃがいもの和風煮
- ウインナーとアスパラのペッパー醤油
- 小松菜とじゃこのお浸し
- れんこんのナムル
- 白花豆

エネルギー : 462 kcal / 食塩相当量 : 3.5 g

ご注文の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。



★今週のコメント★

9月21日は敬老の日です。「ミニ水晶のデザート」をご用意致しました。9月22日は秋分の日です。祖先の供養や季節の変わり目を感じることができる日でもあり、秋に旬を迎える栗を使用した「栗コロッケ」を組み込みました。栗には、ビタミンCが豊富に含まれています。熱に弱いビタミンですが、栗の場合はデンプンに包まれている状態のため、加熱にも強く、風邪予防に重要な栄養素とされています。

おかず盛り(6品) 9月 献立表

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

9月
28日
(月曜日)

- サワラの煮付け
- 大根とひじきの煮物
- ブロッコリーとコーンのペッパー醤油
- 五目うの花
- さつま揚げと玉ねぎのピリ辛炒め
- いんげんのごま和え

エネルギー : 392 kcal / 食塩相当量 : 2.6 g

9月
29日
(火曜日)

- 豚肉ときのこの甘辛煮
- アスパラと玉子のバターソテー
- ナスの甘みそ和え(米五のすりみそ使用)
- もやしときゅうりの和風サラダ
- ふきと湯葉の含め煮
- うぐいす豆

エネルギー : 436 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

9月
30日
(水曜日)

- タラの蒲焼き風
- ブロッコリーとれんこんのカレー炒め
- 高野豆腐の煮物
- チンゲン菜とピーマンの炒め物
- 大根のポン酢マヨサラダ
- わかめサラダ

エネルギー : 378 kcal / 食塩相当量 : 3.5 g

10月
1日
(木曜日)

- 鶏肉のハニーマスタード焼き
- 麻婆ナス
- イカとこんにゃくの煮物
- アスパラと筍の焼き浸し
- 里芋の煮っころがし
- 玉ねぎときゅうりの酢の物

エネルギー : 462 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

10月
2日
(金曜日)

- サバの塩焼き
- ハーツの厚揚げ煮
- ピーマンときのこのソテー
- 玉子焼き
- 春雨さっぱりサラダ
- キヌサヤと玉ねぎの煮浸し

エネルギー : 456 kcal / 食塩相当量 : 3.4 g



ご注文の変更は、お届け前週の
火曜日までにご連絡ください。

★今週のコメント★

10月1日の「十五夜」には芋を月に見立てた「里芋の煮っころがし」をご用意しました。里芋の独特のぬめり成分である“ガラクトマン”には、コレステロールを下げる働きや血圧を下げる効果があります。

《わたしのひと声カード》

お名前 様 回答必要・回答不要

●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。

冷凍弁当献立表 9/1~9/10

ドライアイスは、直接手で触れないでください。
凍傷になるおそれがあります。

お届け日	献立名	エネルギー・食塩相当量	
1日(火)	カレイのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とじ風	278 kcal	2.1 g
	赤魚の天ぷら（ポン酢みぞれ和え）・豚肉と玉子の塩炒め	348 kcal	1.9 g
	カレイの香味焼き・鶏肉の甘酢あんかけ	397 kcal	3.4 g
3日(木)	ホキの磯天和風あん・牛肉の炒め物（トマト風味）	372 kcal	1.9 g
	あじのトマトマリネ・鶏肉の香草焼き	356 kcal	1.8 g

8日(火)	さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐	311 kcal	2.8 g
	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	423 kcal	1.9 g
	さわらの黄身おろし蒸し・鶏肉の中華あんかけ	360 kcal	1.8 g
10日(木)	鮭の湯葉あんかけ・牛肉ときのこの炒め物	365 kcal	1.9 g
	さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め	340 kcal	2.3 g

賞味期限 製造日より240日

お召し上がり方 袋から出してそのままレンジで 500W 約4分30秒 チンするだけ!!

- ① 外袋から中身を取り出 ② フィルムのまま、電子レンジで温める



⚠️ ご注意

加熱後は、商品が熱くなっています。
やけどにご注意ください。

冷凍弁当献立表 9/15~9/24

ドライアイスは、直接手で触れないでください。
凍傷になるおそれがあります。

お届け日	献立名	エネルギー・食塩相当量	
15日(火)	ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの実山椒炒め	433 kcal	2.6 g
	さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風	372 kcal	2.0 g
	鮭の漬け焼きナムル風・牛肉とごぼうの玉子とじ	380 kcal	2.8 g
17日(木)	ぶりのもろみ焼き・肉じゃが	384 kcal	2.3 g
	さばの幽庵焼き・グリルチキンのごま葱酢ソース	375 kcal	2.8 g

22日(火)	あじのパン粉焼き・トマト油淋鶏	387 kcal	2.4 g
	たらの野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き	359 kcal	2.4 g
	サーモントラウトの塩焼き・ハンバーグ 玉ねぎソース	296 kcal	1.7 g
24日(木)	赤魚のみりん焼き・鶏肉の中華あんかけ	379 kcal	2.2 g
	さばの味噌煮・ハンバーグ	304 kcal	2.8 g

賞味期限 製造日より240日

お召し上がり方	袋から出してそのままレンジで 500W 約4分30秒 チンするだけ!!
----------------	-------------------------------------

- ① 外袋から中身を取り出 ② フィルムのまま、電子レンジで温める



⚠️ ご注意

加熱後は、商品が熱くなっています。
やけどにご注意ください。

冷凍弁当献立表 9/29・10/1

ドライアイスは、直接手で触れないでください。
凍傷になるおそれがあります。

お届け日	献立名	エネルギー・食塩相当量	
29日(火)	あじのトマトマリネ・鶏肉の香草焼き	356 kcal	1.8 g
	カレーのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とじ風	278 kcal	2.1 g
	赤魚の天ぷら（ポン酢みぞれ和え）・豚肉と玉子の塩炒め	348 kcal	1.9 g
10月1日(木)	カレーの香味焼き・鶏肉の甘酢あんかけ	397 kcal	3.4 g
	ホキの磯天和風あん・牛肉の炒め物（トマト風味）	372 kcal	1.9 g

賞味期限 製造日より240日

お召し上がり方

袋から出してそのままレンジで 500W 約4分30秒 チンするだけ!!

- ① 外袋から中身を取り出 ② フィルムのまま、電子レンジで温める



⚠️ ご注意

加熱後は、商品が熱くなっています。
やけどにご注意ください。

昼食おかず(5品) 9月 献立表

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

8月 31 日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 豚焼肉● 玉ねぎと豆のバターソテー● 山菜なめこ	<ul style="list-style-type: none">● じゃがいものそぼろ煮● いんげんのごま和え	エネルギー : 424 kcal / 食塩相当量 : 1.5 g
9月 1 日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none">● エビチリ&チヂミ● れんこんとちくわのきんぴら● もやしときゅうりの梅ポン酢和え	<ul style="list-style-type: none">● ハーツの厚揚げ煮● ごぼうサラダ	エネルギー : 383 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g
9月 2 日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 鶏肉のさっぱりトマトソースがけ● ほうれん草と人参のお浸し● ブロッコリーのわさび風味	<ul style="list-style-type: none">● ニラ玉● マカロニサラダ	エネルギー : 460 kcal / 食塩相当量 : 2.0 g
9月 3 日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none">● タラの蒲焼き風&カニクリームコロッケ● 筍とツナの田舎煮● 白花豆	<ul style="list-style-type: none">● ジャーマンポテト● ハーツのぜんまい煮	エネルギー : 353 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g
9月 4 日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none">● ハンバーグ デミソース● ナスのオイスターソース炒め● キヌサヤと玉ねぎのおかか和え	<ul style="list-style-type: none">● エビしんじょうの和風あんかけ● 水菜とささみのコールスローサラダ	エネルギー : 377 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g



ご注文の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

昼食おかず(5品) 9月 献立表

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

9月 7日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none">● カツとじ煮● 高野豆腐の煮物● 水菜としらすの和え物	<ul style="list-style-type: none">● アスパラとベーコンのコンソメ炒め● カリフラワーとコーンのサラダ
	エネルギー : 384 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g	

9月 8日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none">● さんま梅煮&ミートオムレツ● 若竹煮● 金時豆	<ul style="list-style-type: none">● ナスとピーマンの炒め物● 切干大根のサラダ
	エネルギー : 355 kcal / 食塩相当量 : 2.9 g	

9月 9日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 鶏肉の照り焼き● ツナと白菜の炒め物● アスパラのナムル	<ul style="list-style-type: none">● ごぼうとさつま揚げの生姜煮● ブロッコリーのピーナツ和え
	エネルギー : 449 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g	

9月 10日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none">● ミックスフライ(サーモンフライ、エビフライ)● にんにくの芽とれんこんの塩だれ炒め● オクラのお浸し	<ul style="list-style-type: none">● 冬瓜の和風あんかけ● 豆と豆乳のサラダ
	エネルギー : 352 kcal / 食塩相当量 : 2.6 g	

9月 11日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 肉団子と野菜の塩ちゃんこ炒め● メンマともやしの炒め物● きゅうりとカニカマの酢の物	<ul style="list-style-type: none">● 肉じゃが● わかめサラダ
	エネルギー : 460 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g	



ご注文の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

昼食おかず(5品) 9月 献立表

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

9月 14日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 豚肉とニラの味噌炒め(米五のすりみそ使用)● 大根のザーサイ炒め● きゅうりのナムル	<ul style="list-style-type: none">● がんもの煮物● ナポリタンサラダ
	エネルギー : 424 kcal / 食塩相当量 : 2.6 g	

9月 15日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none">● ホッケの塩焼き&コーンコロッセ&焼売● チンゲン菜とちくわの炒め物● 山菜の煮物	<ul style="list-style-type: none">● ブロッコリーとれんこんのツナあんかけ● たまごサラダ
	エネルギー : 357 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g	

9月 16日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none">● チキン南蛮● きんぴらごぼう● アスパラのくるみ和え	<ul style="list-style-type: none">● 豚肉野菜巻きフライ● 根菜マリネ
	エネルギー : 472 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g	

9月 17日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none">● ブリ大根(福井県産ブリ使用)● ほうれん草とじゃこのお浸し● 人参マリネ	<ul style="list-style-type: none">● ブロッコリーときのこのカレー炒め● ポテトサラダ
	エネルギー : 362 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g	

9月 18日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none">● トマトチーズハンバーグ● ナスとピーマンの甘みそ和え(米五のすりみそ使用)● うぐいす豆	<ul style="list-style-type: none">● キャベツとツナのマスタードソテー● ハーツのひじき煮
	エネルギー : 399 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g	



ご注文の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

昼食おかず(5品) 9月 献立表

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

9月 21日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 鶏肉の唐揚げ● ナスとオクラの和風生姜● 海苔の佃煮	<ul style="list-style-type: none">● 揚げとピーマンのスタミナ炒め● ハーツの切干大根の煮物
	エネルギー : 450 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g	

9月 22日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none">● さばの味噌煮&ビーフン● 棒々鶏● ほうれん草のピーナツ和え	<ul style="list-style-type: none">● 野菜の玉子とじ● きのこのきんぴら
	エネルギー : 341 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g	

9月 23日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 豚しゃぶ ごまだれがけ● にんにくの芽とベーコンの炒め物● 福井県産昆布豆	<ul style="list-style-type: none">● 大根のカニ風味あんかけ● ハーツのかぼちゃサラダ
	エネルギー : 371 kcal / 食塩相当量 : 2.0 g	

9月 24日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 天ぷら(かき揚げ、いか天)● ブロッコリーときのこのソテー● アスパラの和風ドレッシング和え	<ul style="list-style-type: none">● 根菜煮● 高野豆腐の肉そぼろ
	エネルギー : 394 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g	

9月 25日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 牛すき焼き● 小松菜のバター醤油炒め● もやしと高菜の和え物	<ul style="list-style-type: none">● 麩とわかめの煮物● オクラのおかか風味
	エネルギー : 447 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g	



ご注文の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

昼食おかず(5品) 9月 献立表

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

9月
28日
(月曜日)

- 豚焼肉
- じゃがいものそぼろ煮
- 玉ねぎと豆のバターソテー
- いんげんのごま和え
- 山菜なめこ

エネルギー : 424 kcal / 食塩相当量 : 1.5 g

9月
29日
(火曜日)

- エビチリ&チヂミ
- ハーツの厚揚げ煮
- れんこんとちくわのきんぴら
- ごぼうサラダ
- もやしときゅうりの梅ポン酢和え

エネルギー : 383 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g

9月
30日
(水曜日)

- 鶏肉のさっぱりトマトソースがけ
- ニラ玉
- ほうれん草と人参のお浸し
- マカロニサラダ
- ブロッコリーのわさび風味

エネルギー : 460 kcal / 食塩相当量 : 2.0 g

10月
1日
(木曜日)

- タラの蒲焼き風&カニクリームコロッケ
- ジャーマンポテト
- 筍とツナの田舎煮
- ハーツのぜんまい煮
- 白花豆

エネルギー : 353 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g

10月
2日
(金曜日)

- ハンバーグ デミソース
- エビしんじょうの和風あんかけ
- ナスのオイスターソース炒め
- 水菜とささみのコールスローサラダ
- キヌサヤと玉ねぎのおかか和え

エネルギー : 377 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g

⚠ ご注文の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

みなさまのご意見をお寄せください

切り取って配送担当者にお渡し下さい

(8品)



●ご記入いただきましたご意見、ご要望についてすべての内容にお応えする事はできかねますが
よりよい商品づくりの参考として活用させていただきます。

●商品のお届けに関するご連絡や、ご回答が必要な内容については
お手数ですが、配送担当者にお伝えください。

年齢 (歳)

性別 (男・女)

お住まい(

市・町・村)