

おかず盛り(5品) 10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。

10月 5日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none">● ミックスフライ(エビフライ、福井県産トビウオ磯辺フライ)● ブロッコリーと玉子のソテー● オクラのお浸し● ハーツのかぼちゃサラダ● 大根ときのこの煮物
	エネルギー : 310 kcal / 食塩相当量 : 2.1 g
10月 6日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 鶏肉のBBQソース● 糸こんにゃくと人参の炒め物● 水菜と玉ねぎの煮浸し● アスパラとベーコンのコンソメ炒め● 彩り野菜のマリネ
	エネルギー : 398 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g
10月 7日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none">● タラのタルタル焼き● ふろふき大根● 芋づるのきやらぶき風● キャベツとツナのマスタードソテー● マカロニの和風サラダ
	エネルギー : 380 kcal / 食塩相当量 : 2.6 g
10月 8日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 豚肉と玉子の甘辛炒め● アサリとにんにくの芽の炒め物● 水菜ともやしのしそ風味和え● ナスと豆腐の煮物● ピリ辛こんにゃく
	エネルギー : 377 kcal / 食塩相当量 : 1.8 g
10月 9日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none">● サワラの生姜煮(福井県産サワラ使用)● アスパラとひき肉の炒め物● オクラとなめ茸の和え物● 里芋の和風ソテー● れんこんのごま煮
	エネルギー : 298 kcal / 食塩相当量 : 2.1 g

おかず盛り(5品) 10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。

10月 12 日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none">● たらのトマトソースがけ● コロッケ● しば漬け	<ul style="list-style-type: none">● さつま揚げと大根煮● いんげんとツナのソテー	エネルギー : 318 kcal / 食塩相当量 : 3.3 g
10月 13 日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 鶏の照り焼き● かぼちゃサラダ● きゃべつとベーコンのカレー風味	<ul style="list-style-type: none">● えびとブロッコリーのマヨネーズ炒め● 大根なます	エネルギー : 283 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g
10月 14 日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 魚の照り焼き● 糸こんにゃくとしめじの炒め煮● 黒豆煮	<ul style="list-style-type: none">● 豆腐のあんかけ● おくらの梅和え	エネルギー : 313 kcal / 食塩相当量 : 3.5 g
10月 15 日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none">● ハンバーグデミグラスソース● かぼちゃの煮物● ぜんまいの煮物	<ul style="list-style-type: none">● えびと玉子の中華炒め● スパゲティサラダ	エネルギー : 340 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g
10月 16 日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none">● いわしの生姜煮● さつまいも甘煮● きゅうりとかにかまのサラダ	<ul style="list-style-type: none">● なすとさつま揚げの煮物● 切干大根煮	エネルギー : 283 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g

おかず盛り(5品) 10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。

10月 19日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 鶏肉の塩ねぎソース● ポテトサラダ● うぐいす豆	<ul style="list-style-type: none">● 焼そば● ツナ大根煮
	エネルギー : 328 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g	

10月 20日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 鯖の味噌煮● 玉ねぎとウインナーの明太子炒め● きゅうりとちくわの酢の物	<ul style="list-style-type: none">● がんも煮えんどう添え● 小松菜煮浸し
	エネルギー : 394 kcal / 食塩相当量 : 3.2 g	

10月 21日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 牛肉のオイスターソース炒め● きんぴらこんにやく● ゆず大根	<ul style="list-style-type: none">● ブロッコリーのツナあんかけ● マカロニサラダ
	エネルギー : 276 kcal / 食塩相当量 : 1.8 g	

10月 22日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none">● あじフライ● ふきと湯葉の含め煮● 高菜漬け	<ul style="list-style-type: none">● バンバンジー● 豆とコーンのソテー
	エネルギー : 333 kcal / 食塩相当量 : 2.0 g	

10月 23日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 焼豚と白菜のスタミナ炒め● 昆布巻き● いんげんの胡麻和え	<ul style="list-style-type: none">● 高野豆腐の玉子とじ● 里芋の煮物
	エネルギー : 363 kcal / 食塩相当量 : 3.9 g	

おかず盛り(5品) 10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。

10月 26日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none">● ミックスフライ(エビフライ、白身魚フライ)● 厚焼き玉子● ほうれん草とかまぼこのソテー● 揚げと大根のきのこあん● 里芋の田楽
	エネルギー : 348 kcal / 食塩相当量 : 3.2 g
10月 27日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 鶏肉の玉子とじ煮● ベーコンともやしの炒め物● ブロッコリーとマカロニのサラダ● ひじき煮● きゅうりとかにかまの酢の物
	エネルギー : 358 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g
10月 28日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 魚のマヨネーズ焼き● かぼちゃサラダ● らっきょう漬け● きんぴらごぼう● ふきと大根の味噌和え
	エネルギー : 275 kcal / 食塩相当量 : 1.9 g
10月 29日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 豚肉の中華野菜あんかけ● きゃべつのさっと煮● 金時豆煮● 炒り豆腐● ほうれん草とかにかまの和え物
	エネルギー : 289 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g
10月 30日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none">● かれの煮付け● ジャーマンポテト● もやしとハムの酢の物● 揚げと大根の煮物● ねぎ入り玉子焼き
	エネルギー : 333 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

【お知らせ】 11月より、月単位の献立表となります。ご了承のほどお願い申し上げます。

おかず盛り(8品) 10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。

10月
5日
(月曜日)

- 八宝菜 ●ホッケの塩焼き ●大根ときのこの煮物 ●オクラのお浸し
- ブロッコリーと玉子のソテー ●もやしとあげのさっぱり和え
- ハーツのかぼちゃサラダ ●人参とちゃんぽんの中華煮

エネルギー : 471 kcal / 食塩相当量 : 2.6 g

10月
6日
(火曜日)

- ホキの煮付け ●鶏肉のBBQソース ●アスパラとベーコンのコンソメ炒め
- 糸こんにゃくと人参の炒め物 ●彩り野菜のマリネ ●チヂミ
- 黒花豆 ●水菜と玉ねぎの煮浸し

エネルギー : 477 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g

10月
7日
(水曜日)

- 肉団子のホワイトソースがけ ●イワシの梅醤油煮 ●ザーサイの和え物
- キャベツとツナのマスタードソテー ●わかめとちくわの炒め物
- マカロニの和風サラダ ●芋づるのきゃらぶき風 ●ふろふき大根

エネルギー : 497 kcal / 食塩相当量 : 4.0 g

10月
8日
(木曜日)

- アジの生姜焼き ●豚肉と玉子の甘辛炒め ●ナスと豆腐の煮物
- アサリとにんにくの芽の炒め物 ●ピリ辛こんにゃく ●しば漬け
- 水菜ともやしのしそ風味和え ●玉ねぎとパプリカのコンソメ煮

エネルギー : 474 kcal / 食塩相当量 : 3.5 g

10月
9日
(金曜日)

- 鶏肉のはちみつ味噌焼き(米五のすりみそ使用) ●チーズはんぺんフライ
- 里芋の和風ソテー ●アスパラとひき肉の炒め物 ●れんこんのごま煮
- カリフラワーのカレー味 ●オクラとなめ茸の和え物 ●大根のゆず風味

エネルギー : 540 kcal / 食塩相当量 : 3.8 g

おかず盛り(8品) 10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。

10月
12 日
(月曜日)

- 牛肉と野菜の炒め物 ●オムレツのホワイトソースかけ ●コロッケ
- さつま揚げと大根煮 ●いんげんとツナのソテー ●しば漬け
- わかめと小エビの酢の物 ●ほうれん草のピーナッツ和え

エネルギー : 534 kcal / 食塩相当量 : 3.8 g

10月
13 日
(火曜日)

- かれのいのバター醤油焼き ●えびとブロッコリーのマヨネーズ炒め
- ウインナーとアスパラのソテー ●かぼちゃサラダ ●卵の花炒り煮
- 大根なます ●きゃべつとベーコンのカレー風味 ●鶏の照り焼き

エネルギー : 467 kcal / 食塩相当量 : 3.9 g

10月
14 日
(水曜日)

- 豚肉と玉ねぎの炒め物 ●さんまの竜田揚げ ●豆腐のあんかけ
- 糸こんにゃくとしめじの炒め煮 ●おくらの梅和え
- ちくわときゃべつのサラダ ●黒豆煮 ●春雨の酢の物

エネルギー : 526 kcal / 食塩相当量 : 3.6 g

10月
15 日
(木曜日)

- 鯖の塩焼き ●ハンバーグデミグラスソース ●えびと玉子の中華炒め
- かぼちゃの煮物 ●ブロッコリーと玉ねぎのドレッシング和え
- ツナともやしのナムル ●ぜんまいの煮物 ●スパゲティサラダ

エネルギー : 471 kcal / 食塩相当量 : 4.2 g

10月
16 日
(金曜日)

- 鶏天 ●いわしの生姜煮 ●なすとさつま揚げの煮物
- さつまいも甘煮 ●切り干し大根煮物 ●きゅうりとかにかまのサラダ
- 野沢菜 ●いんげんの胡麻和え

エネルギー : 499 kcal / 食塩相当量 : 3.2 g

おかず盛り(8品) 10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。

10月
19 日
(月曜日)

- あじのみりん焼き ●鶏肉の塩ねぎソース ●焼そば
- ポテトサラダ ●ひじき煮 ●ツナ大根煮
- うぐいす豆 ●ブロッコリー胡麻和え

エネルギー : 474 kcal / 食塩相当量 : 3.5 g

10月
20 日
(火曜日)

- 蒸し豚のおろしポン酢かけ ●黒むつの西京焼き ●がんと煮えんどう添え
- 玉ねぎとウインナーの明太子炒め ●小松菜の煮浸し ●おからサラダ
- わかめとじゃこの和え物 ●きゅうりとちくわの酢の物

エネルギー : 470 kcal / 食塩相当量 : 3.1 g

10月
21 日
(水曜日)

- 魚のバジル風味焼き ●牛肉のオイスターソース炒め
- ブロッコリーのツナあんかけ ●たこナゲット ●きんぴらこんにやく
- マカロニサラダ ●ゆず大根 ●ちくわの酢味噌和え

エネルギー : 499 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

10月
22 日
(木曜日)

- マーボー肉団子 ●あじフライ ●ふきと湯葉の含め煮
- バンバンジー ●ごぼうとちくわの煮物 ●豆とコーンのソテー
- おくらのおかか和え ●高菜漬け

エネルギー : 508 kcal / 食塩相当量 : 3.6 g

10月
23 日
(金曜日)

- 魚のムニエルレモンバターソース ●焼豚と白菜のスタミナ炒め
- かぼちゃのそぼろ煮 ●高野豆腐の玉子とじ ●昆布巻き
- 里芋の煮物 ●いんげんの胡麻和え ●おくらとしらすの青じそ風味

エネルギー : 504 kcal / 食塩相当量 : 4.2 g

おかず盛り(8品) 10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。

10月 26日 (月曜日)	●豚肉の生姜焼き ●赤魚の煮付け ●揚げと大根のきのこあん ●ブロッコリーのピーナッツ和え ●里芋の田楽 ●豆と豆乳のサラダ ●ほうれん草とかまぼこのソテー ●厚焼玉子
	エネルギー : 473 kcal / 食塩相当量 : 3.9 g

10月 27日 (火曜日)	●天ぷら ●鶏肉の玉子とじ煮 ●ひじき煮 ●ベーコンともやしの炒め物 ●小松菜とじゃこのお浸し ●きゅうりとかにかまの酢の物 ●ブロッコリーとマカロニのサラダ ●白花豆
	エネルギー : 502 kcal / 食塩相当量 : 2.9 g

10月 28日 (水曜日)	●ポークカレー ●魚のマヨネーズ焼き ●きんぴらごぼう ●かぼちゃサラダ ●小松菜とウインナーの炒め物 ●ふきと大根の味噌和え ●福神漬け ●パイン
	エネルギー : 499 kcal / 食塩相当量 : 3.5 g

10月 29日 (木曜日)	●さわらの照り焼き ●豚肉の中華野菜あんかけ ●きゃべつのさっと煮 ●里芋とさつま揚げの煮物 ●ほうれん草とかにかまの和え物 ●金時豆煮 ●もやしのゴマサラダ ●炒り豆腐
	エネルギー : 491 kcal / 食塩相当量 : 3.9 g

10月 30日 (金曜日)	●鶏肉のケチャップソテー ●クリーミーコロッケ ●揚げと大根の煮物 ●ジャーマンポテト ●白菜の煮浸し ●ねぎ入り玉子焼き ●しば漬け ●もやしとハムの酢の物
	エネルギー : 506 kcal / 食塩相当量 : 3.9 g

【お知らせ】 11月より、月単位の献立表となります。ご了承のほどお願い申し上げます。

おかず盛り(6品) 10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。

10月 5日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none">●八宝菜●ブロッコリーと玉子のソテー●ハーツのかぼちゃサラダ	<ul style="list-style-type: none">●大根ときのこの煮物●もやしとあげのさっぱり和え●オクラのお浸し
	エネルギー : 444 kcal /	食塩相当量 : 2.7 g
10月 6日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none">●ホキの煮付け●糸こんにゃくと人参の炒め物●チヂミ	<ul style="list-style-type: none">●アスパラとベーコンのコンソメ炒め●彩り野菜のマリネ●黒花豆
	エネルギー : 379 kcal /	食塩相当量 : 2.2 g
10月 7日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none">●肉団子のホワイトソースがけ●ふろふき大根●マカロニの和風サラダ	<ul style="list-style-type: none">●キャベツとツナのマスタードソテー●わかめとちくわの炒め物●芋づるのきやらぶき風
	エネルギー : 446 kcal /	食塩相当量 : 3.7 g
10月 8日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none">●アジの生姜焼き●アサリとにんにくの芽の炒め物●水菜ともやしのしそ風味和え	<ul style="list-style-type: none">●ナスと豆腐の煮物●ピリ辛こんにゃく●玉ねぎとパプリカのコンソメ煮
	エネルギー : 380 kcal /	食塩相当量 : 2.6 g
10月 9日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none">●鶏肉のはちみつ味噌焼き(米五のすりみそ使用)●アスパラとひき肉の炒め物●カリフラワーのカレー味	<ul style="list-style-type: none">●里芋の和風ソテー●れんこんのごま煮●オクラとなめ茸の和え物
	エネルギー : 462 kcal /	食塩相当量 : 3.3 g

おかず盛り(6品) 10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。

10月 12 日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none">●牛肉と野菜の炒め物●コロッケ●わかめと小エビの酢の物	<ul style="list-style-type: none">●さつま揚げと大根煮●いんげんとツナのソテー●しば漬け
	エネルギー : 443 kcal /	食塩相当量 : 3.3 g
10月 13 日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none">●かれいのバター醤油焼き●ウインナーとアスパラのソテー●卵の花炒り煮	<ul style="list-style-type: none">●えびとブロッコリーのマヨネーズ炒め●かぼちゃサラダ●大根なます
	エネルギー : 410 kcal /	食塩相当量 : 3.5 g
10月 14 日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none">●豚肉と玉ねぎの炒め物●糸こんにゃくとしめじの炒め物●ちくわときゃべつのサラダ	<ul style="list-style-type: none">●豆腐のあんかけ●おくらの梅和え●黒豆煮
	エネルギー : 415 kcal /	食塩相当量 : 3.0 g
10月 15 日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none">●鯖の塩焼き●かぼちゃの煮物●ツナともやしのナムル	<ul style="list-style-type: none">●えびと玉子の中華炒め●ブロッコリーと玉ねぎのドレッシング和え●ぜんまいの煮物
	エネルギー : 395 kcal /	食塩相当量 : 4.0 g
10月 16 日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none">●鶏天●さつまいも甘煮●きゅうりとかにかまのサラダ	<ul style="list-style-type: none">●なすとさつま揚げの煮物●切干大根煮●野沢菜
	エネルギー : 415 kcal /	食塩相当量 : 2.1 g

おかず盛り(6品) 10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。

10月

19 日

(月曜日)

●あじのみりん焼き

●ポテトサラダ

●ツナ大根煮

●焼そば

●ひじき煮

●うぐいす豆

エネルギー : 434 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

10月

20 日

(火曜日)

●蒸し豚のおろしポン酢かけ

●玉ねぎとウインナーの明太子炒め

●おからサラダ

●がんと煮えんどう添え

●小松菜の煮浸し

●わかめとじゃこの和え物

エネルギー : 423 kcal / 食塩相当量 : 2.6 g

10月

21 日

(水曜日)

●魚のバジル風味焼き

●たこナゲット

●マカロニサラダ

●ブロッコリーのツナあんかけ

●きんぴらこんにやく

●ゆず大根

エネルギー : 373 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g

10月

22 日

(木曜日)

●マーボー肉団子

●バンバンジー

●豆とコーンのソテー

●ふきと湯葉の含め煮

●ごぼうとちくわの煮物

●高菜漬け

エネルギー : 386 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

10月

23 日

(金曜日)

●かれのいのムニエルレモンバターソース

●高野豆腐の玉子とじ

●いんげんの胡麻和え

●かぼちゃのそぼろ煮

●昆布巻き

●里芋の煮物

エネルギー : 436 kcal / 食塩相当量 : 3.4 g

おかず盛り(6品) 10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。

10月 26日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none">●豚肉のしょうが焼き●厚焼き玉子●豆と豆乳のサラダ	<ul style="list-style-type: none">●揚げと大根のきのこあん●里芋の田楽●ほうれん草とかまぼこのソテー	エネルギー : 425 kcal / 食塩相当量 : 3.5 g
10月 27日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none">●天ぷら●ベーコンともやしの炒め物●きゅうりとかにかまの酢の物	<ul style="list-style-type: none">●ひじき煮●小松菜とじゃこのお浸し●ブロッコリーとマカロニのサラダ	エネルギー : 418 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g
10月 28日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none">●ポークカレー●かぼちゃサラダ●ふきと大根の味噌和え	<ul style="list-style-type: none">●きんぴらごぼう●小松菜とウインナーの炒め物●福神漬け	エネルギー : 433 kcal / 食塩相当量 : 3.1 g
10月 29日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none">●さわらの照り焼き●きゃべつのさっと煮●ほうれん草とかにかまの和え物	<ul style="list-style-type: none">●炒り豆腐●里芋とさつま揚げの煮物●金時豆煮	エネルギー : 381 kcal / 食塩相当量 : 3.4 g
10月 30日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none">●鶏肉のケチャップソテー●ジャーマンポテト●ねぎ入り玉子焼き	<ul style="list-style-type: none">●揚げと大根の煮物●白菜の煮浸し●しば漬け	エネルギー : 388 kcal / 食塩相当量 : 3.3 g

【お知らせ】 11月より、月単位の献立表となります。 ご了承のほどお願い申し上げます。

昼食おかず(5品) 10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。

10月
5日
(月曜日)

- カツとじ煮
- 高野豆腐の煮物
- 水菜としらすの和え物
- 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

10月
6日
(火曜日)

- さんま梅煮&ミートオムレツ
- 若竹煮
- 金時豆
- 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

10月
7日
(水曜日)

- 鶏肉の照り焼き
- ツナと白菜の炒め物
- アスパラのナムル
- 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

10月
8日
(木曜日)

- 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
- 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

10月
9日
(金曜日)

- 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
- 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

昼食おかず(5品) 10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。

10月 12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)● 玉ねぎと豆のバターソテー● 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 : 459 kcal	食塩相当量 : 2.7 g

10月 13日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none">● ホッケの塩焼き&コーンコロケ&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">● れんこんとちくわのきんぴら● たまごサラダ
	エネルギー : 358 kcal	食塩相当量 : 2.8 g

10月 14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● たくあんの旨煮
	エネルギー : 457 kcal	食塩相当量 : 2.3 g

10月 15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ccoliときこのカレー炒め● ポテトサラダ
	エネルギー : 362 kcal	食塩相当量 : 2.3 g

10月 16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

昼食おかず(5品) 10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。

10月 19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	/

10月 20日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 天ぷら(かき揚げ、いか天)● 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 : 399 kcal	/

10月 21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	/

10月 22日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none">● さばの味噌煮&ビーフン● ブロccoli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 : 358 kcal	/

10月 23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	/

昼食おかず(5品) 10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。

10月 26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● 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 : 336 kcal / 食塩相当量 : 2.9 g	

10月 27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	

10月 28日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 豚焼肉● 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 : 441 kcal / 食塩相当量 : 1.8 g	

10月 29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● 柴漬け	<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 : 342 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g	

10月 30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	

【お知らせ】11月より、月単位の献立表となります。ご了承のほどお願い申し上げます。

冷凍弁当献立表 10/6~10/15



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	
6日(火)	さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め	340 kcal	2.3 g
	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
8日(木)	さわらのカレー竜田揚げ・豚すき焼き	392 kcal	2.6 g
	鮭の湯葉あんかけ・牛肉ときのこの炒め物	349 kcal	2.0 g

13日(火)	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
	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
15日(木)	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
	ぶりのもろみ焼き・肉じゃが	384 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す 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 10/20~10/29



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	
20日(火)	さばの味噌煮・ハンバーグ	316 kcal	2.7 g
	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
22日(木)	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
	赤魚のみりん焼き・鶏肉の中華あんかけ	379 kcal	2.2 g

27日(火)	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	355 kcal	1.7 g
	カレーのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とじ風	318 kcal	2.8 g
29日(木)	赤魚の天ぷら (ポン酢みぞれ和え)・豚肉と玉子の塩炒め	326 kcal	1.9 g
	カレーの香味焼き・鶏肉の甘酢あんかけ	350 kcal	3.0 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す 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。