

7月の献立

7/5 週お届けのお引落しは
8/27日です。



昼食(5品)

■昼食(5品)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。 ※順次エリア拡大中です。

5 日 (月曜日)	牛すき煮	乳、小麦
	まいたけと玉ねぎの炒め物	小麦
	白はんぺんのバター焼き	卵、乳、小麦
	大根なます	
	昆布豆	小麦
エネルギー 387kcal		たんぱく質 15.1g
脂質 36.1g		炭水化物 23.4g
食塩相当量 2.6g		
6 日 (火曜日)	天ぷら(きす、かぼちゃ、れんこん)	卵、小麦
	豚肉と野菜の味噌炒め	小麦
	ひじき入りうのはな	卵、小麦
	きゅうりとささみのごまだれかけ	小麦
	パイン	
エネルギー 400kcal		たんぱく質 16.6g
脂質 22.6g		炭水化物 31.8g
食塩相当量 1.9g		
7 日 (水曜日)	鶏肉の梅みそ焼き	
	七タそうめん	小麦
	ウインナーと里芋のジャーマン風炒め	小麦
	キャベツとツナのサラダ	卵、小麦
	はりはり漬け	小麦
エネルギー 395kcal		たんぱく質 23.7g
脂質 21.2g		炭水化物 26.8g
食塩相当量 2.9g		
8 日 (木曜日)	しいらの塩焼き	小麦
	豚しゃぶのポン酢ソース	小麦
	がんもの煮物	乳、小麦
	小松菜とツナのレモン風味炒め	小麦
	昆布佃煮	小麦
エネルギー 386kcal		たんぱく質 24.9g
脂質 24.8g		炭水化物 18.2g
食塩相当量 2.8g		
9 日 (金曜日)	ロールキャベツ	乳、小麦
	もやしと豚肉の炒め物	卵、小麦
	根菜のうま塩炒め	小麦
	切干大根のサラダ	小麦
	梅春雨	
エネルギー 427kcal		たんぱく質 18.2g
脂質 29.3g		炭水化物 21.8g
食塩相当量 2.2g		
10 日 (土曜日)	白身魚の煮付け	乳、小麦
	肉じゃが	乳、小麦
	いんげんとベーコンの炒め物	卵、乳、小麦
	マカロニサラダ	卵、小麦
	かつば漬け	小麦
エネルギー 384kcal		たんぱく質 26.1g
脂質 20.2g		炭水化物 22.2g
食塩相当量 3.0g		



夕食(5品)

5 日 (月曜日)	豚肉野菜巻きフライ・オムレツ	卵、小麦
	厚揚げの生姜煮	乳、小麦
	花型豆腐の煮物	卵、乳、小麦
	ほうれん草と蒸し鶏のからし和え	小麦
	桜漬け	
エネルギー 370kcal		たんぱく質 28.2g
脂質 23.1g		炭水化物 11.1g
食塩相当量 2.3g		
6 日 (火曜日)	白身魚のトマト煮	卵、乳、小麦
	豆腐のあんかけ	乳、小麦
	青梗菜と小エビの炒め物	えび
	しろ菜としらすのポン酢和え	小麦
	昆布豆	小麦
エネルギー 333kcal		たんぱく質 21.2g
脂質 16.2g		炭水化物 24.2g
食塩相当量 2.7g		
7 日 (水曜日)	ハンバーグ和風きのこソース	卵、乳、小麦
	星のコロッケ	小麦
	麩のからし和え	小麦
	なすの煮浸し	小麦
	ゼリー	
エネルギー 344kcal		たんぱく質 23.9g
脂質 13.5g		炭水化物 32.4g
食塩相当量 3.0g		
8 日 (木曜日)	鮭の塩焼き	小麦
	じゃがいもの明太バター炒め	乳、小麦
	青梗菜とちくわの炒め物	小麦
	なめたけおろし	小麦
	らっきょう漬け	
エネルギー 331kcal		たんぱく質 18.7g
脂質 18.4g		炭水化物 21.8g
食塩相当量 2.5g		
9 日 (金曜日)	豚肉のハニーマスタード	小麦
	かぼちゃのそぼろあんかけ	乳、小麦
	五目大豆煮	小麦
	おくらピーナッツ和え	小麦
	フルーツポンチ	
エネルギー 346kcal		たんぱく質 21.2g
脂質 15.9g		炭水化物 30.4g
食塩相当量 1.4g		
10 日 (土曜日)	シーフードカレー	小麦、えび
	野菜のスクランブルエッグ	卵、乳
	アスパラと玉ねぎの炒め物	小麦
	ほうれん草しゅうまい	小麦
	福神漬け	小麦
エネルギー 325kcal		たんぱく質 19.9g
脂質 15.6g		炭水化物 26.3g
食塩相当量 3.0g		

- ★ J Aでお申込みの方は、**おかず盛り(8品)・昼食おかず(5品)・土曜日配送**のご注文は承っておりません。何卒、ご了承くださいませ。
- ★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。
- ★弁当箱のフタを取って、ラップはせずに電子レンジに入れて、**500Wで1分30秒**を目安に温めて下さい。
- ★カップに入っているおかずを取り出してから温めて下さい。
- ★容器は簡単に水洗いし、次回配送時にご返却下さい。
- ★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、落花生(ピーナッツ)**】について表示しています。

《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。

7月の献立

7/5 週お届けのお引落しは
8/27日です。



夕食(6品)

5 日 (月曜日)	赤魚の野菜あんかけ				乳、小麦
	厚揚げの生姜煮				乳、小麦
	花型豆腐の煮物				卵、乳、小麦
	春雨の炒め物				
	人参のくるみ和え				小麦
	桜漬け				
6 日 (火曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	435kcal	29.8g	23.2g	24.6g	4.0g
	チキンソテー				小麦
	豆腐のあんかけ				乳、小麦
	青梗菜と小エビの炒め物				えび
	さつまいもサラダ				卵、乳、小麦
7 日 (水曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	435kcal	21.7g	28.0g	22.0g	2.6g
	ぶりの照り焼き				乳、小麦
	星のコロッケ				小麦
	炊き合わせ				乳、小麦
	麩のからし和え				小麦
8 日 (木曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	435kcal	22.3g	21.2g	35.4g	2.6g
	ゼリー				
	なすの煮浸し				小麦
	牛肉ときのこのプルコギ				
	じゃがいもの明太バター炒め				乳、小麦
9 日 (金曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	425kcal	20.4g	23.5g	33.4g	3.2g
	青梗菜とちくわの炒め物				小麦
	わかめのしそ風味和え				小麦
	いんげんの胡麻和え				乳、小麦
	らっきょう漬け				
10 日 (土曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	447kcal	26.1g	20.4g	39.4g	2.2g
	揚げ豆腐の野菜あん				乳、小麦
	野菜のスクランブルエッグ				卵、乳
	アスパラと玉ねぎの炒め物				小麦
	ほうれん草しゅうまい				小麦
10 日 (土曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	419kcal	20.3g	21.5g	38.6g	2.9g
	昆布巻き				小麦
	カリフラワーマリネ				
	揚げ豆腐の野菜あん				乳、小麦
	野菜のスクランブルエッグ				卵、乳



夕食(8品)

■夕食（8品）は、月～金のお届けです。

5 日 (月曜日)	赤魚の野菜あんかけ				乳、小麦
	豚肉野菜巻きフライ				卵、小麦
	厚揚げの生姜煮				乳、小麦
	花型豆腐の煮物				卵、乳、小麦
	春雨の炒め物				
	ほうれん草と蒸し鶏のからし和え				小麦
6 日 (火曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	505kcal	39.9g	26.9g	25.6g	3.9g
	桜漬け				
	人参のくるみ和え				小麦
	チキンソテー				小麦
	大豆と野菜のトマト煮				卵、乳、小麦
7 日 (水曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	519kcal	28.2g	33.7g	25.6g	3.9g
	豆腐のあんかけ				乳、小麦
	青梗菜と小エビの炒め物				えび
	さつまいもサラダ				卵、乳、小麦
	しろ菜としらすのポン酢和え				小麦
8 日 (木曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	522kcal	25.8g	27.5g	40.4g	3.3g
	昆布豆				小麦
	きゅうりのおかか和え				小麦
	ぶりの照り焼き				乳、小麦
	星のコロッケ				小麦
9 日 (金曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	491kcal	30.2g	29.4g	25.3g	2.4g
	炊き合わせ				乳、小麦
	麩のからし和え				小麦
	キャベツときゅうりのサラダ				卵、乳、小麦
	ピーマンの昆布炒め				小麦
10 日 (土曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	529kcal	25.4g	26.3g	45.9g	2.8g
	ゼリー				
	なすの煮浸し				小麦
	牛肉ときのこのプルコギ				
	鮭の塩焼き				小麦
10 日 (土曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	491kcal	30.2g	29.4g	25.3g	2.4g
	じゃがいもの明太バター炒め				乳、小麦
	青梗菜とちくわの炒め物				小麦
	わかめのしそ風味和え				小麦
	なめたけおろし				小麦
10 日 (土曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	491kcal	30.2g	29.4g	25.3g	2.4g
	らっきょう漬け				
	いんげんの胡麻和え				乳、小麦
	さわらのムニエル				乳、小麦
	大根と薄揚げの煮物				乳、小麦
10 日 (土曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	491kcal	30.2g	29.4g	25.3g	2.4g
	かぼちゃのそぼろあんかけ				乳、小麦
	五目大豆煮				小麦
	なすとピーマンの甘みそ和え				
	おぐらのピーナッツ和え				小麦
10 日 (土曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	491kcal	30.2g	29.4g	25.3g	2.4g
	フルーツポンチ				
	きゅうりとかにかまの酢の物				乳、小麦
	さわらのムニエル				乳、小麦
	大根と薄揚げの煮物				乳、小麦