

# 7月の献立

7/12 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。

12 日 (月曜日)	鯖の西京焼き	乳		
	鶏つくねの照り焼き	小麦		
	ぜんまいの煮物	小麦		
	春雨とかにかまの酢の物	乳、小麦		
	金時豆煮	小麦		
	エネルギー 421kcal	たんぱく質 27.2g	脂質 18.7g	炭水化物 35.2g
13 日 (火曜日)	鶏肉の塩ねぎソース	小麦		
	野菜コロッケ	卵、乳、小麦		
	しろ菜のゆず浸し	小麦		
	カレービーフン	小麦		
	しば漬け	小麦		
	エネルギー 409kcal	たんぱく質 22.3g	脂質 17.6g	炭水化物 38.6g
14 日 (水曜日)	白身魚の蒲焼風	小麦		
	肉団子甘酢あん	卵、乳、小麦		
	ほうれん草とコーンのソテー	卵、乳		
	かぼちゃサラダ	卵、乳、小麦		
	枝豆			
	エネルギー 410kcal	たんぱく質 20.4g	脂質 26.8g	炭水化物 21.8g
15 日 (木曜日)	牛肉のビビンバ風炒め	小麦		
	魚肉ソーセージと玉葱の玉子炒め	卵、乳、小麦、えび、かに		
	モロヘイヤの塩昆布和え	小麦		
	れんこんの明太和え	卵、小麦		
	ブロッコリーのピーナッツ和え	小麦		
	エネルギー 382kcal	たんぱく質 16.6g	脂質 25.0g	炭水化物 22.3g
16 日 (金曜日)	あじのみりん焼き	卵、小麦		
	かぼちゃの煮物	乳、小麦		
	きんぴらごぼう	小麦		
	きゅうりのゴマ酢和え	小麦		
	桜漬け			
	エネルギー 384kcal	たんぱく質 19.6g	脂質 19.3g	炭水化物 29.8g
17 日 (土曜日)	鶏肉の香味醤油	小麦		
	ウインナーとパプリカの炒め物			
	かまぼこの玉子炒め	卵、乳		
	ポテトサラダ	卵、乳、小麦		
	らっきょう漬			
	エネルギー 425kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 29.6g	炭水化物 18.0g



## 夕食(5品)

12 日 (月曜日)	白身魚のバジル風味焼き	乳、小麦		
	和風スパゲティソテー	小麦		
	出し巻き玉子	卵、小麦		
	小松菜と揚げの炒め煮	小麦		
	パン			
	エネルギー 338kcal	たんぱく質 22.1g	脂質 14.3g	炭水化物 28.2g
13 日 (火曜日)	豚肉と青梗菜のオイスターソース炒め	小麦		
	ピーマンとちくわのゴママヨ炒め	卵、小麦		
	切干大根煮	小麦		
	おくらの梅おかか和え	小麦		
	金時豆煮	小麦		
	エネルギー 332kcal	たんぱく質 17.2g	脂質 18.2g	炭水化物 24.5g
14 日 (水曜日)	エビマヨ	卵、乳、小麦		
	なすとビーフンの炒め物	小麦		
	水菜とツナの和え物	小麦		
	卵の花炒り煮	卵、小麦		
	昆布佃煮	小麦		
	エネルギー 356kcal	たんぱく質 21.2g	脂質 16.4g	炭水化物 32.1g
15 日 (木曜日)	厚揚げと肉団子のとろみ煮	卵、乳、小麦		
	キャベツとベーコンの炒め物	卵、乳		
	きのこのバターしょうゆ	乳、小麦		
	ほうれん草の白和え	小麦		
	煮豆	小麦		
	エネルギー 364kcal	たんぱく質 15.7g	脂質 26.2g	炭水化物 19.5g
16 日 (金曜日)	鮭のねぎみそ焼き	卵、乳、小麦		
	野菜と玉子のコンソメ炒め	卵、小麦		
	五目春雨炒め	小麦		
	きゅうりのナムル	小麦		
	つぼ漬け	小麦		
	エネルギー 327kcal	たんぱく質 19.1g	脂質 14.7g	炭水化物 28.0g
17 日 (土曜日)	酢鶏	小麦		
	チヂミ	卵、小麦		
	もやしと人参の胡麻和え	乳、小麦		
	おくらと長芋の梅和え	小麦		
	アスパラのお浸し	小麦		
	エネルギー 362kcal	たんぱく質 15.8g	脂質 19.3g	炭水化物 35.2g

- ★JA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

7/12 週お届けのお引落しは  
8/27日です。



## 夕食(6品)



## 夕食(8品)

■夕食(8品)は、月～金のお届けです。

12 日 (月曜日)	ハンバーグきのこソース	卵、乳、小麦										
	和風スパゲティソテー	小麦										
	出し巻き玉子	卵、小麦										
	玉葱のマリネ	卵、乳、小麦										
	もやしのゆかり和え											
	パイン											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>413kcal</td> <td>22.8g</td> <td>18.1g</td> <td>39.7g</td> <td>3.0g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	413kcal	22.8g	18.1g	39.7g	3.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
413kcal	22.8g	18.1g	39.7g	3.0g								
13 日 (火曜日)	ミックスフライ (マグロメンチ、白身フライ)	卵、乳、小麦										
	ピーマンとちくわのゴママヨ炒め	卵、小麦										
	切干大根煮	小麦										
	とうがんの枝豆あんかけ	乳、小麦										
	ふきの味噌和え											
	金時豆煮	小麦										
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>422kcal</td> <td>20.3g</td> <td>17.9g</td> <td>45.4g</td> <td>3.3g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	422kcal	20.3g	17.9g	45.4g	3.3g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
422kcal	20.3g	17.9g	45.4g	3.3g								
14 日 (水曜日)	チンジャオロースー	小麦										
	なすとビーフンの炒め物	小麦										
	水菜とツナの和え物	小麦										
	モロヘイヤのポン酢和え	小麦										
	きゅうりとハムの中華サラダ	卵、乳、小麦										
	昆布佃煮	小麦										
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>408kcal</td> <td>22.9g</td> <td>17.7g</td> <td>41.0g</td> <td>4.0g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	408kcal	22.9g	17.7g	41.0g	4.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
408kcal	22.9g	17.7g	41.0g	4.0g								
15 日 (木曜日)	白身魚のレモンマスタードソテー	乳、小麦										
	キャベツとベーコンの炒め物	卵、乳										
	きのこのバターしょうゆ	乳、小麦										
	もやしのそぼろ炒め	小麦										
	野菜サラダ	小麦										
	煮豆	小麦										
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>447kcal</td> <td>21.7g</td> <td>29.2g</td> <td>25.2g</td> <td>3.3g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	447kcal	21.7g	29.2g	25.2g	3.3g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
447kcal	21.7g	29.2g	25.2g	3.3g								
16 日 (金曜日)	鶏のから揚げ	乳、小麦										
	野菜と玉子のコンソメ炒め	卵、小麦										
	五目春雨炒め	小麦										
	ほうれん草としめじのお浸し	小麦										
	いんげんのゴマ味噌和え											
	つぼ漬け	小麦										
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>437kcal</td> <td>20.5g</td> <td>23.8g</td> <td>34.4g</td> <td>3.6g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	437kcal	20.5g	23.8g	34.4g	3.6g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
437kcal	20.5g	23.8g	34.4g	3.6g								
17 日 (土曜日)	鮭のジンジャー照り焼き	乳、小麦										
	にら玉炒め	卵、小麦										
	チヂミ	卵、小麦										
	もやしと人参の胡麻和え	乳、小麦										
	アスパラのお浸し	小麦										
	おくらと長芋の梅和え	小麦										
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>447kcal</td> <td>25.5g</td> <td>24.4g</td> <td>34.2g</td> <td>3.0g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	447kcal	25.5g	24.4g	34.2g	3.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
447kcal	25.5g	24.4g	34.2g	3.0g								

12 日 (月曜日)	ハンバーグきのこソース	卵、乳、小麦										
	チーズジャーマンポテト	乳										
	和風スパゲティソテー	小麦										
	出し巻き玉子	卵、小麦										
	玉葱のマリネ	卵、乳、小麦										
	小松菜と揚げの炒め煮	小麦										
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>501kcal</td> <td>25.8g</td> <td>25.8g</td> <td>41.3g</td> <td>3.9g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	501kcal	25.8g	25.8g	41.3g	3.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
501kcal	25.8g	25.8g	41.3g	3.9g								
13 日 (火曜日)	ミックスフライ (マグロメンチ、白身フライ)	卵、乳、小麦										
	豚肉と青梗菜のオイスターソース炒め	小麦										
	ピーマンとちくわのゴママヨ炒め	卵、小麦										
	切干大根煮	小麦										
	とうがんの枝豆あんかけ	乳、小麦										
	おくらの梅おかか和え	小麦										
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>488kcal</td> <td>25.7g</td> <td>23.8g</td> <td>45.3g</td> <td>3.9g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	488kcal	25.7g	23.8g	45.3g	3.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
488kcal	25.7g	23.8g	45.3g	3.9g								
14 日 (水曜日)	チンジャオロースー	小麦										
	なすとビーフンの炒め物	小麦										
	にんにくの芽とれんこんの塩だれ炒め	小麦										
	水菜とツナの和え物	小麦										
	モロヘイヤのポン酢和え	小麦										
	卵の花炒り煮	卵、小麦										
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>489kcal</td> <td>25.7g</td> <td>21.3g</td> <td>50.8g</td> <td>4.0g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	489kcal	25.7g	21.3g	50.8g	4.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
489kcal	25.7g	21.3g	50.8g	4.0g								
15 日 (木曜日)	白身魚のレモンマスタードソテー	乳、小麦										
	厚揚げの煮物	乳、小麦										
	キャベツとベーコンの炒め物	卵、乳										
	きのこのバターしょうゆ	乳、小麦										
	もやしのそぼろ炒め	小麦										
	ほうれん草の白和え	小麦										
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>529kcal</td> <td>29.1g</td> <td>32.0g</td> <td>32.3g</td> <td>3.3g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	529kcal	29.1g	32.0g	32.3g	3.3g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
529kcal	29.1g	32.0g	32.3g	3.3g								
16 日 (金曜日)	鶏のから揚げ	乳、小麦										
	マーボー豆腐	小麦										
	野菜と玉子のコンソメ炒め	卵、小麦										
	五目春雨炒め	小麦										
	ほうれん草としめじのお浸し	小麦										
	きゅうりのナムル	小麦										
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>519kcal</td> <td>26.3g</td> <td>28.0g</td> <td>38.8g</td> <td>4.0g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	519kcal	26.3g	28.0g	38.8g	4.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
519kcal	26.3g	28.0g	38.8g	4.0g								