

# 7月の献立

7/19 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。



## 夕食(5品)

19 日 (月曜日)	バラ焼き風炒め物	小麦			
	いわしの梅煮	小麦			
	糸こんにゃくのたらこ炒め	乳、小麦			
	きゅうりとちりめんのサラダ	小麦			
	ゆず大根	小麦			
エネルギー 392kcal		たんぱく質 26.3g	脂質 23.4g	炭水化物 17.4g	食塩相当量 3.0g
20 日 (火曜日)	白身魚の照り焼き	小麦			
	ピーマンの肉詰め	小麦			
	なすとさつま揚げの味噌炒め	乳、小麦			
	もやしとにらの炒め物				
	野沢菜漬け	小麦			
エネルギー 396kcal		たんぱく質 27.3g	脂質 20.6g	炭水化物 22.5g	食塩相当量 3.0g
21 日 (水曜日)	鶏のからあげ	小麦			
	信田煮	乳、小麦			
	春雨の炒め物				
	魚肉ソーセージとブロッコリーのサラダ	乳、小麦、えび、かに			
	山菜のかつお風味	小麦			
エネルギー 415kcal		たんぱく質 24.2g	脂質 25.8g	炭水化物 19.1g	食塩相当量 2.9g
22 日 (木曜日)	鯖の味噌煮	乳、小麦			
	鶏とごぼうの甘辛煮	乳、小麦			
	だしまき玉子	卵、小麦			
	マカロニのトマトクリーム	乳、小麦			
	昆布佃煮	小麦			
エネルギー 381kcal		たんぱく質 25.4g	脂質 22.0g	炭水化物 20.9g	食塩相当量 3.0g
23 日 (金曜日)	豚肉のカレー炒め	小麦			
	三角揚げとふきの煮物	乳、小麦			
	切干大根煮	小麦			
	ごぼうサラダ	小麦			
	黒豆煮				
エネルギー 405kcal		たんぱく質 19.6g	脂質 25.7g	炭水化物 22.7g	食塩相当量 2.1g
24 日 (土曜日)	白身魚の天ぷらチリソース	小麦			
	竹の子と挽肉のピリ辛炒め	小麦			
	青梗菜とかまぼこの炒め煮	卵、乳			
	玉子サラダ	卵、乳、小麦			
	高菜漬け	小麦			
エネルギー 398kcal		たんぱく質 23.5g	脂質 24.3g	炭水化物 20.9g	食塩相当量 3.0g

19 日 (月曜日)	チキンソテー	小麦			
	キッシュ	卵、乳			
	アスパラと玉葱の炒め物				
	大豆サラダ	卵、乳、小麦			
	しば漬け	小麦			
エネルギー 347kcal		たんぱく質 18.3g	脂質 20.7g	炭水化物 21.4g	食塩相当量 2.7g
20 日 (火曜日)	カツオフライ、にら饅頭	乳、小麦			
	花型豆腐と里芋の煮物	卵、乳、小麦			
	かぼちゃの煮物	小麦			
	大根の梅和え	小麦			
	そら豆				
エネルギー 355kcal		たんぱく質 20.9g	脂質 16.0g	炭水化物 30.6g	食塩相当量 2.0g
21 日 (水曜日)	筑前煮	乳、小麦			
	青梗菜ともやしのピリ辛炒め	小麦			
	大学芋	小麦			
	バンバンジー	小麦			
	うぐいす豆				
エネルギー 343kcal		たんぱく質 16.2g	脂質 15.0g	炭水化物 35.0g	食塩相当量 2.2g
22 日 (木曜日)	白身魚のフライ	卵、乳、小麦			
	もやしのチャンプルー	小麦			
	ウインナー				
	きのこのマヨソテー	卵、小麦			
	かつば漬け	小麦			
エネルギー 374kcal		たんぱく質 20.0g	脂質 22.1g	炭水化物 25.7g	食塩相当量 2.9g
23 日 (金曜日)	アスパラと鶏肉のソテー	卵、小麦			
	揚げと里芋の煮物	乳、小麦			
	糸こんにゃくとしめじの炒め煮	乳、小麦			
	明太子和え	小麦			
	白花豆				
エネルギー 352kcal		たんぱく質 20.0g	脂質 22.4g	炭水化物 16.3g	食塩相当量 1.8g
24 日 (土曜日)	さんまかつお節煮	小麦			
	なすとベーコンの炒め物	卵、乳			
	ぜんまいの煮物	小麦			
	高野豆腐の含め煮	乳、小麦			
	桜漬け				
エネルギー 314kcal		たんぱく質 15.8g	脂質 20.1g	炭水化物 15.1g	食塩相当量 2.2g

- ★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

7/19 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。

19 日 (月曜日)	エビフライ	卵、乳、えび										
	キッシュ	卵、乳										
	アスパラと玉葱の炒め物											
	揚げとこんにゃくの煮物	乳、小麦										
	ブロッコリー和え物	卵、乳、小麦										
	しば漬け	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>422kcal</td> <td>21.3g</td> <td>22.5g</td> <td>41.0g</td> <td>2.9g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	422kcal	21.3g	22.5g	41.0g	2.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
422kcal	21.3g	22.5g	41.0g	2.9g								
20 日 (火曜日)	焼肉風野菜炒め	小麦										
	花形豆腐と里芋の煮物	卵、乳、小麦										
	かぼちゃの煮物	小麦										
	きゅうりと蒸し鶏のサラダ	小麦										
	バターコーン	乳										
	そら豆											
<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>404kcal</td> <td>22.3g</td> <td>22.5g</td> <td>26.2g</td> <td>1.7g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	404kcal	22.3g	22.5g	26.2g	1.7g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
404kcal	22.3g	22.5g	26.2g	1.7g								
21 日 (水曜日)	白身魚の香味焼き	卵、乳、小麦										
	青梗菜ともやしのピリ辛炒め	小麦										
	大学芋	小麦										
	キャベツのサラダ	卵、乳、小麦										
	りんご缶											
	うぐいす豆											
<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>428kcal</td> <td>21.1g</td> <td>17.6g</td> <td>42.4g</td> <td>2.4g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	428kcal	21.1g	17.6g	42.4g	2.4g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
428kcal	21.1g	17.6g	42.4g	2.4g								
22 日 (木曜日)	夏野菜カレー	小麦										
	もやしのチャンプルー	小麦										
	ウインナー											
	春雨の和え物	小麦										
	玉葱とえのきのポン酢和え	卵、乳、小麦										
	福神漬け	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>412kcal</td> <td>20.0g</td> <td>24.1g</td> <td>28.0g</td> <td>3.2g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	412kcal	20.0g	24.1g	28.0g	3.2g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
412kcal	20.0g	24.1g	28.0g	3.2g								
23 日 (金曜日)	あじのゴマ味噌焼き	小麦										
	揚げと里芋の煮物	乳、小麦										
	糸こんにゃくとしめじの炒め煮	乳、小麦										
	ブロッコリーとツナのサラダ	卵、小麦										
	きゅうりとザーサイの和え物	小麦										
	白花豆											
<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>403kcal</td> <td>24.9g</td> <td>24.1g</td> <td>21.5g</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	403kcal	24.9g	24.1g	21.5g	4.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
403kcal	24.9g	24.1g	21.5g	4.0g								
24 日 (土曜日)	ロールキャベツ	小麦										
	なすとベーコンの炒め物	卵、乳										
	ぜんまいの煮物	小麦										
	いんげんコーン炒め	小麦										
	高野豆腐の含め煮	乳、小麦										
	桜漬け											
<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>417kcal</td> <td>22.2g</td> <td>26.8g</td> <td>20.3g</td> <td>2.5g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	417kcal	22.2g	26.8g	20.3g	2.5g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
417kcal	22.2g	26.8g	20.3g	2.5g								

19 日 (月曜日)	エビフライ	卵、乳、えび										
	あんかけスパ	小麦										
	キッシュ	卵、乳										
	アスパラと玉葱の炒め物											
	揚げとこんにゃくの煮物	乳、小麦										
	大豆サラダ	卵、乳、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>523kcal</td> <td>26.6g</td> <td>25.0g</td> <td>55.2g</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	523kcal	26.6g	25.0g	55.2g	4.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
523kcal	26.6g	25.0g	55.2g	4.0g								
20 日 (火曜日)	焼肉風野菜炒め	小麦										
	にら饅頭	乳、小麦										
	花形豆腐と里芋の煮物	卵、乳、小麦										
	かぼちゃの煮物	小麦										
	きゅうりと蒸し鶏のサラダ	小麦										
	大根の梅和え	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>500kcal</td> <td>26.8g</td> <td>27.3g</td> <td>35.0g</td> <td>2.7g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	500kcal	26.8g	27.3g	35.0g	2.7g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
500kcal	26.8g	27.3g	35.0g	2.7g								
21 日 (水曜日)	白身魚の香味焼き	卵、乳、小麦										
	筑前煮	乳、小麦										
	青梗菜ともやしのピリ辛炒め	小麦										
	大学芋	小麦										
	キャベツのサラダ	卵、乳、小麦										
	バンバンジー	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>494kcal</td> <td>25.2g</td> <td>21.6g</td> <td>45.6g</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	494kcal	25.2g	21.6g	45.6g	3.6g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
494kcal	25.2g	21.6g	45.6g	3.6g								
22 日 (木曜日)	夏野菜カレー	小麦										
	白身魚のフライ	卵、乳、小麦										
	もやしのチャンプルー	小麦										
	ウインナー											
	春雨の和え物	小麦										
	きのこのマヨソテー	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>529kcal</td> <td>25.5g</td> <td>30.2g</td> <td>41.2g</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	529kcal	25.5g	30.2g	41.2g	3.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
529kcal	25.5g	30.2g	41.2g	3.9g								
23 日 (金曜日)	あじのゴマ味噌焼き	小麦										
	アスパラと鶏肉のソテー	卵、小麦										
	揚げと里芋の煮物	乳、小麦										
	糸こんにゃくとしめじの炒め煮	乳、小麦										
	ブロッコリーとツナのサラダ	卵、小麦										
	明太子和え	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>493kcal</td> <td>30.5g</td> <td>29.0g</td> <td>27.2g</td> <td>3.7g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	493kcal	30.5g	29.0g	27.2g	3.7g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
493kcal	30.5g	29.0g	27.2g	3.7g								