

8月の献立

8/2 週お届けのお引落しは
9/27 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。

2 日 (月曜日)	鮭のチーズ焼き				乳、小麦
	ちくわの和風スパゲティ				小麦、えび
	水菜のおろしポン酢和え				小麦
	大豆とひじきの煮物				小麦
	らっきょう漬				
エネルギー 396kcal		たんぱく質 29.7g	脂質 14.8g	炭水化物 34.5g	食塩相当量 1.7g
3 日 (火曜日)	豚焼肉				小麦
	チヂミ				卵、小麦
	切干大根とほうれん草のおかか和え				小麦
	もやしと人参の胡麻和え				乳、小麦
	ピリ辛こんにゃく				小麦
エネルギー 429kcal		たんぱく質 15.8g	脂質 29.2g	炭水化物 32.3g	食塩相当量 2.0g
4 日 (水曜日)	あじの蒲焼き				小麦
	炒り豆腐				卵、小麦
	揚げなすのきのこあん				乳、小麦
	キャベツのカレー風味				卵、乳、小麦
	ゆず大根				小麦
エネルギー 393kcal		たんぱく質 21.8g	脂質 22.3g	炭水化物 24.1g	食塩相当量 2.0g
5 日 (木曜日)	ソースカツ				小麦
	大根金平				小麦
	小松菜とツナの和風煮				乳、小麦
	さつまいもサラダ				卵、乳、小麦
	おくらのお浸し				小麦
エネルギー 404kcal		たんぱく質 20.2g	脂質 22.7g	炭水化物 31.0g	食塩相当量 2.6g
6 日 (金曜日)	ぶりの照り焼き				乳、小麦
	豆腐の肉みそあんかけ				乳
	里芋のゴマ煮				乳、小麦
	オニオンサラダ				乳
	いんげんの辛子和え				小麦
エネルギー 400kcal		たんぱく質 24.8g	脂質 24.0g	炭水化物 18.4g	食塩相当量 2.3g
7 日 (土曜日)	牛肉のケチャップ炒め				小麦
	きのこじゃがいもの塩だれ炒め				小麦
	アスパラとベーコンのソテー				卵、乳
	キャベツの梅和え				卵、小麦
	きゅうりのしょうが和え				小麦
エネルギー 402kcal		たんぱく質 19.9g	脂質 25.7g	炭水化物 23.3g	食塩相当量 2.6g



夕食(5品)

2 日 (月曜日)	ロールキャベツ				小麦
	さつま揚げとこんにゃくの甘辛金平				乳、小麦
	青梗菜といかの炒め物				小麦
	あさりとアスパラのバターソテー				乳、小麦
	パイン				
	エネルギー 375kcal	たんぱく質 18.2g	脂質 18.1g	炭水化物 36.9g	食塩相当量 2.3g
3 日 (火曜日)	いわしの梅煮				小麦
	ちくわの磯辺揚げ				小麦
	ピーマンともやしの炒め物				小麦
	おくらのおかか和え				小麦
	野沢菜漬け				小麦
	エネルギー 342kcal	たんぱく質 28.7g	脂質 13.2g	炭水化物 25.3g	食塩相当量 3.0g
4 日 (水曜日)	ハムカツ				卵、小麦
	じゃがいもの煮物				乳、小麦
	肉詰めいなり煮				乳、小麦
	ほうれん草とえのきのおかか和え				小麦
	きゅうりのごま塩だれ				小麦
	エネルギー 345kcal	たんぱく質 17.7g	脂質 17.1g	炭水化物 29.8g	食塩相当量 3.0g
5 日 (木曜日)	白身魚の利休焼き				小麦
	高野豆腐とさつまいもの煮物				乳、小麦
	玉子ロール				卵、乳、小麦
	たこナゲット				小麦
	金時豆煮				小麦
	エネルギー 372kcal	たんぱく質 28.5g	脂質 16.2g	炭水化物 28.8g	食塩相当量 3.0g
6 日 (金曜日)	塩こうじ青海苔チキン				
	春巻き				小麦
	かぼちゃの煮物				小麦
	ごぼうサラダ				小麦
	みかん缶				
	エネルギー 385kcal	たんぱく質 24.0g	脂質 16.2g	炭水化物 33.9g	食塩相当量 0.9g
7 日 (土曜日)	鯖の西京焼き				乳
	しめじとベーコンの玉子炒め				卵、乳
	花型豆腐の煮物				卵、乳、小麦
	春雨の酢の物				卵、乳、小麦
	しろ菜のゆず浸し				小麦
	エネルギー 359kcal	たんぱく質 22.6g	脂質 17.9g	炭水化物 24.9g	食塩相当量 2.9g

- ★ 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。

8月の献立

8/2 週お届けのお引落しは
9/27 日です。



夕食(6品)

2 日 (月曜日)	白身魚の香草揚げ				小麦
	さつま揚げとこんにゃくの甘辛金平				乳、小麦
	青梗菜といかの炒め物				小麦
	きゅうりとかにかまのサラダ				卵、乳、小麦
	なすのしょうが煮				乳、小麦
	パイン				
3 日 (火曜日)	ロコモコ風ハンバーグ				卵、乳、小麦
	ちくわの磯辺揚げ				小麦
	ピーマンともやしの炒め物				小麦
	なすとこんにゃくの甘辛煮				乳、小麦
	黄桃缶				
	野沢菜漬け				小麦
4 日 (水曜日)	ぶりの味噌漬け焼き				
	じゃがいもの煮物				乳、小麦
	肉詰めいなり煮				乳、小麦
	春雨サラダ				卵、乳、小麦
	たくあん煮				小麦
	きゅうりのごま塩だれ				小麦
5 日 (木曜日)	ブロッコリーと豚肉の辛味噌炒め				
	高野豆腐とさつまいもの煮物				乳、小麦
	玉子ロール				卵、乳、小麦
	きのこのオイスターソース炒め				小麦
	小エビときゅうりの和え物				小麦、えび
	金時豆煮				小麦
6 日 (金曜日)	白身魚のムニエルバター醤油				乳、小麦
	春巻き				小麦
	かぼちゃの煮物				小麦
	切干大根とほうれん草の和え物				小麦
	水菜のゆず風味和え				小麦
	みかん缶				
7 日 (土曜日)	豚肉の和風玉葱ソース				小麦
	しめじとベーコンの玉子炒め				卵、乳
	花型豆腐の煮物				卵、乳、小麦
	春雨の酢の物				卵、乳、小麦
	しろ菜のゆず浸し				小麦
	黒豆煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	404kcal	23.7g	21.2g	28.6g	2.8g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	448kcal	26.2g	20.8g	37.5g	3.7g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	447kcal	24.1g	22.3g	31.9g	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	20.0g	31.3g	2.2g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	421kcal	20.7g	18.2g	30.8g	2.2g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	413kcal	22.6g	22.3g	29.5g	3.6g



夕食(8品)

■夕食（8品）は、月～金のお届けです。

2 日 (月曜日)	白身魚の香草揚げ				小麦
	ロールキャベツ				小麦
	さつま揚げとこんにゃくの甘辛金平				乳、小麦
	青梗菜といかの炒め物				小麦
	きゅうりとかにかまのサラダ				卵、乳、小麦
	あさりとアスパラのバターソテー				乳、小麦
	パイン				
	なすのしょうが煮				乳、小麦
エネルギー 487kcal		たんぱく質 28.1g	脂質 27.8g	炭水化物 29.2g	食塩相当量 3.3g
3 日 (火曜日)	ロコモコ風ハンバーグ				卵、乳、小麦
	いわしの梅煮				小麦
	ちくわの磯辺揚げ				小麦
	ピーマンともやしの炒め物				小麦
	なすとこんにゃくの甘辛煮				乳、小麦
	おくらのおかか和え				小麦
	野沢菜漬け				小麦
	黄桃缶				
エネルギー 501kcal		たんぱく質 30.1g	脂質 27.0g	炭水化物 33.0g	食塩相当量 3.3g
4 日 (水曜日)	ぶりの味噌漬け焼き				
	冷やし中華				卵、乳、小麦
	じゃがいもの煮物				乳、小麦
	肉詰めいなり煮				乳、小麦
	春雨サラダ				卵、乳、小麦
	ほうれん草とえのきのおかか和え				小麦
	きゅうりのごま塩だれ				小麦
	たくあん煮				小麦
エネルギー 515kcal		たんぱく質 25.6g	脂質 21.1g	炭水化物 49.5g	食塩相当量 4.0g
5 日 (木曜日)	ブロッコリーと豚肉の辛味噌炒め				
	ホッケの塩焼き				
	高野豆腐とさつまいもの煮物				乳、小麦
	玉子ロール				卵、乳、小麦
	きのこのオイスターソース炒め				小麦
	たこナゲット				小麦
	金時豆煮				小麦
	小エビときゅうりの和え物				小麦、えび
エネルギー 533kcal		たんぱく質 34.0g	脂質 28.4g	炭水化物 38.4g	食塩相当量 3.9g
6 日 (金曜日)	白身魚のムニエルバター醤油				乳、小麦
	塩こうじ青海苔チキン				
	春巻き				小麦
	かぼちゃの煮物				小麦
	切干大根とほうれん草の和え物				小麦
	ごぼうサラダ				小麦
	みかん缶				
	水菜のゆず風味和え				小麦
エネルギー 482kcal		たんぱく質 34.6g	脂質 15.2g	炭水化物 48.7g	食塩相当量 2.1g