



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。

8月の献立



昼食(5品)と夕食(5品)のメインが、同じ日に「肉」と「魚」重ならないように致しました。



夕食(5品)

9 日 (月曜日)	鶏のから揚げ野菜あんかけ				小麦
	五目巾着煮				乳、小麦
	キャベツと焼豚の炒め物				卵、乳、小麦
	おくらの塩昆布和え				小麦
	金時豆煮				小麦
	エネルギー 417kcal	たんぱく質 21.9g	脂質 27.0g	炭水化物 21.2g	食塩相当量 2.2g
10 日 (火曜日)	赤魚のみぞれ煮				乳、小麦
	高野豆腐の炊き合わせ				乳、小麦
	切干大根煮				卵、乳、小麦
	ほうれん草の玉子サラダ				卵、乳、小麦
	きゅうりとなめたけの和え物				小麦
	エネルギー 388kcal	たんぱく質 29.4g	脂質 18.6g	炭水化物 24.4g	食塩相当量 2.9g
11 日 (水曜日)	豚肉スタミナ炒め				小麦
	かぼちゃとひろうすの煮物				乳、小麦
	小松菜と揚げの炒め煮				乳、小麦
	バンバンジー				小麦
	つぼ漬け				小麦
	エネルギー 422kcal	たんぱく質 16.1g	脂質 30.6g	炭水化物 18.4g	食塩相当量 2.5g
12 日 (木曜日)	白身魚のゆかり揚げ				小麦
	なすのオイスターソース炒め				小麦
	ほうれん草の柚香和え				小麦
	さつまいものはちみつ煮				
	わさび菜				小麦
	エネルギー 392kcal	たんぱく質 22.1g	脂質 15.0g	炭水化物 41.9g	食塩相当量 2.6g
13 日 (金曜日)	鶏肉の塩こうじ焼き				卵、乳、小麦
	ピーマンとえのきのソテー				乳、小麦
	ごぼうの旨煮				乳、小麦
	モロヘイヤの生姜和え				小麦
	白花豆				
	エネルギー 390kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 21.9g	炭水化物 26.9g	食塩相当量 2.6g
14 日 (土曜日)	あじの煮付け				乳、小麦
	かぼちゃのそぼろ煮				乳、小麦
	なすの揚げ浸し				乳、小麦
	玉子焼き				卵、小麦
	きゅうりとコーンのサラダ				小麦
	エネルギー 409kcal	たんぱく質 24.7g	脂質 20.3g	炭水化物 30.5g	食塩相当量 2.7g

9 日 (月曜日)	ハマチカレーフライ				小麦、えび、かに
	海鮮塩焼きそば				小麦、えび
	まいたけとベーコンの水菜サラダ				卵、乳、小麦
	さつまいものレモン煮				
	桜漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
353kcal	23.3g	20.5g	42.7g	2.0g	
10 日 (火曜日)	揚げ豆腐の野菜あん				乳、小麦
	じゃがいもとブロッコリーのソテー				
	大根と人参の金平				小麦
	春雨の中華和え				卵、乳、小麦
	白花豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
351kcal	15.3g	15.8g	36.8g	2.1g	
11 日 (水曜日)	鯖の味噌煮				乳
	なすのはさみ揚げ				卵、小麦
	県産お豆のカラフルサラダ				乳
	きゅうりの酢味噌和え				
	野沢菜昆布				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
383kcal	21.9g	22.1g	21.1g	2.4g	
12 日 (木曜日)	豚肉のあけぼのソースがけ				卵、乳、小麦
	スパゲティソテー				小麦
	枝豆入り卵の花				卵、小麦
	もやしと炒り玉子の中華炒め				卵、小麦
	アスパラのおひたし				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
360kcal	17.7g	22.0g	22.2g	1.8g	
13 日 (金曜日)	赤魚の煮付け				乳、小麦
	かまぼこの玉子とじ煮				卵、乳、小麦
	油揚げの焼いたの				小麦
	三色ナムル				小麦
	ひじき煮				卵、小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
361kcal	27.2g	20.5g	15.4g	2.8g	
14 日 (土曜日)	肉団子となすのトマトソース煮				卵、乳、小麦
	さつま揚げとこんにゃくの甘辛金平				小麦
	さつまいも昆布煮				乳、小麦
	キャベツとかにかまのゴママヨ和え				卵、乳、小麦
	はりはり漬け				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
358kcal	15.4g	15.5g	40.2g	3.0g	

- ★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。

