8月の献立

8/16 週お届けのお引落しは 9/27 日です。

昼食(5品)

夕食(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。

昼食(5品)

16日(月曜日)	鯖の味噌煮	乳、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	福ふく野菜の牛そぼろがらめ	小麦	405kcal	24.0g	13.9g	50.2g	2.1g
	おはぎ	
	いかとこんにゃくの煮物	乳、小麦
	ブロッコリーツナ煮	乳、小麦
17日(火曜日)	チーズハンバーグ	卵、乳、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	キッシュ	卵、乳、小麦	406kcal	18.2g	27.2g	23.7g	2.7g
	マカロニソテー	卵、乳、小麦
	キャベツの梅おかか和え	卵、小麦
	たくあん煮	小麦
18日(水曜日)	鮭のカレームニエル	乳、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	肉団子のブラウン煮	卵、乳、小麦	415kcal	24.6g	22.1g	29.9g	2.5g
	野菜炒め	小麦、えび、かに
	長いもときゅうりの梅ツナサラダ	小麦
	白滝の明太子和え	小麦
19日(木曜日)	かぼちゃひき肉フライ	乳、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	レモンクリームパスタ	乳、小麦	404kcal	16.1g	20.8g	38.8g	1.7g
	なすとズッキーニのソテー	卵、乳
	青梗菜ともやしのピリ辛炒め	乳、小麦
	パイン	
20日(金曜日)	白身魚の香味焼き	乳、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	厚揚げととうがんの煮物	乳、小麦	411kcal	25.9g	23.5g	19.8g	3.0g
	ピーマンとちくわの炒め物	小麦
	卵の花炒り煮	卵、小麦
	しば漬け	小麦
21日(土曜日)	回鍋肉	小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	焼きぎょうざ	卵、乳、小麦	412kcal	16.1g	27.1g	25.4g	3.0g
	しめじの白和え	小麦
	三色ナムル	小麦
	ブロッコリーのピーナッツ和え	小麦

夕食(5品)

16日(月曜日)	マーボー豆腐	小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	えびしゅうまい	卵、小麦、えび、かに	358kcal	20.0g	17.1g	30.9g	2.7g
	大豆と昆布のうま煮	乳、小麦
	玉葱ときゅうりの梅和え	小麦
	黄桃	
17日(火曜日)	スズキのフライ	小麦、えび、かに	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	オムレツの和風ソース	卵、乳、小麦	333kcal	27.6g	16.0g	18.7g	2.0g
	ブロッコリーとチーズのサラダ	乳
	ほうれん草のみぞれ和え	小麦
	らっきょう漬け	
18日(水曜日)	筑前煮	乳、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	ビーフン炒め	小麦	360kcal	15.8g	17.6g	32.4g	2.8g
	水菜と玉葱のしそ風味和え	小麦
	玉子サラダ	卵、乳、小麦
	ゼリー	
19日(木曜日)	さわらの照り焼き	小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	ベーコンと小松菜の炒め物	卵、乳	327kcal	18.1g	19.5g	17.6g	3.0g
	里芋の煮物	乳、小麦
	大根とかにかまのサラダ	卵、乳、小麦
	つぼ漬け	小麦
20日(金曜日)	ピーマンの肉詰め/チキンカツ	小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	きんぴらごぼう	小麦	372kcal	18.8g	12.8g	44.0g	2.2g
	たらこスパゲティ	小麦
	モロヘイヤとおくらの和え物	小麦
	金時豆煮	小麦
21日(土曜日)	豆腐ハンバーグきのこソース	乳、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	だしまき玉子	卵、小麦	344kcal	18.1g	18.9g	25.1g	2.3g
	かにかまときゅうりの酢の物	乳、小麦
	ビーンズサラダ	卵、乳、小麦
	水菜としらすの和え物	小麦

★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。

8月の献立

8/16 週お届けのお引落しは 9/27 日です。

夕食(6品)

16日（月曜日）	白身魚のフライタルタルソース				卵、小麦
	えびしゅうまい				卵、小麦、えび、かに
	大豆と昆布のうま煮				乳、小麦
	かにかまとなめこの和風あん				乳、小麦
	長いもとろろ				小麦
	黄桃				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	427kcal	25.2g	17.6g	42.4g	2.5g
17日（火曜日）	ハッシュドビーフ				乳、小麦
	オムレツの和風ソース				卵、乳、小麦
	ブロッコリーとチーズのサラダ				乳
	もやしとハムの炒め物				卵、乳、小麦
	きのこのバターしょうゆ				乳、小麦
	らっきょう漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	448kcal	20.5g	31.4g	19.8g	2.2g
18日（水曜日）	あじの蒲焼き				小麦
	ビーフン炒め				小麦
	水菜と玉葱のしそ風味和え				小麦
	キャベツときゅうりのゴマ酢和え				
	モロヘイヤの塩昆布和え				小麦
	ゼリー				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	423kcal	21.0g	10.7g	58.3g	3.6g
19日（木曜日）	和風おろしハンバーグ				卵、乳、小麦
	ベーコンと小松菜の炒め物				卵、乳
	はんぺんのバター焼き				卵、乳、小麦
	大根とかにかまのサラダ				卵、乳、小麦
	いんげんの胡麻和え				乳、小麦
	つぼ漬け				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	416kcal	20.5g	25.5g	26.9g	4.0g
20日（金曜日）	鮭の塩焼き				卵、小麦
	きんぴらごぼう				小麦
	たらこスパゲティ				小麦
	かぼちゃサラダ				卵、乳、小麦
	コールスロー				
	金時豆煮				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	436kcal	27.3g	14.6g	48.2g	2.7g
21日（土曜日）	肉豆腐				乳、小麦
	春巻き				小麦
	だしまき玉子				卵、小麦
	かにかまときゅうりの酢の物				乳、小麦
	ビーンズサラダ				卵、乳、小麦
	水菜としらすの和え物				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	408kcal	25.6g	18.9g	31.4g	2.1g

夕食(8品)

■夕食（8品）は、月～金のお届けです。

16日（月曜日）	白身魚のフライタルタルソース				卵、小麦
	マーボー豆腐				小麦
	えびしゅうまい				卵、小麦、えび、かに
	大豆と昆布のうま煮				乳、小麦
	かにかまとなめこの和風あん				乳、小麦
	玉葱ときゅうりの梅和え				小麦
	黄桃				
	長いもとろろ				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	503kcal	32.1g	24.0g	39.8g	3.8g
17日（火曜日）	ハッシュドビーフ				乳、小麦
	スズキのフライ				小麦、えび、かに
	オムレツの和風ソース				卵、乳、小麦
	ブロッコリーとチーズのサラダ				乳
	もやしとハムの炒め物				卵、乳、小麦
	ほうれん草のみぞれ和え				小麦
	らっきょう漬け				
	きのこのバターしょうゆ				乳、小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	521kcal	28.2g	32.6g	27.5g	2.9g
18日（水曜日）	あじの蒲焼き				小麦
	筑前煮				乳、小麦
	ビーフン炒め				小麦
	水菜と玉葱のしそ風味和え				小麦
	キャベツときゅうりのゴマ酢和え				
	玉子サラダ				卵、乳、小麦
	ゼリー				
	モロヘイヤの塩昆布和え				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	496kcal	26.0g	23.2g	42.4g	3.5g
19日（木曜日）	和風おろしハンバーグ				卵、乳、小麦
	花型豆腐の煮物				卵、乳、小麦
	ベーコンと小松菜の炒め物				卵、乳
	大根とかにかまのサラダ				卵、乳、小麦
	はんぺんのバター焼き				卵、乳、小麦
	里芋の煮物				乳、小麦
	つぼ漬け				小麦
	いんげんの胡麻和え				乳、小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	482kcal	27.1g	23.4g	40.7g	4.0g
20日（金曜日）	鮭の塩焼き				卵、小麦
	揚げ出し豆腐のあんかけ				小麦
	きんぴらごぼう				小麦
	たらこスパゲティ				小麦
	かぼちゃサラダ				卵、乳、小麦
	モロヘイヤとおくらの和え物				小麦
	金時豆煮				小麦
	コールスロー				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	480kcal	27.4g	21.8g	42.4g	3.5g