

8月の献立

8/23 週お届けのお引落しは
10/27 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。

23 日 (月曜日)	豚すき煮				小麦
	エビカツ				小麦、えび
	スパゲティサラダ				卵、小麦
	モロヘイヤとおくらの和え物				小麦
	きゅうりとかにかまの酢の物				乳、小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
387kcal 25.6g 17.2g 31.3g 2.3g					
24 日 (火曜日)	鮭の揚げ浸し				乳、小麦
	ぜんまいの煮物				小麦
	おからサラダ				
	ほうれん草のお浸し				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
384kcal 22.1g 19.9g 28.5g 2.0g					
25 日 (水曜日)	酢鶏				小麦
	オープンオムレツ				卵
	ビーンズサラダ				卵、乳、小麦
	小松菜の柚子胡椒和え				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
424kcal 26.5g 21.0g 31.9g 2.9g					
26 日 (木曜日)	しいらの利休焼き				小麦
	海鮮塩だれ炒め				小麦、えび
	キャベツと焼豚の炒め物				卵、乳、小麦
	ブロッコリーとチーズのサラダ				乳、小麦
	きゅうちゃん漬け				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
390kcal 29.4g 20.0g 22.2g 2.3g					
27 日 (金曜日)	鶏肉のさっぱりおろしかけ				小麦
	揚げだし豆腐の野菜あん				乳、小麦
	ほうれん草ゴマ和え				乳、小麦
	さつまいもとりんご煮				
	昆布佃煮				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
390kcal 19.3g 20.9g 34.3g 2.8g					
28 日 (土曜日)	とびうおの磯辺フライ				小麦
	ちくわと鶏の照り煮				小麦
	厚揚げの煮物				乳、小麦
	しゅうまい				小麦
	かつば漬け				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
422kcal 31.7g 22.1g 23.2g 2.6g					



夕食(5品)

23 日 (月曜日)	エビチリソース				小麦、えび
	大根と人参の金平				卵、乳、小麦
	ブロッコリーのゴママヨ和え				卵、小麦
	磯辺玉子ロール				卵、乳、小麦
	みかん				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
358kcal 25.7g 19.7g 18.2g 2.8g					
24 日 (火曜日)	かぼちゃのはさみ揚げ				小麦
	じゃがいもとピーマンのケチャップ炒め				
	ズッキーニのバター焼き				乳
	麩のからし和え				小麦
	しば漬け				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
374kcal 15.7g 22.3g 29.9g 1.9g					
25 日 (水曜日)	赤魚の煮付け				小麦
	かぼちゃまんじゅう				卵、小麦
	えびと野菜の炒め物				えび
	なすのおろし青じそ浸し				小麦
	五目大豆煮				乳、小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
374kcal 27.3g 14.4g 32.6g 2.7g					
26 日 (木曜日)	照り焼きチキン				小麦
	キャベツとウインナーのコンソメ炒め				
	アボガドサラダ				卵、乳、小麦
	炒り豆腐				卵、小麦
	しろ菜のゆず浸し				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
368kcal 25.4g 22.2g 13.1g 2.1g					
27 日 (金曜日)	牛肉コロッケ				卵、乳、小麦
	ぜんまいの煮物				小麦
	小松菜とベーコンの炒め物				卵、乳、小麦
	きゅうりのしょうが和え				乳、小麦
	枝豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
359kcal 15.8g 21.2g 25.7g 2.0g					
28 日 (土曜日)	鶏肉のパン粉焼き				乳、小麦
	ウインナーと里芋のジャーマン風炒め				小麦
	ナポリタン				乳、小麦
	ブロッコリーのおかか和え				小麦
	たこナゲット				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
339kcal 23.0g 17.7g 24.1g 2.4g					

- ★ 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

8/23 週お届けのお引落しは
10/27 日です。



夕食(6品)

23 日 (月曜日)	鶏肉のレモンマスタード焼き				小麦
	大根と人参の金平				卵、乳、小麦
	ブロッコリーのゴママヨ和え				卵、小麦
	こんにゃくのかか煮				小麦
	パプリカのマリネ				
	みかん				
24 日 (火曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	435kcal	20.1g	31.9g	16.9g	2.3g
	白身魚の野菜あんかけ				乳、小麦
	じゃがいもとピーマンのケチャップ炒め				
	ズッキーニのバター焼き				乳
	ほうれん草のナムル				小麦
25 日 (水曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	401kcal	21.7g	21.8g	28.6g	3.1g
	メンマとコーンのオイスターソース炒め				小麦
	しば漬け				小麦
	豚肉とキャベツの味噌炒め				卵、小麦
	かぼちゃまんじゅう				卵、小麦
26 日 (木曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	430kcal	20.1g	24.4g	30.2g	2.3g
	えびと野菜の炒め物				えび
	きゅうりとかにかまの酢の物				乳、小麦
	だしまき玉子				卵、小麦
	五目大豆煮				乳、小麦
27 日 (金曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	406kcal	21.6g	25.4g	22.6g	3.1g
	あじの南蛮漬け				乳、小麦
	キャベツとウインナーのコンソメ炒め				
	アボガドサラダ				卵、乳、小麦
	ほうれん草とコーンのソテー				
28 日 (土曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	427kcal	21.5g	27.4g	21.4g	2.8g
	しる菜のゆず浸し				小麦
	山菜なめこ				小麦
	八宝菜				卵、えび
	ぜんまいの煮物				小麦
29 日 (日曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	429kcal	22.0g	28.6g	23.0g	3.2g
	小松菜とベーコンの炒め物				卵、乳、小麦
	もずくと長いもの梅酢				小麦
	きくらげ昆布				小麦
	枝豆				
30 日 (月曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	429kcal	22.0g	28.6g	23.0g	3.2g
	鮭のコーンマヨ焼き				卵、乳、小麦
	ウインナーと里芋のジャーマン風炒め				小麦
	ナポリタン				乳、小麦
	ブロッコリーのおかか和え				小麦
31 日 (火曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	429kcal	22.0g	28.6g	23.0g	3.2g
	タコナゲット				小麦
	煮豆				小麦
	鶏肉のレモンマスタード焼き				小麦
	エビチリソース				小麦、えび



夕食(8品)

■夕食（8品）は、月～金のお届けです。

23 日 (月曜日)	鶏肉のレモンマスタード焼き				小麦
	エビチリソース				小麦、えび
	大根と人参の金平				卵、乳、小麦
	ブロッコリーのゴママヨ和え				卵、小麦
	こんにゃくのかか煮				小麦
	磯辺玉子ロール				卵、乳、小麦
24 日 (火曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	509kcal	31.4g	30.7g	24.4g	3.0g
	みかん				
	パプリカのマリネ				
	白身魚の野菜あんかけ				乳、小麦
	厚揚げとなすの煮物				乳、小麦
25 日 (水曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	496kcal	26.7g	26.8g	36.3g	3.3g
	じゃがいもとピーマンのケチャップ炒め				
	ズッキーニのバター焼き				乳
	ほうれん草のナムル				小麦
	麩のからし和え				小麦
26 日 (木曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	529kcal	27.2g	29.7g	36.7g	3.3g
	しば漬け				小麦
	メンマとコーンのオイスターソース炒め				小麦
	豚肉とキャベツの味噌炒め				卵、小麦
	赤魚の煮付け				小麦
27 日 (金曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	526kcal	28.8g	27.0g	28.4g	4.0g
	かぼちゃまんじゅう				卵、小麦
	えびと野菜の炒め物				えび
	きゅうりとかにかまの酢の物				乳、小麦
	なすのおろし青じそ浸し				小麦
28 日 (土曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	543kcal	25.3g	33.9g	32.0g	3.5g
	五目大豆煮				乳、小麦
	だしまき玉子				卵、小麦
	あじの南蛮漬け				乳、小麦
	照り焼きチキン				小麦
29 日 (日曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	543kcal	25.3g	33.9g	32.0g	3.5g
	キャベツとウインナーのコンソメ炒め				
	アボガドサラダ				卵、乳、小麦
	ほうれん草とコーンのソテー				
	炒り豆腐				卵、小麦
30 日 (月曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	526kcal	28.8g	27.0g	28.4g	4.0g
	山菜なめこ				小麦
	しる菜のゆず浸し				小麦
	八宝菜				卵、えび
	牛肉コロッケ				卵、乳、小麦
31 日 (火曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	543kcal	25.3g	33.9g	32.0g	3.5g
	ぜんまいの煮物				小麦
	小松菜とベーコンの炒め物				卵、乳、小麦
	もずくと長いもの梅酢				小麦
	きゅうりのしょうが和え				乳、小麦
8/27 日 (金曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	543kcal	25.3g	33.9g	32.0g	3.5g
	枝豆				
	きくらげ昆布				小麦
	鶏肉のレモンマスタード焼き				小麦
	エビチリソース				小麦、えび