

# 9月の献立

8/30 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。



## 夕食(5品)

30 日 (月曜日)	白身魚の天ぷら	卵、乳、小麦			
	青梗菜ともやしのピリ辛炒め	乳、小麦			
	切干大根の胡麻和え	卵、小麦			
	高野豆腐の煮物	乳、小麦			
	みかん				
エネルギー 396kcal		たんぱく質 15.7g	脂質 17.8g	炭水化物 42.1g	食塩相当量 1.6g
31 日 (火曜日)	打ち豆入り夏野菜キーマカレー	小麦			
	メンチカツ	乳、小麦、えび			
	ささみときゅうりのからし酢和え	小麦			
	まいたけとたまねぎのバターソテー	乳、小麦			
	福神漬け	小麦			
エネルギー 397kcal		たんぱく質 17.6g	脂質 22.7g	炭水化物 31.5g	食塩相当量 2.4g
1 日 (水曜日)	鮭の味噌マヨ焼き	卵、小麦			
	ツナとアスパラのソテー				
	大根と巾着の煮物	乳、小麦			
	小松菜の白和え	小麦			
	きゅうりともやしのナムル	小麦			
エネルギー 384kcal		たんぱく質 23.6g	脂質 25.4g	炭水化物 13.4g	食塩相当量 2.0g
2 日 (木曜日)	油淋鶏	小麦			
	さつまいもとベーコンの温サラダ	卵、乳			
	だしまき玉子	卵、小麦			
	水菜としらすの和え物	小麦			
	野沢菜漬け	小麦			
エネルギー 399kcal		たんぱく質 24.9g	脂質 21.8g	炭水化物 26.3g	食塩相当量 3.0g
3 日 (金曜日)	白身魚の煮付け	乳、小麦			
	鶏ひき肉となすのとろとろ煮	乳、小麦			
	いかと里芋の煮物	乳、小麦			
	きんぴらこんにやく	小麦			
	人参しりしり	卵、小麦			
エネルギー 393kcal		たんぱく質 22.2g	脂質 19.4g	炭水化物 28.2g	食塩相当量 2.9g
4 日 (土曜日)	豚肉のさっぱりおろしポン酢	小麦			
	春巻き	乳、小麦			
	チャプチェ	小麦			
	きゅうりとキャベツのサラダ	卵、小麦			
	ほうれん草おほか和え	小麦			
エネルギー 395kcal		たんぱく質 22.2g	脂質 22.8g	炭水化物 24.1g	食塩相当量 1.8g

30 日 (月曜日)	じゃがいもと豚肉のコチュジャン炒め	小麦			
	ツナの和風スパゲティ	小麦			
	にしき和え	卵、小麦			
	ブロッコリーとしらすの和え物	小麦			
	黒花豆				
エネルギー 369kcal		たんぱく質 16.7g	脂質 21.2g	炭水化物 28.6g	食塩相当量 1.9g
31 日 (火曜日)	鯖の照り焼き	小麦			
	なすとピーマンの味噌炒め				
	コーンポテトサラダ	卵、乳、小麦			
	卵の花炒り煮	卵、小麦			
	きょうろぶき	小麦			
エネルギー 377kcal		たんぱく質 18.6g	脂質 23.4g	炭水化物 20.9g	食塩相当量 3.0g
1 日 (水曜日)	チキンのカレーソテー				
	オムレツ	卵			
	なすの煮浸し	乳、小麦			
	ブロッコリーとえびのサラダ	卵、小麦、えび			
	しば漬け	小麦			
エネルギー 360kcal		たんぱく質 22.8g	脂質 26.0g	炭水化物 35.3g	食塩相当量 2.2g
2 日 (木曜日)	サーモンフライ	卵、小麦			
	キャベツとウインナーの炒め物				
	ビーフン炒め	小麦			
	磯辺玉子ロール	卵、乳、小麦			
	ひじき豆	小麦			
エネルギー 357kcal		たんぱく質 26.3g	脂質 19.8g	炭水化物 17.0g	食塩相当量 1.9g
3 日 (金曜日)	鶏肉のバジル風味焼き	乳、小麦			
	ピーマンの肉詰め	小麦			
	ぜんまいの煮物	小麦			
	おくらの梅和え	小麦			
	らっきょう漬け				
エネルギー 341kcal		たんぱく質 22.6g	脂質 17.5g	炭水化物 21.7g	食塩相当量 1.6g
4 日 (土曜日)	白身魚の野菜あんかけ	乳、小麦			
	花型豆腐と大根煮	卵、乳、小麦			
	ベーコンといんげんのソテー	卵、乳			
	もやしとほうれん草の和え物	乳、小麦			
	はりはり漬け	小麦			
エネルギー 343kcal		たんぱく質 23.9g	脂質 14.7g	炭水化物 26.7g	食塩相当量 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。

# 9月の献立

8/30 週お届けのお引落しは  
10/27 日です。

## 夕食(6品)

## 夕食(8品)

■夕食(8品)は、月～金のお届けです。

30 日 (月曜日)	ミックスフライ(あじ、めぎす)	小麦										
	ツナの和風スパゲティ	小麦										
	にしき和え	卵、小麦										
	小松菜と厚揚げの生姜炒め	乳、小麦										
	ゼリー											
	黒花豆											
<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>433kcal</td> <td>26.3g</td> <td>22.2g</td> <td>31.1g</td> <td>1.9g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	433kcal	26.3g	22.2g	31.1g	1.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
433kcal	26.3g	22.2g	31.1g	1.9g								
31 日 (火曜日)	豚肉の生姜焼き	小麦										
	なすとピーマンの味噌炒め											
	コーンポテトサラダ	卵、乳、小麦										
	きゅうりとわかめのゴマ酢和え											
	かぼちゃしゅうまい	小麦										
	きょうろ	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>423kcal</td> <td>21.0g</td> <td>21.2g</td> <td>34.3g</td> <td>3.1g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	423kcal	21.0g	21.2g	34.3g	3.1g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
423kcal	21.0g	21.2g	34.3g	3.1g								
1 日 (水曜日)	赤魚のみぞれ煮	乳、小麦										
	オムレツ	卵										
	なすの煮浸し	乳、小麦										
	キャベツの胡麻和え	乳、小麦										
	昆布巻き	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>408kcal</td> <td>28.1g</td> <td>23.4g</td> <td>20.7g</td> <td>3.8g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	408kcal	28.1g	23.4g	20.7g	3.8g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
408kcal	28.1g	23.4g	20.7g	3.8g								
2 日 (木曜日)	プルコギ風	小麦										
	キャベツとウインナーの炒め物											
	ビーフン炒め	小麦										
	卵の花炒り煮	卵、小麦										
	チキンナゲット	卵、乳、小麦										
	ひじき豆	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>439kcal</td> <td>22.5g</td> <td>28.0g</td> <td>23.2g</td> <td>2.3g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	439kcal	22.5g	28.0g	23.2g	2.3g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
439kcal	22.5g	28.0g	23.2g	2.3g								
3 日 (金曜日)	さわらの西京焼き	小麦										
	ピーマンの肉詰め	小麦										
	ぜんまいの煮物	小麦										
	たけのこの土佐煮	乳										
	大学芋	小麦										
	らっきょう漬											
<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>430kcal</td> <td>25.9g</td> <td>20.3g</td> <td>33.6g</td> <td>2.1g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	430kcal	25.9g	20.3g	33.6g	2.1g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
430kcal	25.9g	20.3g	33.6g	2.1g								
4 日 (土曜日)	鶏肉の明太チーズ焼き	卵、乳、小麦、えび										
	塩マス											
	花型豆腐と大根煮	卵、乳、小麦										
	もやしとほうれん草の和え物	乳、小麦										
	ベーコンといんげんのソテー	卵、乳										
	はりはり漬	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>406kcal</td> <td>31.2g</td> <td>22.8g</td> <td>18.2g</td> <td>3.5g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	406kcal	31.2g	22.8g	18.2g	3.5g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
406kcal	31.2g	22.8g	18.2g	3.5g								

30 日 (月曜日)	ミックスフライ(あじ、めぎす)	小麦										
	じゃがいもと豚肉のコチュジャン炒め	小麦										
	ツナの和風スパゲティ	小麦										
	にしき和え	卵、小麦										
	小松菜と厚揚げの生姜炒め	乳、小麦										
	ブロッコリーとしらすの和え物	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>512kcal</td> <td>30.7g</td> <td>26.3g</td> <td>37.7g</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	512kcal	30.7g	26.3g	37.7g	2.4g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
512kcal	30.7g	26.3g	37.7g	2.4g								
31 日 (火曜日)	豚肉の生姜焼き	小麦										
	塩マス	小麦										
	なすとピーマンの味噌炒め											
	コーンポテトサラダ	卵、乳、小麦										
	きゅうりとわかめのゴマ酢和え											
	卵の花炒り煮	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>485kcal</td> <td>25.8g</td> <td>26.9g</td> <td>34.0g</td> <td>3.5g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	485kcal	25.8g	26.9g	34.0g	3.5g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
485kcal	25.8g	26.9g	34.0g	3.5g								
1 日 (水曜日)	赤魚のみぞれ煮	乳、小麦										
	チキンのカレーソテー											
	オムレツ	卵										
	なすの煮浸し	乳、小麦										
	キャベツの胡麻和え	乳、小麦										
	ブロッコリーとえびのサラダ	卵、小麦、えび										
<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>521kcal</td> <td>34.2g</td> <td>32.6g</td> <td>21.4g</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	521kcal	34.2g	32.6g	21.4g	4.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
521kcal	34.2g	32.6g	21.4g	4.0g								
2 日 (木曜日)	プルコギ風	小麦										
	サーモンフライ	卵、小麦										
	キャベツとウインナーの炒め物											
	ビーフン炒め	小麦										
	卵の花炒り煮	卵、小麦										
	磯辺玉子ロール	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>512kcal</td> <td>32.5g</td> <td>29.8g</td> <td>26.3g</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	512kcal	32.5g	29.8g	26.3g	2.5g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
512kcal	32.5g	29.8g	26.3g	2.5g								
3 日 (金曜日)	さわらの西京焼き	小麦										
	鶏肉のバジル風味焼き	乳、小麦										
	ピーマンの肉詰め	小麦										
	ぜんまいの煮物	小麦										
	たけのこの土佐煮	乳										
	おぐらの梅和え	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>493kcal</td> <td>35.6g</td> <td>19.4g</td> <td>41.5g</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	493kcal	35.6g	19.4g	41.5g	2.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
493kcal	35.6g	19.4g	41.5g	2.9g								