

9月の献立

9/6 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)

6 日 (月曜日)	鶏肉の照り焼き	小麦										
	ビーフン炒め	小麦										
	里芋のそぼろ煮	乳、小麦										
	水菜と玉ねぎのしそ風味和え	小麦										
	きざみ漬け	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>404kcal</td> <td>27.0g</td> <td>18.2g</td> <td>27.7g</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	404kcal	27.0g	18.2g	27.7g	2.3g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
404kcal	27.0g	18.2g	27.7g	2.3g								
7 日 (火曜日)	あじの南蛮漬け	乳、小麦										
	炒り豆腐	卵、小麦										
	なすのしょうが煮	乳、小麦										
	大豆と根菜の煮物	小麦										
	ほうれんそうおかか和え	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>398kcal</td> <td>26.8g</td> <td>17.7g</td> <td>30.4g</td> <td>2.6g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	398kcal	26.8g	17.7g	30.4g	2.6g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
398kcal	26.8g	17.7g	30.4g	2.6g								
8 日 (水曜日)	梅と大葉のささみカツ	小麦										
	ジャーマンポテト											
	大根とさつま揚げの煮物	乳、小麦										
	卵の花炒り煮	卵、小麦										
	パプリカのマリネ											
<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>399kcal</td> <td>25.9g</td> <td>17.3g</td> <td>33.5g</td> <td>2.2g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	399kcal	25.9g	17.3g	33.5g	2.2g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
399kcal	25.9g	17.3g	33.5g	2.2g								
9 日 (木曜日)	さわらの照り焼き	小麦										
	炊き合わせ	卵、乳、小麦、えび										
	ブロッコリーとベーコンのオイマヨ炒め	卵、乳、小麦										
	白菜としらすのポン酢和え	小麦										
	はりはり漬け	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>394kcal</td> <td>22.8g</td> <td>23.7g</td> <td>21.4g</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	394kcal	22.8g	23.7g	21.4g	2.5g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
394kcal	22.8g	23.7g	21.4g	2.5g								
10 日 (金曜日)	豚肉と玉ねぎの炒め物											
	揚げ豆腐の野菜あん	乳、小麦										
	ちくわの磯辺揚げ	小麦										
	おくらとわかめのサラダ											
	もやしのゆかり和え											
<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>418kcal</td> <td>16.5g</td> <td>26.6g</td> <td>25.4g</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	418kcal	16.5g	26.6g	25.4g	2.3g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
418kcal	16.5g	26.6g	25.4g	2.3g								
11 日 (土曜日)	エビカツ・かにかま天	卵、小麦、えび、かに										
	麻婆なす	小麦										
	ピーマンとちりめんの炒め物	小麦										
	かぼちゃサラダ	卵、乳、小麦										
	ゼリー											
<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>403kcal</td> <td>17.9g</td> <td>25.7g</td> <td>24.3g</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	403kcal	17.9g	25.7g	24.3g	2.1g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
403kcal	17.9g	25.7g	24.3g	2.1g								

6 日 (月曜日)	鯖の生姜漬け焼き	乳、小麦										
	ピーマンときのこのソテー	卵、乳、小麦										
	がんもの煮物	乳、小麦										
	ブロッコリーとハムのサラダ	卵、乳、小麦										
	山菜なめこ	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>363kcal</td> <td>17.5g</td> <td>22.2g</td> <td>17.5g</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	363kcal	17.5g	22.2g	17.5g	2.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
363kcal	17.5g	22.2g	17.5g	2.9g								
7 日 (火曜日)	筑前煮	乳、小麦										
	厚揚げと白菜の煮物	乳、小麦										
	ブロッコリーのクリーム煮	卵、乳、小麦										
	アスパラサラダ	卵、乳、小麦										
	高菜漬け	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>387kcal</td> <td>19.3g</td> <td>24.9g</td> <td>20.6g</td> <td>2.6g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	387kcal	19.3g	24.9g	20.6g	2.6g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
387kcal	19.3g	24.9g	20.6g	2.6g								
8 日 (水曜日)	ほっけの塩焼き											
	麻婆豆腐	小麦										
	なすのしょうが煮	乳、小麦										
	切干大根の中華和え	小麦										
	パン											
<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>351kcal</td> <td>20.0g</td> <td>17.3g</td> <td>28.1g</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	351kcal	20.0g	17.3g	28.1g	2.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
351kcal	20.0g	17.3g	28.1g	2.9g								
9 日 (木曜日)	豚肉と野菜の味噌炒め	小麦										
	ナポリタン	卵、乳、小麦										
	きのこのバター醤油	乳、小麦										
	ほうれん草の白和え	小麦										
	桜漬け											
<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>385kcal</td> <td>15.1g</td> <td>27.2g</td> <td>19.0g</td> <td>2.2g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	385kcal	15.1g	27.2g	19.0g	2.2g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
385kcal	15.1g	27.2g	19.0g	2.2g								
10 日 (金曜日)	かに玉	卵、乳、小麦、かに										
	ブロッコリージャーマンポテト	卵、乳										
	ひじき煮	卵、小麦										
	切干大根煮	卵、乳、小麦										
	わらびもち											
<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>365kcal</td> <td>18.6g</td> <td>17.9g</td> <td>32.1g</td> <td>2.6g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	365kcal	18.6g	17.9g	32.1g	2.6g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
365kcal	18.6g	17.9g	32.1g	2.6g								
11 日 (土曜日)	ポークカレー	小麦										
	魚肉ソーセージと青梗菜のソテー	乳、小麦、えび、かに										
	きゅうりとコーンのドレッシング和え	小麦										
	マカロニサラダ	卵、乳、小麦										
	スナックえんどうの旨塩炒め	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>388kcal</td> <td>16.5g</td> <td>22.9g</td> <td>28.8g</td> <td>2.7g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	388kcal	16.5g	22.9g	28.8g	2.7g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
388kcal	16.5g	22.9g	28.8g	2.7g								

- ★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

9/6 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。

6 日 (月曜日)	すき焼き風煮	乳、小麦										
	ピーマンときのこのソテー	卵、乳、小麦										
	がんもの煮物	乳、小麦										
	かぼちゃしゅうまい	小麦										
	なすのみぞれ和え	小麦										
	山菜なめこ	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>453kcal</td> <td>21.6g</td> <td>31.4g</td> <td>23.5g</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	453kcal	21.6g	31.4g	23.5g	3.8g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
453kcal	21.6g	31.4g	23.5g	3.8g								
7 日 (火曜日)	ミックスフライ (マグロメンチカツ、白身フライ)	卵、小麦										
	厚揚げと白菜の煮物	乳、小麦										
	ブロッコリーのクリーム煮	卵、乳、小麦										
	キャベツとツナのポン酢和え	小麦										
	ゼリー											
	高菜漬け	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>422kcal</td> <td>20.9g</td> <td>23.9g</td> <td>30.3g</td> <td>2.6g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	422kcal	20.9g	23.9g	30.3g	2.6g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
422kcal	20.9g	23.9g	30.3g	2.6g								
8 日 (水曜日)	チンジャオロースー	小麦										
	麻婆豆腐	小麦										
	なすのしょうが煮	乳、小麦										
	カレーマカロニサラダ	卵、乳、小麦										
	里芋のごま煮	乳、小麦										
	パイ											
<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>431kcal</td> <td>20.6g</td> <td>22.0g</td> <td>34.1g</td> <td>2.8g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	431kcal	20.6g	22.0g	34.1g	2.8g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
431kcal	20.6g	22.0g	34.1g	2.8g								
9 日 (木曜日)	白身魚のマヨチーズパン粉焼き	卵、乳、小麦										
	ナポリタン	卵、乳、小麦										
	きのこのバター醤油	乳、小麦										
	キャベツとしらすの和え物	小麦										
	春雨の酢の物	小麦										
	桜漬け											
<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>432kcal</td> <td>20.0g</td> <td>21.9g</td> <td>39.2g</td> <td>3.4g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	432kcal	20.0g	21.9g	39.2g	3.4g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
432kcal	20.0g	21.9g	39.2g	3.4g								
10 日 (金曜日)	鶏肉のクリームソース	乳、小麦										
	ブロッコリージャーマンポテト	卵、乳										
	ひじき煮	卵、小麦										
	玉子サラダ	卵、乳、小麦										
	麩のからし和え	小麦										
	わらびもち											
<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>438kcal</td> <td>22.2g</td> <td>24.9g</td> <td>31.5g</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	438kcal	22.2g	24.9g	31.5g	1.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
438kcal	22.2g	24.9g	31.5g	1.9g								
11 日 (土曜日)	鯖のおろし煮	乳、小麦										
	えびとにら玉炒め	卵、小麦、えび										
	魚肉ソーセージと青梗菜のソテー	乳、小麦、えび、かに										
	きゅうりとコーンのドレッシング和え	小麦										
	スナップえんどうの旨塩炒め	小麦										
	マカロニサラダ	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>408kcal</td> <td>23.6g</td> <td>23.8g</td> <td>22.4g</td> <td>3.3g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	408kcal	23.6g	23.8g	22.4g	3.3g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
408kcal	23.6g	23.8g	22.4g	3.3g								

6 日 (月曜日)	すき焼き風煮	乳、小麦										
	鯖の生姜漬け焼き	乳、小麦										
	ピーマンときのこのソテー	卵、乳、小麦										
	がんもの煮物	乳、小麦										
	かぼちゃしゅうまい	小麦										
	ブロッコリーとハムのサラダ	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>526kcal</td> <td>25.3g</td> <td>35.9g</td> <td>24.9g</td> <td>3.2g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	526kcal	25.3g	35.9g	24.9g	3.2g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
526kcal	25.3g	35.9g	24.9g	3.2g								
7 日 (火曜日)	ミックスフライ (マグロメンチカツ、白身フライ)	卵、小麦										
	筑前煮	乳、小麦										
	厚揚げと白菜の煮物	乳、小麦										
	ブロッコリーのクリーム煮	卵、乳、小麦										
	キャベツとツナのポン酢和え	小麦										
	アスパラサラダ	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>537kcal</td> <td>26.6g</td> <td>29.8g</td> <td>39.3g</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	537kcal	26.6g	29.8g	39.3g	3.5g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
537kcal	26.6g	29.8g	39.3g	3.5g								
8 日 (水曜日)	チンジャオロースー	小麦										
	ほっけの塩焼き											
	麻婆豆腐	小麦										
	なすのしょうが煮	乳、小麦										
	カレーマカロニサラダ	卵、乳、小麦										
	切干大根の中華和え	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>504kcal</td> <td>25.1g</td> <td>25.9g</td> <td>39.9g</td> <td>3.7g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	504kcal	25.1g	25.9g	39.9g	3.7g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
504kcal	25.1g	25.9g	39.9g	3.7g								
9 日 (木曜日)	白身魚のマヨチーズパン粉焼き	卵、乳、小麦										
	豚肉と野菜の味噌炒め	小麦										
	ナポリタン	卵、乳、小麦										
	きのこのバター醤油	乳、小麦										
	キャベツとしらすの和え物	小麦										
	ほうれん草の白和え	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>505kcal</td> <td>25.6g</td> <td>28.9g</td> <td>35.0g</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	505kcal	25.6g	28.9g	35.0g	3.8g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
505kcal	25.6g	28.9g	35.0g	3.8g								
10 日 (金曜日)	鶏肉のクリームソース	乳、小麦										
	かに玉	卵、乳、小麦、かに										
	ブロッコリージャーマンポテト	卵、乳										
	ひじき煮	卵、小麦										
	玉子サラダ	卵、乳、小麦										
	切干大根煮	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>533kcal</td> <td>27.8g</td> <td>29.1g</td> <td>39.3g</td> <td>3.4g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	533kcal	27.8g	29.1g	39.3g	3.4g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
533kcal	27.8g	29.1g	39.3g	3.4g								