

9月の献立

9/13 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。

13 日 (月曜日)	鯖の味噌煮				乳、小麦
	厚揚げと青梗菜の炒め物				小麦
	かぼちゃの煮物				小麦
	ごぼうサラダ				小麦
	ほうれん草の柚子香和え				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
426kcal 24.7g 22.8g 26.7g 3.0g					
14 日 (火曜日)	煮込みハンバーグ				卵、乳、小麦
	アスパラとベーコンのソテー				卵、乳
	大学芋				小麦
	マカロニサラダ				卵、小麦
	わかめとかにかまのわさび風味和え				乳、小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
410kcal 15.8g 21.5g 40.5g 2.9g					
15 日 (水曜日)	白身魚のポテトチーズ焼き				卵、乳、小麦
	青梗菜と小エビの炒め物				えび
	ナポリタン				卵、乳、小麦
	ツナともやしのナムル				小麦
	れんこんきんぴら				乳、小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
399kcal 21.5g 21.9g 26.8g 2.6g					
16 日 (木曜日)	ポークカレー				小麦
	オムレツ				卵
	キャベツとコーンのバター炒め				乳
	かにかまのサラダ				卵、乳、小麦
	パイナップル				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
422kcal 17.8g 28.7g 22.2g 1.9g					
17 日 (金曜日)	ぶりの照り焼き				乳、小麦
	豆腐のチャンプルー				乳、小麦
	春雨サラダ				卵、乳、小麦
	白菜お浸し				小麦
	らっきょう漬				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
420kcal 23.8g 22.4g 24.5g 2.8g					
18 日 (土曜日)	豚肉と厚揚げのこくうま醤油炒め				乳、小麦
	かに玉				卵、乳、小麦、かに
	三色和え				小麦
	かぼちゃとチーズのサラダ				卵、乳、小麦
	うぐいす豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
404kcal 22.3g 23.1g 25.6g 2.1g					



夕食(5品)

13 日 (月曜日)	豚肉と小松菜の春雨炒め				小麦
	揚げ出し豆腐のあんかけ				乳、小麦
	だしまき玉子				卵、小麦
	さつまいもサラダ				卵、乳、小麦
	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
375kcal 16.4g 19.0g 37.4g 3.0g					
14 日 (火曜日)	白身魚の煮付け				乳、小麦
	じゃがいももち				卵、乳、小麦
	小松菜の煮浸し				小麦
	ひじきのゴマドレサラダ				卵、小麦
	かつば漬				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
323kcal 17.0g 12.5g 28.7g 2.8g					
15 日 (水曜日)	鶏肉のオーロラソース焼き				卵、小麦
	ピーマンとかにかまの炒め物				乳、小麦
	キャベツとあさりのソテー				
	卵の花炒り煮				卵、小麦
	りんご				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
326kcal 19.9g 15.3g 25.8g 2.5g					
16 日 (木曜日)	鯖の塩焼き				小麦
	厚揚げの焼いたの				小麦
	さつまいもとベーコンのマスタードソース				卵、乳
	ほうれん草のお浸し				小麦
	つば漬				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
365kcal 21.3g 23.2g 17.0g 3.0g					
17 日 (金曜日)	ピーマンの肉詰め/春巻き				卵、小麦
	和風スパゲティソテー				小麦
	大根と人参の金平				小麦
	キャベツのピーナツ和え				卵、乳、小麦
	昆布豆				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
362kcal 15.0g 20.5g 28.3g 1.6g					
18 日 (土曜日)	ぶりの照り焼き				卵、乳、小麦
	じゃがいものそぼろ煮				乳、小麦
	ブロッコリーときのこのソテー				
	いんげんのピリ辛煮				乳、小麦
	わらびのおひたし				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
324kcal 20.4g 15.9g 22.2g 2.1g					

- ★ 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

9/13 週お届けのお引落しは
10/27 日です。



夕食(6品)

13 日 (月曜日)	さんまの蒲焼き				小麦
	揚げ出し豆腐のあんかけ				乳、小麦
	だしまき玉子				卵、小麦
	さつまいもサラダ				卵、乳、小麦
	いんげんのくるみ和え				小麦
	野沢菜昆布				小麦
14 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
	459kcal	21.2g	27.7g	29.6g	2.6g
	焼肉風野菜炒め				小麦
	じゃがいももち				卵、乳、小麦
	小松菜の煮浸し				小麦
	ひじきのゴマドレサラダ				卵、小麦
15 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
	435kcal	21.5g	29.2g	23.5g	2.3g
	キャベツのゆかり和え				
	かつば漬け				小麦
	白身魚の磯辺フライ				小麦
	ピーマンとかにかまの炒め物				乳、小麦
16 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
	444kcal	21.9g	22.1g	42.5g	3.3g
	キャベツとあさりのソテー				
	卵の花炒り煮				卵、小麦
	メンマときゅうりのピリ辛和え				小麦
	りんご				
17 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
	424kcal	20.3g	23.8g	34.2g	3.0g
	ハンバーグデミグラスソース				卵、乳、小麦
	厚揚げの焼いたの				小麦
	さつまいもとベーコンのマスタードソース				卵、乳
	ほうれん草のお浸し				小麦
18 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
	416kcal	24.9g	18.0g	36.9g	2.7g
	きのこのおろし和え				小麦
	つば漬け				小麦
	鮭のねぎみそ焼き				乳、小麦
	和風スパゲティソテー				小麦
19 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
	425kcal	21.1g	24.9g	27.4g	2.9g
	大根と人参の金平				小麦
	キャベツのピーナツ和え				卵、乳、小麦
	おくらの中華和え				
	昆布豆				小麦
20 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
	425kcal	21.1g	24.9g	27.4g	2.9g
	肉団子の南蛮風				卵、乳、小麦
	ブロッコリーときのこのソテー				
	ぶりの照り焼き				卵、乳、小麦
	じゃがいものそぼろ煮				乳、小麦
21 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
	425kcal	21.1g	24.9g	27.4g	2.9g
	わらびのおひたし				小麦
	くるみ和え				小麦
	さつまいももち				卵、乳、小麦
	小松菜の煮浸し				小麦
22 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
	435kcal	21.5g	29.2g	23.5g	2.3g
	ひじきのゴマドレサラダ				卵、小麦
	キャベツのゆかり和え				
	かつば漬け				小麦
	焼肉風野菜炒め				小麦
23 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
	459kcal	21.2g	27.7g	29.6g	2.6g
	野沢菜昆布				小麦
	いんげんのくるみ和え				小麦
	きゅうりと鶏のからし醤油和え				小麦
	だしまき玉子				卵、小麦
24 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
	459kcal	21.2g	27.7g	29.6g	2.6g
	揚げ出し豆腐のあんかけ				乳、小麦
	豚肉と小松菜の春雨炒め				小麦
	さんまの蒲焼き				小麦
25 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
	500kcal	27.4g	25.4g	38.4g	3.4g
	おくらの中華和え				
	昆布豆				小麦
	竹の子と海藻の和え物				乳、小麦
	キャベツのピーナツ和え				卵、乳、小麦
26 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
	500kcal	27.4g	25.4g	38.4g	3.4g
	大根と人参の金平				小麦
	和風スパゲティソテー				小麦
	春巻き				卵、小麦
	鮭のねぎみそ焼き				乳、小麦
27 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
	500kcal	27.4g	25.4g	38.4g	3.4g
	きこのおろし和え				小麦
	つば漬け				小麦
	きゅうりとしらすの酢の物				
	ほうれん草のお浸し				小麦
28 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
	513kcal	28.6g	23.1g	49.8g	4.0g
	アスパラサラダ				卵、乳、小麦
	りんご				
	メンマときゅうりのピリ辛和え				小麦
	卵の花炒り煮				卵、小麦
29 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
	507kcal	28.3g	27.7g	34.1g	3.2g
	キャベツとあさりのソテー				
	かつば漬け				小麦
	ごぼうとちくわの煮物				乳、小麦
	ひじきのゴマドレサラダ				卵、小麦
30 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
	509kcal	25.8g	27.3g	38.0g	3.0g
	いんげんのくるみ和え				小麦
	野沢菜昆布				小麦
	きゅうりと鶏のからし醤油和え				小麦
	だしまき玉子				卵、小麦
31 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
	509kcal	25.8g	27.3g	38.0g	3.0g
	揚げ出し豆腐のあんかけ				乳、小麦
	豚肉と小松菜の春雨炒め				小麦
	さんまの蒲焼き				小麦



夕食(8品)

■夕食（8品）は、月～金のお届けです。

13 日 (月曜日)	さんまの蒲焼き				小麦
	豚肉と小松菜の春雨炒め				小麦
	揚げ出し豆腐のあんかけ				乳、小麦
	だしまき玉子				卵、小麦
	さつまいもサラダ				卵、乳、小麦
	きゅうりと鶏のからし醤油和え				小麦
	野沢菜昆布				小麦
	いんげんのくるみ和え				小麦
	エネルギー509kcal たんぱく質25.8g 脂質27.3g 炭水化物38.0g 食塩相当量3.0g				
14 日 (火曜日)	焼肉風野菜炒め				小麦
	白身魚の煮付け				乳、小麦
	じゃがいももち				卵、乳、小麦
	小松菜の煮浸し				小麦
	ひじきのゴマドレサラダ				卵、小麦
	ごぼうとちくわの煮物				乳、小麦
	かつば漬け				小麦
	キャベツのゆかり和え				
	エネルギー507kcal たんぱく質28.3g 脂質27.7g 炭水化物34.1g 食塩相当量3.2g				
15 日 (水曜日)	白身魚の磯辺フライ				小麦
	鶏肉のオーロラソース焼き				卵、小麦
	ピーマンとかにかまの炒め物				乳、小麦
	キャベツとあさりのソテー				
	卵の花炒り煮				卵、小麦
	アスパラサラダ				卵、乳、小麦
	りんご				
	メンマときゅうりのピリ辛和え				小麦
	エネルギー513kcal たんぱく質28.6g 脂質23.1g 炭水化物49.8g 食塩相当量4.0g				
16 日 (木曜日)	ハンバーグデミグラスソース				卵、乳、小麦
	黒むつの西京焼き				小麦
	厚揚げの焼いたの				小麦
	さつまいもとベーコンのマスタードソース				卵、乳
	ほうれん草のお浸し				小麦
	きゅうりとしらすの酢の物				
	つば漬け				小麦
	きのこのおろし和え				小麦
	エネルギー523kcal たんぱく質25.5g 脂質27.9g 炭水化物42.7g 食塩相当量3.8g				
17 日 (金曜日)	鮭のねぎみそ焼き				乳、小麦
	春巻き				卵、小麦
	和風スパゲティソテー				小麦
	大根と人参の金平				小麦
	キャベツのピーナツ和え				卵、乳、小麦
	竹の子と海藻の和え物				乳、小麦
	昆布豆				小麦
	おくらの中華和え				
	エネルギー500kcal たんぱく質27.4g 脂質25.4g 炭水化物38.4g 食塩相当量3.4g				