

9月の献立

9/20 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)

20 日 (月曜日)	チキン南蛮	卵、乳、小麦			
	焼豚と小松菜の炒め物	卵、乳、小麦			
	なすの辛子醤油和え	小麦			
	ピーマンの甘味噌和え				
	アスパラと人参のピーナッツ和え	小麦			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	412kcal	24.8g	23.9g	22.0g	2.4g
21 日 (火曜日)	鮭のカレームニエル	乳、小麦			
	肉詰めいなりと白菜の煮浸し	乳、小麦			
	えびとアボガドのサラダ	卵、小麦、えび			
	キャベツとブロッコリーの生姜和え	小麦			
	黄桃缶				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	407kcal	28.6g	21.2g	24.9g	1.8g
22 日 (水曜日)	回鍋肉	小麦			
	焼きぎょうざ	卵、乳、小麦			
	ほうれん草の玉子サラダ	卵、乳、小麦			
	きゅうりのナムル	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
	415kcal	15.0g	28.7g	22.4g	2.8g
23 日 (木曜日)	赤魚の煮付け	卵、乳、小麦			
	じゃがいものそぼろ煮	乳、小麦			
	モロヘイヤと長いもの和え物	小麦			
	ひじき煮	卵、小麦			
	梅干				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	397kcal	28.7g	15.1g	32.2g	3.0g
24 日 (金曜日)	すき焼き風煮	乳、小麦			
	チーズはんぺんフライ	卵、乳、小麦			
	五目大豆煮	小麦			
	きゅうりとわかめの酢の物				
	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
	418kcal	29.0g	20.1g	29.7g	2.8g
25 日 (土曜日)	白身魚のホワイトソースかけ	卵、乳、小麦			
	なすとツナのトマトスパゲティ	小麦			
	玉子焼き	卵、小麦			
	粉ふきいも				
	白花生				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	411kcal	23.2g	22.5g	28.3g	1.9g

20 日 (月曜日)	赤魚の煮付け	乳、小麦			
	こんにゃくとちくわの煮物	乳、小麦			
	大豆と昆布のうま煮	乳、小麦			
	ほうれん草の胡麻和え	乳、小麦			
	水菜とハムの和え物	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
	351kcal	22.9g	12.1g	20.8g	2.3g
21 日 (火曜日)	マーボー豆腐	小麦			
	いかと里芋の煮物	乳、小麦			
	小松菜とささみの和え物	卵、小麦			
	ウインナー				
	白滝の明太子和え	小麦			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	347kcal	20.8g	21.9g	15.4g	1.9g
22 日 (水曜日)	鮭のコーンマヨ焼き	卵、小麦			
	なすとピーマンの味噌炒め				
	切干大根煮	小麦			
	チーズちくわ	卵、乳			
	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
	332kcal	24.1g	16.9g	19.8g	3.0g
23 日 (木曜日)	鶏のから揚げ	小麦			
	ちくわと玉葱の玉子炒め	卵、乳、小麦			
	さつまいものレモン煮				
	豆腐のなめこあんかけ	小麦			
	ひじき豆	小麦			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	362kcal	21.2g	16.9g	30.6g	2.0g
24 日 (金曜日)	チャンプルー	小麦			
	さつまいも揚げと大根煮	乳、小麦			
	がんも煮	乳、小麦			
	アボガドサラダ	卵、小麦			
	玉葱のマリネ	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
	339kcal	21.4g	20.0g	15.9g	2.6g
25 日 (土曜日)	キャベツと豚肉のゴマドレ和え	卵、小麦			
	高菜ビーフン	小麦			
	なすの田楽				
	かぼちゃサラダ	卵、乳、小麦			
	黒花豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	335kcal	19.0g	14.1g	30.9g	2.1g

- ★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。

9月の献立

9/20 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。

20 日 (月曜日)	豚肉の和風玉葱ソース				乳、小麦
	こんにゃくとちくわの煮物				乳、小麦
	大豆と昆布のうま煮				乳、小麦
	かぼちゃサラダ				卵、乳、小麦
	わらびもち				
	水菜とハムの和え物				卵、乳、小麦
	エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物
431kcal		20.5g	26.3g	32.7g	2.0g
21 日 (火曜日)	白身魚の竜田揚げ				卵、乳、小麦
	いかと里芋の煮物				乳、小麦
	小松菜とささみの和え物				卵、小麦
	きゅうりと長いもの梅昆布和え				小麦
	木耳昆布				小麦
	白滝の明太子和え				小麦
	エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物
411kcal		25.6g	15.6g	40.5g	2.3g
22 日 (水曜日)	チキン南蛮				卵、乳、小麦
	なすとピーマンの味噌炒め				
	切干大根煮				小麦
	もやしのナムル				卵、乳、小麦
	黄桃缶				
	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
428kcal		25.2g	22.8g	28.0g	3.7g
23 日 (木曜日)	白身魚のオーロラソース焼き				卵、小麦
	ちくわと玉葱の玉子炒め				卵、乳、小麦
	さつまいもレモン煮				
	えびしゅうまい				卵、小麦、えび、かに
	おはぎ				
	ひじき豆				小麦
	エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物
423kcal		25.0g	17.0g	42.8g	2.4g
24 日 (金曜日)	ソースカツ				小麦
	さつま揚げと大根煮				乳、小麦
	がんも煮				乳、小麦
	ほうれん草と揚げの胡麻味噌和え				小麦
	たくあん煮				小麦
	玉葱のマリネ				卵、乳、小麦
	エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物
415kcal		21.9g	22.9g	31.0g	3.9g
25 日 (土曜日)	あじの照り焼き				小麦
	高菜ビーフン				小麦
	春巻き				乳、小麦
	なすの田楽				
	だしまき玉子				卵、小麦
	黒花豆				
	エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物
405kcal		22.6g	18.6g	33.2g	3.1g

20 日 (月曜日)	豚肉の和風玉葱ソース				乳、小麦
	赤魚の煮付け				乳、小麦
	こんにゃくとちくわの煮物				乳、小麦
	大豆と昆布のうま煮				乳、小麦
	かぼちゃサラダ				卵、乳、小麦
	ほうれん草の胡麻和え				乳、小麦
	水菜とハムの和え物				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
504kcal		25.7g	27.7g	40.0g	3.2g
21 日 (火曜日)	白身魚の竜田揚げ				卵、乳、小麦
	にらもやしマーボー				小麦
	いかと里芋の煮物				乳、小麦
	小松菜とささみの和え物				卵、小麦
	きゅうりと長いもの梅昆布和え				小麦
	ウインナー				
	白滝の明太子和え				小麦
木耳昆布				小麦	
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
523kcal		31.4g	24.5g	43.1g	2.9g
22 日 (水曜日)	チキン南蛮				卵、乳、小麦
	鮭の塩焼き				卵、小麦
	なすとピーマンの味噌炒め				
	切干大根煮				小麦
	もやしのナムル				卵、乳、小麦
	チーズちくわ				卵、乳
	きゅうちゃん漬け				小麦
黄桃缶					
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
507kcal		35.9g	24.6g	32.9g	4.0g
23 日 (木曜日)	白身魚のオーロラソース焼き				卵、小麦
	鶏のから揚げ				小麦
	おはぎ				
	ちくわと玉葱の玉子炒め				卵、乳、小麦
	さつまいもレモン煮				
	えびしゅうまい				卵、小麦、えび、かに
	豆腐のなめこあんかけ				小麦
ひじき豆				小麦	
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
510kcal		31.7g	22.7g	43.6g	2.7g
24 日 (金曜日)	ソースカツ				小麦
	チャンプルー				小麦
	さつま揚げと大根煮				乳、小麦
	がんも煮				乳、小麦
	ほうれん草と揚げの胡麻味噌和え				小麦
	アボガドサラダ				卵、小麦
	玉葱のマリネ				卵、乳、小麦
たくあん煮				小麦	
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
515kcal		25.1g	33.4g	28.3g	3.4g