

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										
<table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>412kcal</td> <td>24.8g</td> <td>23.9g</td> <td>22.0g</td> <td>2.4g</td> </tr> </tbody> </table>		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	
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											
<table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>407kcal</td> <td>28.6g</td> <td>21.2g</td> <td>24.9g</td> <td>1.8g</td> </tr> </tbody> </table>		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	
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										
<table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>415kcal</td> <td>15.0g</td> <td>28.7g</td> <td>22.4g</td> <td>2.8g</td> </tr> </tbody> </table>		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	
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											
<table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>397kcal</td> <td>28.7g</td> <td>15.1g</td> <td>32.2g</td> <td>3.0g</td> </tr> </tbody> </table>		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	
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	小麦										
<table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>418kcal</td> <td>29.0g</td> <td>20.1g</td> <td>29.7g</td> <td>2.8g</td> </tr> </tbody> </table>		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	
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											
<table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>411kcal</td> <td>23.2g</td> <td>22.5g</td> <td>28.3g</td> <td>1.9g</td> </tr> </tbody> </table>		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	
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										
<table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>351kcal</td> <td>22.9g</td> <td>12.1g</td> <td>20.8g</td> <td>2.3g</td> </tr> </tbody> </table>		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	
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										
<table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>347kcal</td> <td>20.8g</td> <td>21.9g</td> <td>15.4g</td> <td>1.9g</td> </tr> </tbody> </table>		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	
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	小麦										
<table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>332kcal</td> <td>24.1g</td> <td>16.9g</td> <td>19.8g</td> <td>3.0g</td> </tr> </tbody> </table>		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	
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										
<table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>362kcal</td> <td>21.2g</td> <td>16.9g</td> <td>30.6g</td> <td>2.0g</td> </tr> </tbody> </table>		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	
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										
<table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>339kcal</td> <td>21.4g</td> <td>20.0g</td> <td>15.9g</td> <td>2.6g</td> </tr> </tbody> </table>		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	
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											
<table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>335kcal</td> <td>19.0g</td> <td>14.1g</td> <td>30.9g</td> <td>2.1g</td> </tr> </tbody> </table>		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	
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 431kcal		たんぱく質 20.5g	脂質 26.3g	炭水化物 32.7g
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 411kcal		たんぱく質 25.6g	脂質 15.6g	炭水化物 40.5g
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 428kcal		たんぱく質 25.2g	脂質 22.8g	炭水化物 28.0g
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 423kcal		たんぱく質 25.0g	脂質 17.0g	炭水化物 42.8g
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 415kcal		たんぱく質 21.9g	脂質 22.9g	炭水化物 31.0g
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 405kcal		たんぱく質 22.6g	脂質 18.6g	炭水化物 33.2g	食塩相当量 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		
わらびもち					
エネルギー 504kcal		たんぱく質 25.7g	脂質 27.7g	炭水化物 40.0g	食塩相当量 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 523kcal		たんぱく質 31.4g	脂質 24.5g	炭水化物 43.1g	食塩相当量 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 507kcal		たんぱく質 35.9g	脂質 24.6g	炭水化物 32.9g	食塩相当量 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 510kcal		たんぱく質 31.7g	脂質 22.7g	炭水化物 43.6g	食塩相当量 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 515kcal		たんぱく質 25.1g	脂質 33.4g	炭水化物 28.3g	食塩相当量 3.4g