

# 9月の献立

9/27 週お届けのお引落しは  
11/29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)

27 日 (月曜日)	白身魚の塩こうじ焼き	卵、乳、小麦			
	肉団子甘酢あん	卵、乳、小麦			
	さつま揚げとこんにゃくの甘辛金平	小麦			
	カレーポテトサラダ	卵、乳、小麦			
	たくあん煮	小麦			
	エネルギー 388kcal	たんぱく質 25.0g	脂質 18.8g	炭水化物 29.4g	食塩相当量 3.0g
28 日 (火曜日)	鶏肉のBBQソース				
	グラタン	卵、乳、小麦、えび			
	ほうれん草とえのきの和え物	小麦			
	キャベツの胡麻マヨ和え	卵、小麦			
	もやしのナムル	小麦			
	エネルギー 400kcal	たんぱく質 22.3g	脂質 27.2g	炭水化物 17.9g	食塩相当量 2.5g
29 日 (水曜日)	白身魚のバター焼き	乳、小麦			
	焼豚と白菜のスタミナ炒め	卵、乳、小麦			
	えびしゅうまい	卵、小麦、えび、かに			
	春雨の酢の物	小麦			
	大豆サラダ	卵、小麦			
	エネルギー 394kcal	たんぱく質 20.9g	脂質 22.2g	炭水化物 27.7g	食塩相当量 2.9g
30 日 (木曜日)	牛肉コロッケ	卵、乳、小麦			
	豚肉とにらの炒め物	乳、小麦			
	かぼちゃとブロッコリーのサラダ	卵、乳、小麦			
	小松菜の煮浸し	小麦			
	きょうりぼん	小麦			
	エネルギー 395kcal	たんぱく質 16.6g	脂質 23.1g	炭水化物 30.0g	食塩相当量 2.8g
10/1 日 (金曜日)	赤魚の煮付け	乳、小麦			
	塩こうじ金平				
	きゅうりのしそ風味和え	小麦			
	ほうれん草の白和え	小麦			
	山菜なめこ	小麦			
	エネルギー 336kcal	たんぱく質 23.1g	脂質 12.9g	炭水化物 27.9g	食塩相当量 2.9g
10/2 日 (土曜日)	鶏のから揚げ	小麦			
	出し巻き玉子	卵、小麦			
	ハムとブロッコリーの炒め物	卵、乳、小麦			
	いんげんのピーナッツ和え	小麦			
	さつまいもサラダ	卵、乳、小麦			
	エネルギー 425kcal	たんぱく質 21.6g	脂質 29.0g	炭水化物 18.5g	食塩相当量 2.7g

27 日 (月曜日)	鶏肉のマヨポン焼き	卵、乳、小麦			
	厚揚げのおろし煮	乳、小麦			
	小松菜のツナ炒め				
	なすの煮浸し	小麦			
	洋なし				
	エネルギー 344kcal	たんぱく質 20.8g	脂質 20.1g	炭水化物 22.3g	食塩相当量 1.9g
28 日 (火曜日)	さわらの漬け焼き	小麦			
	高野豆腐の煮物	乳、小麦			
	大豆とひじきの煮物	小麦			
	三色和え	小麦			
	野沢菜漬け	小麦			
	エネルギー 330kcal	たんぱく質 22.1g	脂質 18.7g	炭水化物 16.9g	食塩相当量 2.8g
29 日 (水曜日)	肉団子甘酢あん	卵、乳、小麦			
	炊き合わせ	乳、小麦			
	魚肉ソーセージとピーマンの炒め物	乳、小麦、えび、かに			
	キャベツのサラダ	卵、乳、小麦			
	金時豆煮	小麦			
	エネルギー 367kcal	たんぱく質 15.5g	脂質 21.3g	炭水化物 29.6g	食塩相当量 2.7g
30 日 (木曜日)	ぶりの照り焼き	乳、小麦			
	きんぴらごぼう	小麦			
	なすの香味和え	小麦			
	えびとアスパラのサラダ	卵、小麦、えび			
	昆布佃煮	小麦			
	エネルギー 397kcal	たんぱく質 18.3g	脂質 26.5g	炭水化物 23.8g	食塩相当量 2.7g
10/1 日 (金曜日)	ピーマンの肉詰め	卵、小麦			
	ちゃんぽん風	卵、乳、小麦			
	大根と青菜の煮物	乳、小麦			
	かぼちゃの煮物	小麦			
	いんげんのじゃこ炒め	乳、小麦			
	エネルギー 368kcal	たんぱく質 21.0g	脂質 20.6g	炭水化物 22.3g	食塩相当量 1.7g
10/2 日 (土曜日)	白身魚の玉葱ソース	小麦			
	にらともやしの玉子炒め	卵、乳、小麦			
	ブロッコリーゴママヨ和え	卵、小麦			
	ほうれん草しゅうまい	小麦			
	ゼリー				
	エネルギー 340kcal	たんぱく質 21.4g	脂質 17.0g	炭水化物 23.2g	食塩相当量 2.6g

- ★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

9/27 週お届けのお引落しは  
11/29日です。



## 夕食(6品)



## 夕食(8品)

■夕食(8品)は、月～金のお届けです。

27 日 (月曜日)	さばの味噌煮	乳、小麦										
	厚揚げのおろし煮	乳、小麦										
	小松菜のツナ炒め											
	もやしとにらの中華炒め	小麦										
	ピーマンの昆布和え	小麦										
	洋なし											
<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>26.1g</td> <td>20.8g</td> <td>26.9g</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	406kcal	26.1g	20.8g	26.9g	3.1g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
406kcal	26.1g	20.8g	26.9g	3.1g								
28 日 (火曜日)	チキンのカレーソテー	小麦										
	高野豆腐の煮物	乳、小麦										
	大豆とひじきの煮物	小麦										
	和風スパゲティソテー	小麦										
	さつまいもとりんご煮											
	野沢菜漬け	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>449kcal</td> <td>32.3g</td> <td>19.5g</td> <td>32.2g</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	449kcal	32.3g	19.5g	32.2g	3.3g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
449kcal	32.3g	19.5g	32.2g	3.3g								
29 日 (水曜日)	あじの塩焼き	卵、小麦										
	炊き合わせ	乳、小麦										
	魚肉ソーセージとピーマンの炒め物	乳、小麦、えび、かに										
	もやしとにんじんのソテー	小麦										
	ナムル	小麦										
	金時豆煮	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>407kcal</td> <td>28.6g</td> <td>21.1g</td> <td>25.9g</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	407kcal	28.6g	21.1g	25.9g	4.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
407kcal	28.6g	21.1g	25.9g	4.0g								
30 日 (木曜日)	肉じゃが	乳、小麦										
	きんぴらごぼう	小麦										
	なすの香味和え	小麦										
	青梗菜とかまぼこのソテー	卵、乳										
	彩り野菜のマリネ											
	昆布佃煮	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>418kcal</td> <td>20.9g</td> <td>20.7g</td> <td>41.0g</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	418kcal	20.9g	20.7g	41.0g	3.2g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
418kcal	20.9g	20.7g	41.0g	3.2g								
10/1 日 (金曜日)	カニクリームコロッケ	卵、乳、小麦、えび、かに										
	ちゃんぽん風	卵、乳、小麦										
	かぼちゃの煮物	小麦										
	高野豆腐・椎茸煮	乳、小麦										
	カリフラワーの酢の物											
	きょうろぶき	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>424kcal</td> <td>24.8g</td> <td>17.7g</td> <td>41.1g</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	424kcal	24.8g	17.7g	41.1g	2.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
424kcal	24.8g	17.7g	41.1g	2.9g								
10/2 日 (土曜日)	豚肉のプルコギ	小麦										
	にらともやしの玉子炒め	卵、乳、小麦										
	ブロッコリーゴママヨ和え	卵、小麦										
	ほうれん草しゅうまい	小麦										
	大学芋	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>421kcal</td> <td>20.8g</td> <td>22.0g</td> <td>35.0g</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	421kcal	20.8g	22.0g	35.0g	2.4g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
421kcal	20.8g	22.0g	35.0g	2.4g								

27 日 (月曜日)	さばの味噌煮	乳、小麦										
	鶏肉のマヨポン焼き	卵、乳、小麦										
	厚揚げのおろし煮	乳、小麦										
	小松菜のツナ炒め											
	もやしとにらの中華炒め	小麦										
	なすの煮浸し	小麦										
洋なし												
ピーマンの昆布和え	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>502kcal</td> <td>35.4g</td> <td>27.5g</td> <td>29.1g</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	502kcal	35.4g	27.5g	29.1g	3.3g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
502kcal	35.4g	27.5g	29.1g	3.3g								
28 日 (火曜日)	チキンのカレーソテー	小麦										
	さわらの漬け焼き	小麦										
	高野豆腐の煮物	乳、小麦										
	大豆とひじきの煮物	小麦										
	和風スパゲティソテー	小麦										
	三色和え	小麦										
野沢菜漬け	小麦											
さつまいもとりんご煮												
<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>524kcal</td> <td>38.8g</td> <td>25.6g</td> <td>30.0g</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	524kcal	38.8g	25.6g	30.0g	3.7g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
524kcal	38.8g	25.6g	30.0g	3.7g								
29 日 (水曜日)	あじの塩焼き	卵、小麦										
	肉団子甘酢あん	卵、乳、小麦										
	炊き合わせ	乳、小麦										
	魚肉ソーセージとピーマンの炒め物	乳、小麦、えび、かに										
	もやしとにんじんのソテー	小麦										
	キャベツのサラダ	卵、乳、小麦										
金時豆煮	小麦											
ナムル	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>482kcal</td> <td>28.2g</td> <td>27.9g</td> <td>29.9g</td> <td>3.9g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	482kcal	28.2g	27.9g	29.9g	3.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
482kcal	28.2g	27.9g	29.9g	3.9g								
30 日 (木曜日)	肉じゃが	乳、小麦										
	ぶりの照り焼き	乳、小麦										
	きんぴらごぼう	小麦										
	なすの香味和え	小麦										
	青梗菜とかまぼこのソテー	卵、乳										
	えびとアスパラのサラダ	卵、小麦、えび										
昆布佃煮	小麦											
彩り野菜のマリネ												
<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>502kcal</td> <td>25.4g</td> <td>27.5g</td> <td>41.8g</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	502kcal	25.4g	27.5g	41.8g	3.8g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
502kcal	25.4g	27.5g	41.8g	3.8g								
10/1 日 (金曜日)	カニクリームコロッケ	卵、乳、小麦、えび、かに										
	ちゃんぽん風	卵、乳、小麦										
	大根と青菜の煮物	乳、小麦										
	かぼちゃの煮物	小麦										
	高野豆腐・椎茸煮	乳、小麦										
	いんげんのじゃこ炒め	乳、小麦										
きょうろぶき	小麦											
カリフラワーの酢の物												
<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>501kcal</td> <td>25.7g</td> <td>23.5g</td> <td>46.5g</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	501kcal	25.7g	23.5g	46.5g	3.7g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
501kcal	25.7g	23.5g	46.5g	3.7g								