

# 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										
<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>25.0g</td> <td>18.8g</td> <td>29.4g</td> <td>3.0g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	388kcal	25.0g	18.8g	29.4g	3.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
388kcal	25.0g	18.8g	29.4g	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										
<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>400kcal</td> <td>22.3g</td> <td>27.2g</td> <td>17.9g</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	400kcal	22.3g	27.2g	17.9g	2.5g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
400kcal	22.3g	27.2g	17.9g	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										
<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>20.9g</td> <td>22.2g</td> <td>27.7g</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	394kcal	20.9g	22.2g	27.7g	2.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
394kcal	20.9g	22.2g	27.7g	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										
	きょうりょう	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>395kcal</td> <td>16.6g</td> <td>23.1g</td> <td>30.0g</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	395kcal	16.6g	23.1g	30.0g	2.8g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
395kcal	16.6g	23.1g	30.0g	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										
<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>336kcal</td> <td>23.1g</td> <td>12.9g</td> <td>27.9g</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	336kcal	23.1g	12.9g	27.9g	2.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
336kcal	23.1g	12.9g	27.9g	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										
<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>425kcal</td> <td>21.6g</td> <td>29.0g</td> <td>18.5g</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	425kcal	21.6g	29.0g	18.5g	2.7g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
425kcal	21.6g	29.0g	18.5g	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											
<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>344kcal</td> <td>20.8g</td> <td>20.1g</td> <td>22.3g</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	344kcal	20.8g	20.1g	22.3g	1.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
344kcal	20.8g	20.1g	22.3g	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										
<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>330kcal</td> <td>22.1g</td> <td>18.7g</td> <td>16.9g</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	330kcal	22.1g	18.7g	16.9g	2.8g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
330kcal	22.1g	18.7g	16.9g	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										
<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>367kcal</td> <td>15.5g</td> <td>21.3g</td> <td>29.6g</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	367kcal	15.5g	21.3g	29.6g	2.7g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
367kcal	15.5g	21.3g	29.6g	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										
<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>397kcal</td> <td>18.3g</td> <td>26.5g</td> <td>23.8g</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	397kcal	18.3g	26.5g	23.8g	2.7g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
397kcal	18.3g	26.5g	23.8g	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										
<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>368kcal</td> <td>21.0g</td> <td>20.6g</td> <td>22.3g</td> <td>1.7g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	368kcal	21.0g	20.6g	22.3g	1.7g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
368kcal	21.0g	20.6g	22.3g	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											
<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>340kcal</td> <td>21.4g</td> <td>17.0g</td> <td>23.2g</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	340kcal	21.4g	17.0g	23.2g	2.6g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
340kcal	21.4g	17.0g	23.2g	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

9/27 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								