

10月の献立

10/4 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。

4 日 (月曜日)	豚焼肉	小麦		
	ベーコンとほうれん草のソテー	卵、乳、小麦		
	たけのこの土佐煮	乳		
	水菜と蒸し鶏のドレッシング和え	小麦		
	わさび菜	小麦		
	わらびもち			
	エネルギー 449kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 27.7g	炭水化物 28.4g
5 日 (火曜日)	エビチリソース	卵、小麦、えび		
	さつま揚げとこんにゃくの甘辛煮	乳、小麦		
	なすのオイスターソース炒め	小麦		
	ポテトサラダ	卵、乳、小麦		
	もやしとわかめのナムル	小麦		
	白花豆			
エネルギー 427kcal	たんぱく質 23.8g	脂質 20.4g	炭水化物 36.2g	食塩相当量 3.9g
6 日 (水曜日)	鶏肉のバジル風味焼き	乳、小麦		
	ふろふき大根	小麦		
	ウインナーと里芋のジャーマン風炒め物	小麦		
	いんげんの胡麻和え	小麦		
	ビーンズサラダ	卵、乳、小麦		
	きくらげ昆布	小麦		
エネルギー 436kcal	たんぱく質 24.2g	脂質 24.3g	炭水化物 29.4g	食塩相当量 3.2g
7 日 (木曜日)	白身魚の磯辺フライ	小麦		
	なすとピーマンの甘辛炒め	小麦		
	れんこんきんぴら	小麦		
	アスパラとえびの煮浸し	えび		
	梅春雨			
	さつまいもレモン煮			
エネルギー 437kcal	たんぱく質 20.3g	脂質 17.3g	炭水化物 50.0g	食塩相当量 2.5g
8 日 (金曜日)	鶏肉の照り焼き	小麦		
	しんじょうの煮物	乳、小麦		
	きのこの和風炒め	小麦		
	おくらとなめたけの和え物	小麦		
	人参しりしり	卵、小麦		
	きゅうりと長いもの梅昆布和え	小麦		
エネルギー 438kcal	たんぱく質 32.9g	脂質 22.1g	炭水化物 24.8g	食塩相当量 4.0g
9 日 (土曜日)	白身魚のクリームソース	乳、小麦		
	肉詰めいなり煮	乳、小麦		
	切干大根煮	卵、乳、小麦		
	白菜のゆかり和え			
	ブロッコリーの胡麻和え	乳、小麦		
	黒豆煮			
エネルギー 416kcal	たんぱく質 31.5g	脂質 20.3g	炭水化物 28.6g	食塩相当量 2.9g

4 日 (月曜日)	豚焼肉	小麦		
	里芋の煮物	乳、小麦		
	ベーコンとほうれん草のソテー	卵、乳、小麦		
	たけのこの土佐煮	乳		
	水菜と蒸し鶏のドレッシング和え	小麦		
	白菜の塩昆布和え	小麦		
	わさび菜	小麦		
わらびもち				
エネルギー 513kcal	たんぱく質 25.2g	脂質 29.7g	炭水化物 35.4g	食塩相当量 2.8g
5 日 (火曜日)	エビチリソース	卵、小麦、えび		
	厚揚げの煮物	乳、小麦		
	さつま揚げとこんにゃくの甘辛煮	乳、小麦		
	なすのオイスターソース炒め	小麦		
	ポテトサラダ	卵、乳、小麦		
	切干大根とほうれん草の柚子ポン酢和え	小麦		
白花豆				
もやしとわかめのナムル	小麦			
エネルギー 497kcal	たんぱく質 29.7g	脂質 16.6g	炭水化物 24.5g	食塩相当量 38.2g
6 日 (水曜日)	鶏肉のバジル風味焼き	乳、小麦		
	にら玉	卵、小麦		
	ふろふき大根	小麦		
	ウインナーと里芋のジャーマン風炒め物	小麦		
	いんげんの胡麻和え	小麦		
	キャベツとかにかまの和え物	乳、小麦		
きくらげ昆布	小麦			
ビーンズサラダ	卵、乳、小麦			
エネルギー 501kcal	たんぱく質 29.8g	脂質 28.7g	炭水化物 30.1g	食塩相当量 4.0g
7 日 (木曜日)	白身魚の磯辺フライ	小麦		
	肉団子のデミソース煮	卵、乳、小麦		
	なすとピーマンの甘辛炒め	小麦		
	れんこんきんぴら	小麦		
	アスパラとえびの煮浸し	えび		
	白菜とツナの和え物	小麦		
さつまいもレモン煮				
梅春雨				
エネルギー 518kcal	たんぱく質 26.2g	脂質 20.5g	炭水化物 57.7g	食塩相当量 3.2g
8 日 (金曜日)	鶏肉の照り焼き	小麦		
	塩マス			
	しんじょうの煮物	乳、小麦		
	きのこの和風炒め	小麦		
	おくらとなめたけの和え物	小麦		
	ほうれん草とチーズのサラダ	卵、乳、小麦		
きゅうりと長いもの梅昆布和え	小麦			
人参しりしり	卵、小麦			
エネルギー 489kcal	たんぱく質 40.5g	脂質 25.5g	炭水化物 22.4g	食塩相当量 4.0g

10月の献立

10/4 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。

4 日 (月曜日)	ピザチキン				乳	
	スパゲティソテー				小麦	
	ほうれん草のペペロンチーノ風					
	もやしとザーサイの和え物				小麦	
	さつまいもはちみつ煮					
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
		401kcal	19.9g	24.8g	22.8g	2.4g
5 日 (火曜日)	鯖の塩焼き				小麦	
	なすのみぞれ和え				小麦	
	高野豆腐の煮物				乳、小麦	
	ブロッコリーサラダ				卵、乳、小麦	
	えびしゅうまい				卵、小麦、えび、かに	
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
		405kcal	23.5g	26.1g	19.1g	3.0g
6 日 (水曜日)	チキンカレー				小麦	
	春雨の炒め物				卵、乳、小麦	
	きゅうりとえのきの梅和え				乳、小麦	
	かぼちゃとレーズンのサラダ				卵、乳、小麦	
	なめこおろし				小麦	
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
		420kcal	15.9g	24.1g	36.3g	2.9g
7 日 (木曜日)	アジフライ				小麦	
	大根とかまぼこの煮物				卵、乳、小麦	
	なすとベーコンの炒め物				卵、乳	
	白菜の柚子浸し				小麦	
	きゅうりとしらすの酢の物					
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
		395kcal	17.8g	23.1g	28.5g	2.5g
8 日 (金曜日)	塩だれ焼き鳥				卵、乳、小麦	
	さつま揚げと白菜煮				乳、小麦	
	大豆と昆布のうま煮				乳、小麦	
	マカロニサラダ				卵、小麦	
	きゅうりの酢味噌和え					
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
		415kcal	26.7g	24.6g	22.0g	3.0g
9 日 (土曜日)	八宝菜				卵、えび	
	にら饅頭				乳、小麦	
	厚揚げといんげんの煮物				乳、小麦	
	きゅうりともやしのナムル				小麦	
	マンゴー					
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
		399kcal	18.4g	27.5g	17.1g	1.3g



夕食(5品)

4 日 (月曜日)	あじのおろし煮				乳、小麦	
	ベーコンとほうれん草のソテー				卵、乳、小麦	
	たけのこの土佐煮				乳	
	白菜の塩昆布和え				小麦	
	わらびもち					
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
		340kcal	21.6g	12.7g	33.9g	2.9g
5 日 (火曜日)	鶏のからあげ				乳、小麦	
	さつま揚げとこんにゃくの甘辛煮				乳、小麦	
	なすのオイスターソース炒め				小麦	
	切干大根とほうれん草の柚子ポン酢和え				小麦	
	白花豆					
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
		369kcal	20.5g	17.6g	30.4g	3.0g
6 日 (水曜日)	白身魚の塩こうじ焼き				卵、乳、小麦	
	ふろふき大根				小麦	
	ウインナーと里芋のジャーマン風炒め				小麦	
	キャベツとかにかまの和え物				乳、小麦	
	きくらげ昆布				小麦	
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
		341kcal	20.0g	16.6g	26.5g	3.0g
7 日 (木曜日)	肉団子のデミソース煮				卵、乳、小麦	
	なすとピーマンの甘辛炒め				小麦	
	れんこんきんぴら				小麦	
	白菜とツナの和え物				小麦	
	さつまいもレモン煮					
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
		370kcal	15.7g	18.7g	34.5g	2.3g
8 日 (金曜日)	いわしの生姜煮				乳、小麦	
	しんじょうの煮物				乳、小麦	
	きのこの和風炒め				小麦	
	ほうれん草とチーズのサラダ				卵、乳、小麦	
	きゅうりと長いもの梅昆布和え				小麦	
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
		338kcal	25.0g	17.7g	18.8g	3.0g
9 日 (土曜日)	親子煮				卵、乳、小麦	
	肉詰めいなり煮				乳、小麦	
	切干大根煮				卵、乳、小麦	
	白菜のゆかり和え					
	ブロッコリーの胡麻和え				乳、小麦	
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
		344kcal	28.3g	17.5g	15.7g	2.7g

- ★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。