

10月の献立

10/11 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。

11 日 (月曜日)	はまちカレーフライ				乳、小麦
	肉じゃが				乳、小麦
	なすの煮物				乳、小麦
	キャベツのおかか和え				小麦
	黒豆煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
425kcal 19.6g 24.6g 28.2g 2.4g					
12 日 (火曜日)	豚肉の和風きのごソテー				小麦
	大根と里芋の煮物				乳、小麦
	小松菜の煮浸し				小麦
	枝豆入り卵の花				卵、小麦
	アスパラの胡麻和え				乳、小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
412kcal 17.8g 26.4g 24.9g 2.1g					
13 日 (水曜日)	いわしの生姜煮				小麦
	かぼちゃのそぼろ煮				乳、小麦
	ほうれん草胡麻和え				乳、小麦
	ごぼうサラダ				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
393kcal 26.9g 19.3g 26.2g 3.0g					
14 日 (木曜日)	ポークチャップ				
	じゃがいももち				卵、乳、小麦
	キャベツとかにかまのコンソメ煮				乳、小麦
	スパゲティサラダ				卵、乳、小麦
	えびとわかめのドレ和え				小麦、えび
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
407kcal 19.1g 23.1g 29.4g 2.5g					
15 日 (金曜日)	白身魚のゆずみそ焼き				小麦
	厚揚げと大根の煮物				乳、小麦
	かぼちゃのコーン煮				乳
	おくらのからし和え				小麦
	金時豆煮				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
389kcal 25.9g 16.2g 34.9g 3.0g					
16 日 (土曜日)	カレー鶏じゃが				乳、小麦
	オムレツ				卵
	ブロッコリーのシーザーサラダ				卵、乳、小麦
	ひじき豆				小麦
	らっきょう漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
420kcal 20.0g 27.1g 21.9g 1.4g					



夕食(5品)

11 日 (月曜日)	牛すき焼き風煮				乳、小麦
	高野豆腐の煮物				乳、小麦
	アスパラとベーコンのソテー				卵、乳
	明太子ロール				卵、乳、小麦
	きょうろぶき				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
348kcal 24.5g 19.5g 16.3g 3.0g					
12 日 (火曜日)	白身魚のバター醤油焼き				乳、小麦
	さつま揚げと小松菜煮				乳、小麦
	ピーマンともやしの炒め物				卵、乳、小麦
	キャベツとコーンの和え物				卵、小麦
	リンゴ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
351kcal 21.0g 23.0g 15.5g 3.0g					
13 日 (水曜日)	回鍋肉				小麦
	ごぼうとちくわの煮物				乳、小麦
	おかかり芋バター煮				乳、小麦
	ブロッコリーとコーンのドレッシング和え				小麦
	金時豆煮				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
349kcal 17.1g 18.5g 28.3g 2.4g					
14 日 (木曜日)	鯖の西京焼き				乳
	海鮮つま煮豆腐				小麦、えび
	かぼちゃのそぼろ煮				乳、小麦
	もやしの胡麻和え				乳、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
346kcal 25.1g 11.9g 32.0g 1.9g					
15 日 (金曜日)	鶏つくねの照り焼き				卵、小麦
	大豆とひじきの煮物				小麦
	マーボー春雨				小麦
	玉子焼き				卵、小麦
	切干大根のナムル				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
379kcal 20.5g 19.2g 33.1g 2.5g					
16 日 (土曜日)	ミックスフライ（エビフライ、アジフライ）				卵、乳、小麦、えび
	煮奴野菜あん				乳、小麦
	キャベツと玉子の中華炒め				卵、小麦
	大学かぼちゃ				小麦
	きゅうりとわかめの胡麻酢和え				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
358kcal 21.0g 17.0g 30.7g 2.5g					

- ★ J A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。

10月の献立

10/11 週お届けのお引落しは
11/29 日です。



夕食(6品)

11 日 (月曜日)	白身魚のタルタル焼き				卵、小麦
	高野豆腐の煮物				乳、小麦
	アスパラとベーコンのソテー				卵、乳
	明太子ロール				卵、乳、小麦
	おくらのとろろ和え				小麦
	きやらぶき				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
12 日 (火曜日)	ハンバーグトマトソース				卵、乳、小麦
	さつま揚げと小松菜煮				乳、小麦
	ピーマンともやしの炒め物				卵、乳、小麦
	キャベツとコーンの和え物				卵、小麦
	山菜なめこ				小麦
	りんご				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
13 日 (水曜日)	鯖の塩焼き				小麦
	ごぼうとちくわの煮物				乳、小麦
	おかか里芋バター煮				乳、小麦
	ブロッコリーとコーンのドレッシング和え				小麦
	金時豆煮				小麦
	ゆず大根				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
14 日 (木曜日)	カツの玉子とじ				卵、乳、小麦
	海鮮うま煮豆腐				小麦、えび
	かぼちゃのそぼろ煮				乳、小麦
	もやしの胡麻和え				乳、小麦
	玉ねぎとちくわの炒め物				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
15 日 (金曜日)	あじの煮付け				乳、小麦
	大豆とひじきの煮物				小麦
	マーボー春雨				小麦
	玉子焼き				卵、小麦
	彩り野菜のマリネ				
	切干大根のナムル				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
16 日 (土曜日)	豚肉の生姜焼き				小麦
	煮奴野菜あん				乳、小麦
	キャベツと玉子の中華炒め				卵、小麦
	大学かぼちゃ				小麦
	きゅうりとわかめの胡麻酢和え				小麦
	野沢菜昆布				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量



夕食(8品)

■夕食（8品）は、月～金のお届けです。

11 日 (月曜日)	白身魚のタルタル焼き				卵、小麦
	春巻き				小麦
	高野豆腐の煮物				乳、小麦
	アスパラとベーコンのソテー				卵、乳
	明太子ロール				卵、乳、小麦
	ほうれん草のピーナッツ和え				小麦
	きやらぶき				小麦
12 日 (火曜日)	おくらのとろろ和え				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	503kcal	28.3g	30.4g	27.5g	3.6g
13 日 (水曜日)	ハンバーグトマトソース				卵、乳、小麦
	キッシュ				卵、乳
	さつま揚げと小松菜煮				乳、小麦
	ピーマンともやしの炒め物				卵、乳、小麦
	キャベツとコーンの和え物				卵、小麦
	大根のポン酢マヨサラダ				卵、小麦
	りんご				
14 日 (木曜日)	山菜なめこ				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	507kcal	25.9g	26.7g	41.8g	3.8g
15 日 (金曜日)	鯖の塩焼き				小麦
	かぼちゃの煮物				乳、小麦
	ごぼうとちくわの煮物				乳、小麦
	おかか里芋バター煮				乳、小麦
	ブロッコリーとコーンのドレッシング和え				小麦
	春雨の中華和え				卵、乳、小麦
	金時豆煮				小麦
16 日 (土曜日)	ゆず大根				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	504kcal	25.4g	24.2g	45.3g	3.8g
17 日 (日曜日)	カツの玉子とじ				卵、乳、小麦
	鰯の西京焼き				乳
	海鮮うま煮豆腐				小麦、えび
	かぼちゃのそぼろ煮				乳、小麦
	もやしの胡麻和え				乳、小麦
	スパゲティサラダ				卵、乳、小麦
	黄桃缶				
18 日 (月曜日)	玉ねぎとちくわの炒め物				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	529kcal	31.9g	26.4g	37.5g	3.1g
19 日 (火曜日)	あじの煮付け				乳、小麦
	肉じゃが				乳、小麦
	大豆とひじきの煮物				小麦
	マーボー春雨				小麦
	玉子焼き				卵、小麦
	さつまいもサラダ				卵、乳、小麦
	切干大根のナムル				小麦
20 日 (水曜日)	彩り野菜のマリネ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	518kcal	29.2g	21.7g	50.1g	3.1g