

10月の献立

10/18 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。

18 日 (月曜日)	ハンバーグデミグラスソース	卵、乳、小麦										
	花型豆腐の煮物	卵、乳、小麦										
	コーンポテトサラダ	卵、小麦										
	ほうれん草の辛し和え	小麦										
	しゅうまい	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>399kcal</td> <td>19.2g</td> <td>21.3g</td> <td>33.3g</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	399kcal	19.2g	21.3g	33.3g	3.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
399kcal	19.2g	21.3g	33.3g	3.0g								
19 日 (火曜日)	白身魚の竜田揚げ	卵、乳、小麦										
	がんも煮	乳、小麦										
	大根のそぼろ煮	乳、小麦										
	ブロッコリー菜種和え	卵、小麦										
	桜漬け											
<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>393kcal</td> <td>25.4g</td> <td>22.0g</td> <td>21.5g</td> <td>2.9g</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	393kcal	25.4g	22.0g	21.5g	2.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
393kcal	25.4g	22.0g	21.5g	2.9g								
20 日 (水曜日)	すきやき風煮	乳、小麦										
	れんこんきんぴら	乳、小麦										
	なすの生姜醤油	小麦										
	もやしのかに風味和え	乳、小麦										
	大根生酢											
<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>396kcal</td> <td>20.3g</td> <td>22.0g</td> <td>26.9g</td> <td>2.9g</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	396kcal	20.3g	22.0g	26.9g	2.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
396kcal	20.3g	22.0g	26.9g	2.9g								
21 日 (木曜日)	鯖の味噌煮	乳、小麦										
	かまぼこの玉子とじ煮	卵、乳、小麦										
	肉詰めいなり煮	乳、小麦										
	ブロッコリーとマカロニのサラダ	乳、小麦										
	わさび菜	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>380kcal</td> <td>26.9g</td> <td>19.3g</td> <td>21.7g</td> <td>2.9g</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	380kcal	26.9g	19.3g	21.7g	2.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
380kcal	26.9g	19.3g	21.7g	2.9g								
22 日 (金曜日)	親子煮	卵、乳、小麦										
	豚肉野菜巻きフライ	卵、小麦										
	切干大根の煮物	卵、乳、小麦										
	おさつきんぴら	乳、小麦										
	きゅうりのなめたけ和え	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>29.4g</td> <td>20.0g</td> <td>25.3g</td> <td>2.5g</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	29.4g	20.0g	25.3g	2.5g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
412kcal	29.4g	20.0g	25.3g	2.5g								
23 日 (土曜日)	赤魚の塩こうじ焼き	小麦										
	キャベツとえびの炒め物	小麦、えび										
	さつま揚げともやしのおかか煮	乳、小麦										
	しめじの白和え	小麦										
	パプリカのマリネ											
<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>385kcal</td> <td>20.4g</td> <td>19.2g</td> <td>18.6g</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	385kcal	20.4g	19.2g	18.6g	2.4g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
385kcal	20.4g	19.2g	18.6g	2.4g								



夕食(5品)

18 日 (月曜日)	鮭の塩焼き	小麦										
	大根と豚肉の味噌生姜炒め	乳、小麦										
	白菜とツナのおかかポン酢和え	小麦										
	ブロッコリーのかにあんかけ	乳、小麦										
	リンゴ											
<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>314kcal</td> <td>25.9g</td> <td>15.9g</td> <td>14.6g</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	314kcal	25.9g	15.9g	14.6g	1.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
314kcal	25.9g	15.9g	14.6g	1.9g								
19 日 (火曜日)	揚げ豆腐の野菜あん	乳、小麦										
	たらこスパゲティ	小麦										
	ブロッコリーのサラダ	卵、乳、小麦										
	アスパラと人参のピーナッツ和え	小麦										
	大根の青じそ和え	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>338kcal</td> <td>15.1g</td> <td>19.1g</td> <td>25.6g</td> <td>1.6g</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	338kcal	15.1g	19.1g	25.6g	1.6g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
338kcal	15.1g	19.1g	25.6g	1.6g								
20 日 (水曜日)	赤魚の煮付け	乳、小麦										
	厚揚げと白菜の煮物	乳、小麦										
	ほうれん草とベーコンの炒め物	卵、乳										
	コールスローサラダ	卵、乳、小麦										
	パプリカのマリネ											
<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>367kcal</td> <td>24.2g</td> <td>20.7g</td> <td>18.6g</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	367kcal	24.2g	20.7g	18.6g	1.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
367kcal	24.2g	20.7g	18.6g	1.9g								
21 日 (木曜日)	ロールキャベツ	卵、小麦										
	まいたけとピーマンの昆布炒め	小麦										
	小松菜のバター醤油炒め	卵、乳、小麦										
	おくらと玉ねぎのお浸し	小麦										
	金時豆煮	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>15.7g</td> <td>20.4g</td> <td>27.5g</td> <td>2.7g</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	15.7g	20.4g	27.5g	2.7g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
351kcal	15.7g	20.4g	27.5g	2.7g								
22 日 (金曜日)	海鮮塩だれ炒め	小麦、えび										
	水餃子	卵、乳、小麦										
	チャプチェ	小麦										
	ブロッコリー胡麻和え	乳、小麦										
	なすのポン酢和え	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>343kcal</td> <td>21.9g</td> <td>18.8g</td> <td>20.6g</td> <td>2.5g</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	343kcal	21.9g	18.8g	20.6g	2.5g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
343kcal	21.9g	18.8g	20.6g	2.5g								
23 日 (土曜日)	肉団子と白菜の中華煮	卵、乳、小麦										
	かに玉	卵、乳、小麦、かに										
	えびしゅうまい	卵、小麦、えび、かに										
	ささみときゅうりの胡麻ドレ和え	卵、小麦										
	おくらのとろろ和え	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>369kcal</td> <td>22.7g</td> <td>20.2g</td> <td>23.6g</td> <td>2.9g</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	369kcal	22.7g	20.2g	23.6g	2.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
369kcal	22.7g	20.2g	23.6g	2.9g								

- ★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。

10月の献立

10/18 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。

18 日 (月曜日)	鶏肉のカレーチーズパン粉焼き	乳、小麦										
	大根と豚肉の味噌生姜炒め	乳、小麦										
	白菜とツナのおかかポン酢和え	小麦										
	いんげんのペペロンチーノ風											
	アボガドサラダ	卵、乳、小麦										
	リンゴ											
<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>435kcal</td> <td>24.4g</td> <td>26.1g</td> <td>23.8g</td> <td>1.7g</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	435kcal	24.4g	26.1g	23.8g	1.7g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
435kcal	24.4g	26.1g	23.8g	1.7g								
19 日 (火曜日)	ぶりの照り焼き	乳、小麦										
	たらこスパゲティ	小麦										
	ブロッコリーのサラダ	卵、乳、小麦										
	ぜんまいの煮物	小麦										
	きゅうりとしらすの酢の物											
	大根の青じそ和え	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>418kcal</td> <td>22.3g</td> <td>23.2g</td> <td>26.3g</td> <td>2.5g</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	22.3g	23.2g	26.3g	2.5g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
418kcal	22.3g	23.2g	26.3g	2.5g								
20 日 (水曜日)	チキンカレー	小麦										
	厚揚げと白菜の煮物	乳、小麦										
	ほうれん草とベーコンの炒め物	卵、乳										
	ミックスビーンズのトマト煮											
	さつまいもの甘煮											
	パプリカのマリネ											
<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>457kcal</td> <td>20.3g</td> <td>28.1g</td> <td>29.8g</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	457kcal	20.3g	28.1g	29.8g	2.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
457kcal	20.3g	28.1g	29.8g	2.0g								
21 日 (木曜日)	鮭のコーンマヨ焼き	卵、小麦										
	まいたけとピーマンの昆布炒め	小麦										
	小松菜のバター醤油炒め	卵、乳、小麦										
	かぼちゃ焼売・ほうれん草焼売	小麦										
	ひじき煮	小麦										
	金時豆煮	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>428kcal</td> <td>24.5g</td> <td>24.9g</td> <td>29.3g</td> <td>3.3g</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	428kcal	24.5g	24.9g	29.3g	3.3g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
428kcal	24.5g	24.9g	29.3g	3.3g								
22 日 (金曜日)	鶏のから揚げ	小麦										
	水餃子	卵、乳、小麦										
	チャプチェ	小麦										
	バンバンジー	小麦										
	みかん缶											
	なすのポン酢和え	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>435kcal</td> <td>21.1g</td> <td>24.6g</td> <td>30.3g</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	435kcal	21.1g	24.6g	30.3g	2.4g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
435kcal	21.1g	24.6g	30.3g	2.4g								
23 日 (土曜日)	白身魚の塩ねぎソース	小麦										
	かに玉	卵、乳、小麦、かに										
	えびしゅうまい	卵、小麦、えび、かに										
	ささみときゅうりの胡麻ドレ和え	卵、小麦										
	おくらのとろろ和え	小麦										
	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>425kcal</td> <td>33.2g</td> <td>21.5g</td> <td>23.2g</td> <td>3.4g</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	425kcal	33.2g	21.5g	23.2g	3.4g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
425kcal	33.2g	21.5g	23.2g	3.4g								

18 日 (月曜日)	鶏肉のカレーチーズパン粉焼き	乳、小麦										
	鮭の塩焼き	小麦										
	大根と豚肉の味噌生姜炒め	乳、小麦										
	白菜とツナのおかかポン酢和え	小麦										
	いんげんのペペロンチーノ風											
	ブロッコリーのかにあんかけ	乳、小麦										
リンゴ												
アボガドサラダ	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>515kcal</td> <td>36.0g</td> <td>29.1g</td> <td>24.9g</td> <td>3.1g</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	515kcal	36.0g	29.1g	24.9g	3.1g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
515kcal	36.0g	29.1g	24.9g	3.1g								
19 日 (火曜日)	ぶりの照り焼き	乳、小麦										
	豚肉とにらの玉子炒め	卵、小麦										
	たらこスパゲティ	小麦										
	ブロッコリーのサラダ	卵、乳、小麦										
	ぜんまいの煮物	小麦										
	アスパラと人参のピーナッツ和え	小麦										
大根の青じそ和え	乳、小麦											
きゅうりとしらすの酢の物												
<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>514kcal</td> <td>28.2g</td> <td>30.2g</td> <td>28.3g</td> <td>3.2g</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	514kcal	28.2g	30.2g	28.3g	3.2g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
514kcal	28.2g	30.2g	28.3g	3.2g								
20 日 (水曜日)	チキンカレー	小麦										
	目玉焼き	卵、乳										
	厚揚げと白菜の煮物	乳、小麦										
	ほうれん草とベーコンの炒め物	卵、乳										
	ミックスビーンズのトマト煮											
	コールスローサラダ	卵、乳、小麦										
パプリカのマリネ												
さつまいもの甘煮												
<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>531kcal</td> <td>25.1g</td> <td>32.4g</td> <td>34.4g</td> <td>2.7g</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	531kcal	25.1g	32.4g	34.4g	2.7g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
531kcal	25.1g	32.4g	34.4g	2.7g								
21 日 (木曜日)	鮭のコーンマヨ焼き	卵、小麦										
	ロールキャベツ	卵、小麦										
	まいたけとピーマンの昆布炒め	小麦										
	小松菜のバター醤油炒め	卵、乳、小麦										
	かぼちゃ焼売・ほうれん草焼売	小麦										
	おくらと玉ねぎのお浸し	小麦										
金時豆煮	小麦											
ひじき煮	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>508kcal</td> <td>26.1g</td> <td>28.2g</td> <td>40.6g</td> <td>3.8g</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	508kcal	26.1g	28.2g	40.6g	3.8g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
508kcal	26.1g	28.2g	40.6g	3.8g								
22 日 (金曜日)	鶏のから揚げ	小麦										
	海鮮塩だれ炒め	小麦、えび										
	水餃子	卵、乳、小麦										
	チャプチェ	小麦										
	バンバンジー	小麦										
	ブロッコリー胡麻和え	乳、小麦										
なすのポン酢和え	小麦											
みかん缶												
<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>518kcal</td> <td>32.3g</td> <td>29.1g</td> <td>29.6g</td> <td>3.2g</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	518kcal	32.3g	29.1g	29.6g	3.2g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
518kcal	32.3g	29.1g	29.6g	3.2g								