

# 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"> <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>399kcal</td> <td>19.2g</td> <td>21.3g</td> <td>33.3g</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	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"> <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>393kcal</td> <td>25.4g</td> <td>22.0g</td> <td>21.5g</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	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"> <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>396kcal</td> <td>20.3g</td> <td>22.0g</td> <td>26.9g</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	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"> <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>380kcal</td> <td>26.9g</td> <td>19.3g</td> <td>21.7g</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	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"> <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>412kcal</td> <td>29.4g</td> <td>20.0g</td> <td>25.3g</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	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"> <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>385kcal</td> <td>20.4g</td> <td>19.2g</td> <td>18.6g</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	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"> <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>314kcal</td> <td>25.9g</td> <td>15.9g</td> <td>14.6g</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	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"> <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>338kcal</td> <td>15.1g</td> <td>19.1g</td> <td>25.6g</td> <td>1.6g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	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"> <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>24.2g</td> <td>20.7g</td> <td>18.6g</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	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"> <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>351kcal</td> <td>15.7g</td> <td>20.4g</td> <td>27.5g</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	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"> <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>343kcal</td> <td>21.9g</td> <td>18.8g</td> <td>20.6g</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	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"> <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>369kcal</td> <td>22.7g</td> <td>20.2g</td> <td>23.6g</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	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			
	エネルギー 435kcal	たんぱく質 24.4g	脂質 26.1g	炭水化物 23.8g
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		
	エネルギー 418kcal	たんぱく質 22.3g	脂質 23.2g	炭水化物 26.3g
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			
	エネルギー 457kcal	たんぱく質 20.3g	脂質 28.1g	炭水化物 29.8g
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		
	エネルギー 428kcal	たんぱく質 24.5g	脂質 24.9g	炭水化物 29.3g
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		
	エネルギー 435kcal	たんぱく質 21.1g	脂質 24.6g	炭水化物 30.3g
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		
	エネルギー 425kcal	たんぱく質 33.2g	脂質 21.5g	炭水化物 23.2g

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			
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		
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			
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		
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				
エネルギー 518kcal	たんぱく質 32.3g	脂質 29.1g	炭水化物 29.6g	食塩相当量 3.2g