



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。

10月の献立

10/25 週お届けのお引落しは
12/27 日です。



夕食(5品)

25 日 (月曜日)	ミックスフライ（エビフライ、アジフライ）				卵、乳、小麦、えび
	かぼちゃの煮物				小麦
	キャベツとちくわの胡麻マヨ和え				卵、小麦
	きゅうりのしそ風味和え				乳、小麦
	かまぼこと玉ねぎの煮物				卵、乳、小麦
	エネルギー 406kcal	たんぱく質 19.2g	脂質 20.7g	炭水化物 37.0g	食塩相当量 2.6g
26 日 (火曜日)	豆腐ハンバーグの和風おろし				小麦
	大根とがんもの煮物				乳、小麦
	ほうれん草とえのきの玉子炒め				卵、乳、小麦
	水菜のゆず風味和え				小麦
	糸昆布の煮物				小麦
	エネルギー 422kcal	たんぱく質 23.9g	脂質 26.9g	炭水化物 22.5g	食塩相当量 3.0g
27 日 (水曜日)	鮭の塩焼き				卵、乳、小麦
	筑前煮				乳、小麦
	白菜のおかか和え				小麦
	だしまき玉子				卵、小麦
	玉ねぎとツナの和え物				小麦
	エネルギー 398kcal	たんぱく質 31.4g	脂質 19.4g	炭水化物 23.1g	食塩相当量 3.0g
28 日 (木曜日)	豚肉の生姜焼き				小麦
	じゃがいもとブロッコリーのソテー				卵、乳
	白菜の煮浸し				小麦
	カレーマカロニサラダ				卵、乳、小麦
	高菜漬け				小麦
	エネルギー 405kcal	たんぱく質 17.7g	脂質 26.4g	炭水化物 22.6g	食塩相当量 2.6g
29 日 (金曜日)	お魚バーグデミグラスソース				卵、小麦
	青梗菜とかまぼこのソテー				卵、乳
	小エビとブロッコリーのソテー				小麦、えび
	里芋の田楽				乳
	つぼ漬け				小麦
	エネルギー 406kcal	たんぱく質 21.9g	脂質 22.9g	炭水化物 26.8g	食塩相当量 2.7g
30 日 (土曜日)	チンジャオロースー				小麦
	焼きぎょうざ				卵、乳、小麦
	ほうれん草と玉子の炒め物				卵、小麦
	たけのこの土佐煮				乳
	白花生				
	エネルギー 406kcal	たんぱく質 21.8g	脂質 20.9g	炭水化物 31.5g	食塩相当量 2.6g

25 日 (月曜日)	チキンクリーム煮				乳、小麦
	玉ねぎのピリ辛炒め				小麦
	ひじきとビーンズのサラダ				卵、小麦
	切干大根の中華和え				小麦
	野沢菜昆布				小麦
	エネルギー 322kcal	たんぱく質 18.3g	脂質 17.1g	炭水化物 26.7g	食塩相当量 2.8g
26 日 (火曜日)	ほっけの塩焼き				小麦
	青菜とがんもの煮物				乳、小麦
	きんぴらごぼう				乳、小麦
	おくらとしらすの青じそ風味				小麦
	昆布佃煮				小麦
	エネルギー 345kcal	たんぱく質 22.1g	脂質 19.1g	炭水化物 27.2g	食塩相当量 3.0g
27 日 (水曜日)	マーボー豆腐				小麦
	あさりとアスパラのバターソテー				乳、小麦、えび
	卵の花炒り煮				卵、小麦
	切干大根の胡麻ドレ和え				卵、小麦
	黒花豆				
	エネルギー 341kcal	たんぱく質 17.3g	脂質 19.1g	炭水化物 24.2g	食塩相当量 2.5g
28 日 (木曜日)	ハガツオの照り焼き				小麦
	ほうれん草と揚げの胡麻味噌和え				
	だしまき玉子				卵、小麦
	カレーポテトサラダ				卵、乳、小麦
	えのきともずくの酢の物				小麦
	エネルギー 340kcal	たんぱく質 25.3g	脂質 16.8g	炭水化物 20.1g	食塩相当量 3.0g
29 日 (金曜日)	肉コロッケ				卵、乳、小麦
	ピーマンときのこのじゃこ炒め				小麦
	小松菜とウインナーの炒め物				
	かぼちゃサラダ				卵、乳、小麦
	枝豆				
	エネルギー 374kcal	たんぱく質 15.2g	脂質 24.2g	炭水化物 25.1g	食塩相当量 2.6g
30 日 (土曜日)	白身魚のみりん焼き				小麦
	高野豆腐の玉子とじ				卵、小麦
	青梗菜とかにかまの炒め物				乳、小麦
	さつまいもの白和え				小麦
	スパゲティサラダ				卵、乳、小麦
	エネルギー 330kcal	たんぱく質 23.5g	脂質 16.9g	炭水化物 19.5g	食塩相当量 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

10/25 週お届けのお引落しは
12/27 日です。



夕食(6品)

25 日 (月曜日)	白身魚の煮付け				乳、小麦
	玉ねぎのピリ辛炒め				小麦
	ひじきとビーンズのサラダ				卵、小麦
	白菜の煮浸し				乳、小麦
	磯辺玉子ロール				卵、乳、小麦
	野沢菜昆布				小麦
26 日 (火曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	404kcal	28.9g	15.9g	35.2g	3.7g
	豚肉と玉ねぎの炒め物				小麦
	青菜とがんもの煮物				乳、小麦
	きんぴらごぼう				乳、小麦
	春雨サラダ				卵、小麦
27 日 (水曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	412kcal	22.6g	23.1g	32.1g	2.9g
	白身魚のムニエル				乳、小麦
	あさりとアスパラのバターソテー				乳、小麦、えび
	卵の花炒り煮				卵、小麦
	キャベツの梅おかか和え				
28 日 (木曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	409kcal	22.9g	18.5g	37.0g	2.6g
	ふきと湯葉の含め煮				小麦
	黒花豆				
	鶏肉のケチャップチーズ焼き				乳
	ほうれん草と揚げの胡麻味噌和え				
29 日 (金曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	411kcal	29.3g	23.8g	19.7g	3.8g
	だしまき玉子				卵、小麦
	きのこ小エビの炒め物				小麦、えび
	しば漬け				小麦
	えのきともずくの酢の物				小麦
30 日 (土曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	409kcal	22.8g	25.2g	19.4g	3.0g
	鯖の味噌煮				乳、小麦
	小松菜とウインナーの炒め物				
	ピーマンときのこのじゃこ炒め				小麦
	きゅうりの梅肉和え				小麦
25 日 (月曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	404kcal	28.9g	15.9g	35.2g	3.7g
	ゆず大根				小麦
	枝豆				
	かぼちゃひき肉フライ				小麦
	高野豆腐の玉子とじ				
26 日 (火曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	436kcal	22.7g	21.7g	36.4g	3.1g
	青梗菜とかにかまの炒め物				乳、小麦
	さつまいもの白和え				小麦
	スパゲティサラダ				卵、乳、小麦
	ツナとパプリカの炒め物				



夕食(8品)

■夕食（8品）は、月～金のお届けです。

25 日 (月曜日)	白身魚の煮付け				乳、小麦
	かぼちゃと厚揚げの煮物				乳、小麦
	玉ねぎのピリ辛炒め				小麦
	ひじきとビーンズのサラダ				卵、小麦
	白菜の煮浸し				乳、小麦
	切干大根の中華和え				小麦
26 日 (火曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	493kcal	30.6g	19.1g	47.3g	3.6g
	野沢菜昆布				小麦
	磯辺玉子ロール				卵、乳、小麦
	豚肉と玉ねぎの炒め物				小麦
	あじの塩焼き				小麦
27 日 (水曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	499kcal	28.5g	28.5g	35.7g	4.0g
	青菜とがんもの煮物				乳、小麦
	きんぴらごぼう				乳、小麦
	春雨サラダ				卵、小麦
	おくらとしらすの青じそ風味				小麦
28 日 (木曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	485kcal	28.9g	22.5g	41.4g	2.9g
	昆布佃煮				小麦
	ピリ辛こんにゃく				小麦
	白身魚のムニエル				乳、小麦
	麻婆豆腐				小麦
29 日 (金曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	494kcal	32.6g	26.2g	31.6g	3.7g
	あさりとアスパラのバターソテー				乳、小麦、えび
	卵の花炒り煮				卵、小麦
	キャベツの梅おかか和え				
	切干大根の胡麻ドレ和え				卵、小麦
25 日 (月曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	509kcal	28.4g	34.1g	19.7g	3.4g
	黒花豆				小麦
	ふきと湯葉の含め煮				小麦
	鶏肉のケチャップチーズ焼き				乳
	なすのはさみ揚げ				卵、小麦
26 日 (火曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	509kcal	28.4g	34.1g	19.7g	3.4g
	ほうれん草と揚げの胡麻味噌和え				
	だしまき玉子				卵、小麦
	きのこ小エビの炒め物				小麦、えび
	カレーポテトサラダ				卵、乳、小麦
27 日 (水曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	509kcal	28.4g	34.1g	19.7g	3.4g
	えのきともずくの酢の物				小麦
	しば漬け				小麦
	鯖の味噌煮				乳、小麦
	オムレツ				卵
28 日 (木曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	509kcal	28.4g	34.1g	19.7g	3.4g
	小松菜とウインナーの炒め物				
	ピーマンときのこのじゃこ炒め				小麦
	かぼちゃサラダ				卵、乳、小麦
	きゅうりの梅肉和え				小麦
29 日 (金曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	509kcal	28.4g	34.1g	19.7g	3.4g
	ゆず大根				小麦
	枝豆				
	かぼちゃサラダ				卵、乳、小麦
	きゅうりの梅肉和え				小麦