

# 11月の献立

11/1週お届けのお引落しは  
12/27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。

1 日 (月曜日)	カツの玉子とじ	卵、乳、小麦		
	アスパラとベーコンのソテー	卵、乳		
	高野豆腐の含め煮	乳、小麦		
	たらこスパゲティ	小麦		
	水菜としらすの和え物	小麦		
	エネルギー 428kcal	たんぱく質 26.4g	脂質 23.8g	炭水化物 25.8g
2 日 (火曜日)	エビチリソース/チヂミ	卵、小麦、えび		
	なすとピーマンの炒め物	小麦		
	大根とあさりの煮物	乳、小麦		
	切干大根のサラダ	小麦		
	ほうれん草のピーナッツ和え	小麦		
	エネルギー 395kcal	たんぱく質 18.1g	脂質 23.2g	炭水化物 31.4g
3 日 (水曜日)	鶏肉の照り焼き	小麦		
	さつま揚げと野菜のピリ辛炒め	乳、小麦		
	白菜のさっと煮	小麦		
	さといものみそ煮	乳、小麦		
	もやしのナムル	卵、乳、小麦		
	エネルギー 393kcal	たんぱく質 29.2g	脂質 19.7g	炭水化物 21.5g
4 日 (木曜日)	白身魚のフライ	乳、小麦		
	海鮮塩だれ炒め	小麦、えび		
	ふろふき大根	乳、小麦		
	ツナのパスタサラダ	卵、乳、小麦		
	おくらとなめたけの和え物	小麦		
	エネルギー 395kcal	たんぱく質 18.7g	脂質 18.9g	炭水化物 36.7g
5 日 (金曜日)	肉団子と野菜の塩ちゃんこ炒め	卵、乳、小麦		
	肉じゃが	乳、小麦		
	大豆とひじきの煮物	小麦		
	きゅうりとカニカマの酢の物	乳、小麦		
	えびとわかめのドレ和え	小麦、えび		
	エネルギー 411kcal	たんぱく質 20.4g	脂質 20.5g	炭水化物 37.2g
6 日 (土曜日)	八宝菜	卵、小麦、えび		
	厚揚げの煮物	乳、小麦		
	れんこんとちくわの炒め物	小麦		
	コールスローサラダ	乳		
	はりはり漬け	小麦		
	エネルギー 401kcal	たんぱく質 18.7g	脂質 26.8g	炭水化物 19.3g



## 夕食(5品)

1 日 (月曜日)	白身魚の照り焼き	小麦		
	シーフードとブロッコリー塩炒め	小麦、えび		
	かぼちゃの煮物	小麦		
	キャベツとコーンのサラダ	乳		
	さつまいもとりんご煮			
	エネルギー 332kcal	たんぱく質 20.4g	脂質 11.4g	炭水化物 36.0g
2 日 (火曜日)	豚肉の香味ソースがけ	小麦		
	里芋の田楽	乳、小麦		
	ほうれん草とかまぼこの炒め物	卵、乳		
	きゅうりとかにかまの酢の物	乳、小麦		
	メンマと人参の和え物	小麦		
	エネルギー 368kcal	たんぱく質 18.7g	脂質 21.7g	炭水化物 23.2g
3 日 (水曜日)	鯖の塩焼き	小麦		
	煮奴野菜あん	乳、小麦		
	ちくわとこんにゃくの炒め煮	乳、小麦		
	コーンポテトサラダ	卵、乳、小麦		
	昆布豆	小麦		
	エネルギー 352kcal	たんぱく質 21.8g	脂質 21.0g	炭水化物 19.2g
4 日 (木曜日)	鶏肉の塩こうじ焼き	卵、乳、小麦		
	五目春雨炒め	小麦		
	ポークビーンズ	卵、乳		
	小松菜としらすのポン酢和え	小麦		
	わさび菜	小麦		
	エネルギー 332kcal	たんぱく質 22.2g	脂質 14.2g	炭水化物 29.2g
5 日 (金曜日)	お好み焼き	卵、小麦		
	エビ団子とかぶの煮物	小麦、えび		
	ベーコンポテトチーズ	卵、乳		
	アスパラとマカロニのバジル和え	卵、乳、小麦		
	もやしのゆかり和え			
	エネルギー 334kcal	たんぱく質 15.0g	脂質 14.5g	炭水化物 34.0g
6 日 (土曜日)	豚肉と大根の五目煮	小麦		
	白菜とベーコンの炒め物	卵、乳		
	玉子のカレー風味サラダ	卵、乳、小麦		
	ふきと湯葉の含め煮	小麦		
	黒花豆			
	エネルギー 342kcal	たんぱく質 16.3g	脂質 20.3g	炭水化物 21.7g

- ★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。

# 10月の献立

11/1 週お届けのお引落しは  
12/27日です。



## 夕食(6品)



## 夕食(8品)

■夕食(8品)は、月～金のお届けです。

1 日 (月曜日)	鶏肉の梅みそ焼き			
	シーフードとブロッコリーの塩炒め	小麦、えび		
	かぼちゃの煮物	小麦		
	ひじき煮	卵、小麦		
	野沢菜漬け	小麦		
	さつまいもとりんご煮			
	エネルギー 409kcal	たんぱく質 25.8g	脂質 15.9g	炭水化物 40.8g
2 日 (火曜日)	あじの煮付け	乳、小麦		
	里芋の田楽	乳、小麦		
	ほうれん草とかまぼこの炒め物	卵、乳		
	高野豆腐の煮物	小麦		
	もやしのおかか和え	小麦		
	メンマと人参の和え物	小麦		
	エネルギー 416kcal	たんぱく質 26.5g	脂質 20.1g	炭水化物 30.2g
3 日 (水曜日)	ピーマンの肉詰め	小麦		
	煮奴野菜あん	乳、小麦		
	ちくわとこんにゃくの炒め煮	乳、小麦		
	しゅうまい	小麦		
	白菜のポン酢和え	小麦		
	昆布豆	小麦		
	エネルギー 398kcal	たんぱく質 26.8g	脂質 28.4g	炭水化物 35.7g
4 日 (木曜日)	白身魚のムニエル	乳、小麦		
	五目春雨炒め	小麦		
	ポークビーンズ	卵、乳		
	ハッシュドポテト			
	人参とコーンのサラダ	卵、小麦		
	わさび菜	小麦		
	エネルギー 438kcal	たんぱく質 23.3g	脂質 21.4g	炭水化物 38.6g
5 日 (金曜日)	チキン南蛮	卵、乳、小麦		
	エビ団子とかぶの煮物	小麦、えび		
	ベーコンポテトチーズ	卵、乳		
	きんぴらごぼう	小麦		
	おくらのからし和え	小麦		
	もやしのゆかり和え			
	エネルギー 403kcal	たんぱく質 28.1g	脂質 19.7g	炭水化物 24.3g
6 日 (土曜日)	白身魚の蒲焼風	小麦		
	五目豆腐炒め	小麦		
	白菜とベーコンの炒め物	卵、乳		
	玉子のカレー風味サラダ	卵、乳、小麦		
	ふきと湯葉の含め煮	小麦		
	黒花豆			
	エネルギー 410kcal	たんぱく質 23.1g	脂質 24.5g	炭水化物 22.0g

1 日 (月曜日)	鶏肉の梅みそ焼き			
	黒ムツの西京焼き	小麦		
	シーフードとブロッコリーの塩炒め	小麦、えび		
	かぼちゃの煮物	小麦		
	ひじき煮	卵、小麦		
	キャベツとコーンのサラダ	乳		
	さつまいもとりんご煮			
エネルギー 487kcal	たんぱく質 33.3g	脂質 22.1g	炭水化物 40.0g	食塩相当量 4.0g
2 日 (火曜日)	あじの煮付け	乳、小麦		
	豚肉の香味ソースがけ	小麦		
	里芋の田楽	乳、小麦		
	ほうれん草とかまぼこの炒め物	卵、乳		
	高野豆腐の煮物	小麦		
	きゅうりとかにかまの酢の物	乳、小麦		
	メンマと人参の和え物	小麦		
もやしのおかか和え	小麦			
エネルギー 521kcal	たんぱく質 33.3g	脂質 25.7g	炭水化物 35.8g	食塩相当量 3.8g
3 日 (水曜日)	ピーマンの肉詰め	小麦		
	鯖の塩焼き	小麦		
	煮奴野菜あん	乳、小麦		
	ちくわとこんにゃくの炒め煮	乳、小麦		
	しゅうまい	小麦		
	コーンポテトサラダ	卵、乳、小麦		
	昆布豆	小麦		
白菜のポン酢和え	小麦			
エネルギー 511kcal	たんぱく質 26.8g	脂質 28.4g	炭水化物 35.7g	食塩相当量 3.8g
4 日 (木曜日)	白身魚のムニエル	乳、小麦		
	鶏肉の塩こうじ焼き	卵、乳、小麦		
	五目春雨炒め	小麦		
	ポークビーンズ	卵、乳		
	ハッシュドポテト			
	小松菜としらすのポン酢和え	小麦		
	わさび菜	小麦		
人参とコーンのサラダ	卵、小麦			
エネルギー 511kcal	たんぱく質 31.3g	脂質 24.8g	炭水化物 40.8g	食塩相当量 3.9g
5 日 (金曜日)	チキン南蛮	卵、乳、小麦		
	お好み焼き	卵、小麦		
	エビ団子とかぶの煮物	小麦、えび		
	ベーコンポテトチーズ	卵、乳		
	きんぴらごぼう	小麦		
	アスパラとマカロニのバジル和え	卵、乳、小麦		
	もやしのおかか和え			
おくらのからし和え	小麦			
エネルギー 504kcal	たんぱく質 32.4g	脂質 22.3g	炭水化物 39.8g	食塩相当量 3.4g