

# 11月の献立

11/8 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。



## 夕食(5品)

8 日 (月曜日)	さわらのみりん焼き・いか天	卵、小麦										
	青梗菜とちくわの炒め物	小麦										
	ブロッコリーのかに風味あんかけ	卵、乳、小麦										
	玉子サラダ	卵、乳、小麦										
	わらびお浸し	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>395kcal</td> <td>27.2g</td> <td>22.3g</td> <td>19.5g</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	395kcal	27.2g	22.3g	19.5g	3.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
395kcal	27.2g	22.3g	19.5g	3.0g								
9 日 (火曜日)	ハンバーグトマトソース	卵、乳、小麦										
	しらすとアスパラのスパゲティ	小麦										
	ウイナーとパプリカの炒め物											
	おからサラダ											
	きゅうりとなめこの和え物	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>371kcal</td> <td>15.7g</td> <td>22.1g</td> <td>29.8g</td> <td>2.6g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	371kcal	15.7g	22.1g	29.8g	2.6g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
371kcal	15.7g	22.1g	29.8g	2.6g								
10 日 (水曜日)	ぶり大根	乳、小麦										
	もやしのカレー炒め	小麦										
	ほうれん草とじゃこのお浸し	小麦										
	さつまいもサラダ	卵、乳、小麦										
	カリフラワーマリネ											
<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>396kcal</td> <td>23.1g</td> <td>22.8g</td> <td>22.4g</td> <td>2.3g</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	23.1g	22.8g	22.4g	2.3g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
396kcal	23.1g	22.8g	22.4g	2.3g								
11 日 (木曜日)	チキン南蛮	卵、乳、小麦										
	豚肉野菜巻きフライ	卵、小麦										
	きんぴらごぼう	乳、小麦										
	たくあん煮	小麦										
	人参のくるみ和え	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>401kcal</td> <td>28.4g</td> <td>20.3g</td> <td>23.5g</td> <td>2.8g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	401kcal	28.4g	20.3g	23.5g	2.8g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
401kcal	28.4g	20.3g	23.5g	2.8g								
12 日 (金曜日)	白身魚の香味パン粉焼き	小麦										
	えびと野菜の炒め物	えび										
	肉詰めいなり煮	乳、小麦										
	豆と豆乳のサラダ	卵、乳、小麦										
	ゆず大根	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>391kcal</td> <td>30.4g</td> <td>22.5g</td> <td>16.0g</td> <td>2.8g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	391kcal	30.4g	22.5g	16.0g	2.8g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
391kcal	30.4g	22.5g	16.0g	2.8g								
13 日 (土曜日)	豚肉とにらの味噌炒め	小麦										
	なすとピーマンの甘辛炒め	小麦										
	彩りしんじょうのあんかけ	乳、小麦										
	ひじき煮	卵、小麦										
	うぐいす豆											
<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>15.5g</td> <td>25.7g</td> <td>23.5g</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	396kcal	15.5g	25.7g	23.5g	2.7g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
396kcal	15.5g	25.7g	23.5g	2.7g								

8 日 (月曜日)	ビーフカレー	小麦										
	炒り豆腐	卵、小麦										
	切干大根とささみの胡麻和え	乳、小麦										
	三色和え	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>339kcal</td> <td>16.9g</td> <td>18.4g</td> <td>26.8g</td> <td>1.7g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	339kcal	16.9g	18.4g	26.8g	1.7g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
339kcal	16.9g	18.4g	26.8g	1.7g								
9 日 (火曜日)	ぶりの照り焼き	乳、小麦										
	大根と巾着の煮物	乳、小麦										
	魚肉ソーセージと玉葱の炒め物	小麦、えび、かに										
	玉子焼き	卵、小麦										
	インゲンのピーナッツ和え	小麦、落花生										
<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>368kcal</td> <td>23.1g</td> <td>21.5g</td> <td>17.4g</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	368kcal	23.1g	21.5g	17.4g	2.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
368kcal	23.1g	21.5g	17.4g	2.9g								
10 日 (水曜日)	筑前煮	乳、小麦										
	マーボーなす	小麦										
	切干大根煮	小麦										
	スパゲティサラダ	卵、乳、小麦										
	昆布佃煮	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>379kcal</td> <td>15.7g</td> <td>24.0g</td> <td>27.8g</td> <td>2.8g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	379kcal	15.7g	24.0g	27.8g	2.8g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
379kcal	15.7g	24.0g	27.8g	2.8g								
11 日 (木曜日)	さんまのおかか煮	小麦										
	花型はんぺんの煮物	卵、小麦										
	小松菜の煮浸し	小麦										
	ウイナーともやしの炒め物											
	しば漬け	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>341kcal</td> <td>21.1g</td> <td>20.9g</td> <td>15.2g</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	341kcal	21.1g	20.9g	15.2g	3.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
341kcal	21.1g	20.9g	15.2g	3.0g								
12 日 (金曜日)	メンチカツ	乳、小麦、えび										
	かぼちゃしゅうまい	小麦										
	にら玉	卵、小麦										
	卵の花炒り煮	卵、小麦										
	きょうろぶき	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>377kcal</td> <td>16.3g</td> <td>17.6g</td> <td>38.3g</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	377kcal	16.3g	17.6g	38.3g	3.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
377kcal	16.3g	17.6g	38.3g	3.0g								
13 日 (土曜日)	赤魚のみぞれ煮	乳、小麦										
	青梗菜とピーマンの炒め物											
	なすとさつま揚げの煮物	乳、小麦										
	じゃがいもの青さ風味											
	なめこもずくの酢の物	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>349kcal</td> <td>21.2g</td> <td>15.5g</td> <td>29.2g</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	349kcal	21.2g	15.5g	29.2g	3.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
349kcal	21.2g	15.5g	29.2g	3.0g								

- ★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。

# 11月の献立

11/8 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。

8 日 (月曜日)	鮭のチーズ焼き	乳、小麦										
	炒り豆腐	卵、小麦										
	切干大根とささみの胡麻和え	乳、小麦										
	ぜんまいの煮物	小麦										
	メンマともやしの炒め物	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>417kcal</td> <td>28.0g</td> <td>19.9g</td> <td>31.3g</td> <td>2.6g</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	417kcal	28.0g	19.9g	31.3g	2.6g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
417kcal	28.0g	19.9g	31.3g	2.6g								
9 日 (火曜日)	回鍋肉	小麦										
	大根と巾着の煮物	乳、小麦										
	魚肉ソーセージと玉葱の炒め物	小麦、えび、かに										
	小松菜とかまぼこの煮浸し	卵、乳、小麦										
	梅春雨											
	インゲンのピーナッツ和え	小麦、落花生										
<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>422kcal</td> <td>20.7g</td> <td>31.0g</td> <td>25.1g</td> <td>2.8g</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	422kcal	20.7g	31.0g	25.1g	2.8g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
422kcal	20.7g	31.0g	25.1g	2.8g								
10 日 (水曜日)	白身魚のみりん漬け焼き	乳、小麦										
	マーボーなす	小麦										
	切干大根煮	小麦										
	五目大豆煮	小麦										
	ピーマンの甘辛炒め	小麦										
	昆布佃煮	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>410kcal</td> <td>27.6g</td> <td>19.4g</td> <td>32.7g</td> <td>3.7g</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	410kcal	27.6g	19.4g	32.7g	3.7g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
410kcal	27.6g	19.4g	32.7g	3.7g								
11 日 (木曜日)	揚げ豆腐の野菜あん	乳、小麦										
	花型はんぺんの煮物	卵、小麦										
	小松菜の煮浸し	小麦										
	里芋の煮物	乳、小麦										
	玉子サラダ	卵、乳、小麦										
	しば漬け	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>21.8g</td> <td>21.4g</td> <td>35.9g</td> <td>3.6g</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	428kcal	21.8g	21.4g	35.9g	3.6g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
428kcal	21.8g	21.4g	35.9g	3.6g								
12 日 (金曜日)	鯖のおろし煮	乳、小麦										
	かぼちゃしゅうまい	小麦										
	にら玉	卵、小麦										
	ほうれん草の胡麻和え	乳、小麦										
	大根生酢											
	きょうろぶき	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>421kcal</td> <td>22.8g</td> <td>21.9g</td> <td>30.3g</td> <td>3.7g</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	421kcal	22.8g	21.9g	30.3g	3.7g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
421kcal	22.8g	21.9g	30.3g	3.7g								
13 日 (土曜日)	豆腐のスンドゥブ風煮込み	小麦										
	青梗菜とピーマンの炒め物											
	なすとさつま揚げの煮物	乳、小麦										
	じゃがいもの青さ風味											
	なめこともずくの酢の物	小麦										
	マカロニサラダ	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>410kcal</td> <td>22.8g</td> <td>22.9g</td> <td>27.1g</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	410kcal	22.8g	22.9g	27.1g	2.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
410kcal	22.8g	22.9g	27.1g	2.9g								

8 日 (月曜日)	鮭のチーズ焼き	乳、小麦										
	ビーフカレー	小麦										
	炒り豆腐	卵、小麦										
	切干大根とささみの胡麻和え	乳、小麦										
	ぜんまいの煮物	小麦										
	三色和え	小麦										
	金時豆煮	小麦										
	メンマともやしの炒め物	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>499kcal</td> <td>32.3g</td> <td>23.9g</td> <td>39.2g</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	499kcal	32.3g	23.9g	39.2g	3.4g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
499kcal	32.3g	23.9g	39.2g	3.4g								
9 日 (火曜日)	回鍋肉	小麦										
	ぶりの照り焼き	乳、小麦										
	大根と巾着の煮物	乳、小麦										
	魚肉ソーセージと玉葱の炒め物	小麦、えび、かに										
	小松菜とかまぼこの煮浸し	卵、乳、小麦										
	玉子焼き	卵、小麦										
	インゲンのピーナッツ和え	小麦、落花生										
	梅春雨											
<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>496kcal</td> <td>25.2g</td> <td>30.6g</td> <td>26.9g</td> <td>4.0g</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	496kcal	25.2g	30.6g	26.9g	4.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
496kcal	25.2g	30.6g	26.9g	4.0g								
10 日 (水曜日)	白身魚のみりん漬け焼き	乳、小麦										
	筑前煮	乳、小麦										
	マーボーなす	小麦										
	切干大根煮	小麦										
	五目大豆煮	小麦										
	スパゲティサラダ	卵、乳、小麦										
	昆布佃煮	小麦										
	ピーマンの甘辛炒め	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>511kcal</td> <td>30.9g</td> <td>25.3g</td> <td>39.1g</td> <td>4.0g</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	511kcal	30.9g	25.3g	39.1g	4.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
511kcal	30.9g	25.3g	39.1g	4.0g								
11 日 (木曜日)	揚げ豆腐の野菜あん	乳、小麦										
	さんまのおかか煮	小麦										
	花型はんぺんの煮物	卵、小麦										
	小松菜の煮浸し	小麦										
	里芋の煮物	乳、小麦										
	ウインナーともやしの炒め物											
	しば漬け	小麦										
	玉子サラダ	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>493kcal</td> <td>26.1g</td> <td>29.0g</td> <td>28.9g</td> <td>4.0g</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	493kcal	26.1g	29.0g	28.9g	4.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
493kcal	26.1g	29.0g	28.9g	4.0g								
12 日 (金曜日)	鯖のおろし煮	乳、小麦										
	メンチカツ	乳、小麦、えび										
	かぼちゃしゅうまい	小麦										
	にら玉	卵、小麦										
	ほうれん草の胡麻和え	乳、小麦										
	卵の花炒り煮	卵、小麦										
	きょうろぶき	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>505kcal</td> <td>26.4g</td> <td>24.8g</td> <td>41.5g</td> <td>4.0g</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	505kcal	26.4g	24.8g	41.5g	4.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
505kcal	26.4g	24.8g	41.5g	4.0g								