

11月の献立

11/22 週お届けのお引落しは
1/27 日です。

夕食(6品)

夕食(8品)

■夕食(8品)は、月～金のお届けです。

22 日 (月曜日)	さわらの幽庵焼き	小麦		
	マーボー春雨	小麦		
	洋風玉子焼き	卵、乳		
	ピリ辛こんにゃく	小麦		
	味付けもずく	小麦		
	白花豆			
	エネルギー 406kcal	たんぱく質 24.2g	脂質 18.6g	炭水化物 32.5g
23 日 (火曜日)	肉団子の酢豚風	卵、乳、小麦		
	グラタン	卵、乳、小麦、えび		
	ウインナーときのこの炒め物			
	キャベツの胡麻マヨ和え	卵、小麦		
	ツナと玉葱のサラダ	乳		
	白菜のしょうが和え	小麦		
	エネルギー 448kcal	たんぱく質 20.5g	脂質 28.1g	炭水化物 30.7g
24 日 (水曜日)	鮭のカレーパン粉焼き	乳、小麦		
	小松菜としめじの炒め煮	乳、小麦		
	揚げじゃがのり風味			
	インゲンとベーコンの炒め物	卵、乳、小麦		
	きゅうりのドレ和え	小麦		
	金時豆煮	小麦		
	エネルギー 424kcal	たんぱく質 20.6g	脂質 23.8g	炭水化物 32.0g
25 日 (木曜日)	鶏肉のオニオンソース	乳、小麦		
	炊き合わせ	小麦		
	さつま揚げと大根煮	乳、小麦		
	なすのみそ田楽			
	青梗菜とかにかまの炒め物	卵、小麦		
	きくらげ昆布	小麦		
	エネルギー 419kcal	たんぱく質 21.2g	脂質 25.2g	炭水化物 25.5g
26 日 (金曜日)	白身魚の天ぷらチリソース	小麦		
	彩りしんじょうのあんかけ	小麦		
	ブロッコリーのスープ煮	卵、小麦		
	油揚げのみそ炒め			
	人参のくるみ和え	小麦		
	ひじきと水菜の梅風味			
	エネルギー 406kcal	たんぱく質 27.5g	脂質 16.7g	炭水化物 34.6g
27 日 (土曜日)	ロールキャベツ	卵、小麦		
	肉団子と大根の煮物	卵、乳、小麦		
	かぼちゃのバター煮	乳、小麦		
	卵の花炒り煮	卵、小麦		
	おくらのからし和え	小麦		
	昆布の煮物	小麦		
	エネルギー 422kcal	たんぱく質 20.7g	脂質 22.1g	炭水化物 41.5g

22 日 (月曜日)	さわらの幽庵焼き	小麦		
	塩バター肉じゃが	乳、小麦		
	マーボー春雨	小麦		
	洋風玉子焼き	卵、乳		
	ピリ辛こんにゃく	小麦		
	キャベツのおかか和え	小麦		
	白花豆			
エネルギー 507kcal	たんぱく質 26.4g	脂質 26.8g	炭水化物 36.7g	食塩相当量 3.1g
23 日 (火曜日)	肉団子の酢豚風	卵、乳、小麦		
	かぼちゃコロッケ	卵、小麦		
	グラタン	卵、乳、小麦、えび		
	ウインナーときのこの炒め物			
	キャベツの胡麻マヨ和え	卵、小麦		
	ブロッコリーとコーンのペッパー醤油	小麦		
	白菜のしょうが和え	小麦		
エネルギー 529kcal	たんぱく質 25.6g	脂質 30.4g	炭水化物 41.5g	食塩相当量 4.0g
24 日 (水曜日)	鮭のカレーパン粉焼き	乳、小麦		
	豚肉スタミナ炒め	小麦		
	小松菜としめじの炒め煮	乳、小麦		
	揚げじゃがのり風味			
	インゲンとベーコンの炒め物	卵、乳、小麦		
	ごぼうサラダ	小麦		
	金時豆煮	小麦		
エネルギー 501kcal	たんぱく質 26.5g	脂質 29.5g	炭水化物 33.2g	食塩相当量 3.3g
25 日 (木曜日)	鶏肉のオニオンソース	乳、小麦		
	いかと野菜の中華炒め	小麦、えび		
	炊き合わせ	小麦		
	さつま揚げと大根煮	乳、小麦		
	なすのみそ田楽			
	さつまいもと豆のチーズサラダ	卵、乳、小麦		
	きくらげ昆布	小麦		
エネルギー 529kcal	たんぱく質 31.2g	脂質 30.3g	炭水化物 31.6g	食塩相当量 3.9g
26 日 (金曜日)	白身魚の天ぷらチリソース	小麦		
	チキンの香り焼き	小麦		
	彩りしんじょうのあんかけ	小麦		
	ブロッコリーのスープ煮	卵、小麦		
	油揚げのみそ炒め			
	ほうれん草としらすの和え物	小麦		
	ひじきと水菜の梅風味			
エネルギー 493kcal	たんぱく質 32.9g	脂質 23.1g	炭水化物 35.2g	食塩相当量 3.4g

11月の献立

11/22 週お届けのお引落しは
1/27 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)

22 日 (月曜日)	鯖の漬け焼き		卵、小麦		
	コロッケ		卵、乳、小麦		
	ひじき豆		小麦		
	春雨サラダ		卵、小麦		
	里芋の田楽		乳、小麦		
	エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物
410kcal		23.4g	21.2g	28.8g	2.3g
23 日 (火曜日)	鶏肉のさっぱりトマトソースがけ		卵、小麦		
	ニラ玉炒め		小麦		
	ほうれん草のお浸し		小麦		
	さつまいもの甘煮		卵、乳		
	チーズちくわ		卵、乳		
	エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物
382kcal		22.8g	21.9g	21.8g	2.5g
24 日 (水曜日)	赤魚の煮付け		乳、小麦		
	厚揚げのもやしあんかけ		小麦		
	洋風玉子焼き		卵、乳		
	ブロッコリーサラダ		卵、乳、小麦		
	わかめのわさび風味和え		小麦		
	エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物
381kcal		27.9g	17.9g	26.6g	2.9g
25 日 (木曜日)	豚肉のビビンバ風炒め		小麦		
	かぼちゃ煮		小麦		
	ちくわの和風スパゲティ		小麦、えび		
	キャベツのサラダ		卵、乳、小麦		
	山菜なめこ		小麦		
	エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物
382kcal		17.8g	17.8g	31.1g	2.9g
26 日 (金曜日)	白身魚の磯辺フライ		小麦		
	玉葱と豆のケチャップ炒め		乳、小麦		
	揚げナスのきのこあん		小麦		
	ほうれん草の白和え		小麦		
	金時豆煮		小麦		
	エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物
391kcal		17.6g	18.6g	40.6g	2.6g
27 日 (土曜日)	ポークカレー		小麦		
	オムレツ		卵		
	野菜炒め		卵、乳、小麦		
	明太子ポテトサラダ		卵、乳、小麦		
	福神漬け		小麦		
	エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物
405kcal		18.8g	26.0g	23.5g	3.0g

22 日 (月曜日)	塩バター肉じゃが		乳、小麦		
	マーボー春雨		小麦		
	洋風玉子焼き		卵、乳		
	ピリ辛こんにゃく		小麦		
	キャベツのおかか和え		小麦		
	エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物
357kcal		16.6g	18.4g	29.5g	1.3g
23 日 (火曜日)	カツオフライ		小麦		
	グラタン		卵、乳、小麦、えび		
	ウインナーときのこの炒め物		小麦		
	ブロッコリーとコーンのペッパー醤油		小麦		
	白菜のしょうが和え		小麦		
	エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物
366kcal		23.8g	21.2g	20.4g	2.4g
24 日 (水曜日)	豚肉のスタミナ炒め		小麦		
	小松菜としめじの炒め煮		乳、小麦		
	揚げじゃがのり風味		小麦		
	ごぼうサラダ		小麦		
	金時豆煮		小麦		
	エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物
360kcal		15.7g	19.2g	30.8g	1.8g
25 日 (木曜日)	いかと野菜の中華炒め		小麦、えび		
	炊き合わせ		小麦		
	さつま揚げと大根煮		乳、小麦		
	さつまいもと豆のチーズサラダ		卵、乳、小麦		
	きくらげ昆布		小麦		
	エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物
349kcal		25.5g	14.3g	29.6g	2.8g
26 日 (金曜日)	チキンの香り焼き		小麦		
	彩りしんじょうのあんかけ		小麦		
	ブロッコリーのスープ煮		卵、小麦		
	ほうれん草としらすの和え物		小麦		
	ひじきと水菜の梅風味		小麦		
	エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物
341kcal		22.0g	20.7g	15.2g	2.8g
27 日 (土曜日)	揚げ魚の野菜あんかけ		小麦		
	肉団子と大根の煮物		卵、乳、小麦		
	かぼちゃのバター煮		乳、小麦		
	おくらのからし和え		小麦		
	昆布の煮物		小麦		
	エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物
328kcal		20.4g	12.9g	37.0g	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。