

11月の献立

11/29 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。

29 日 (月曜日)	梅と大葉のささみカツ				小麦
	ウインナーともやしの炒め物				
	かぼちゃのバター煮				乳、小麦
	小松菜とじゃこのお浸し				小麦
	きゅうりとたまねぎのナムル				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	399kcal	28.2g	19.0g	28.4g	2.1g
30 日 (火曜日)	白身魚のムニエル				乳、小麦
	野菜五目炒め				卵、乳、小麦
	卵の花炒り煮				卵、小麦
	なすのみぞれ和え				小麦
	人参しりしり				卵、小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	397kcal	19.4g	25.7g	20.7g	3.0g
1 日 (水曜日)	カツの玉子とじ				卵、乳、小麦
	じゃがいものそぼろ煮				乳、小麦
	高野豆腐の煮物				乳、小麦
	ブロッコリーとコーンのドレッシング和え				小麦
	白菜としらすのポン酢和え				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	425kcal	24.2g	25.8g	21.8g	2.6g
2 日 (木曜日)	白身魚の塩ねぎソース				小麦
	なすとピーマンの甘みそ和え				
	若竹煮				乳、小麦
	切干大根のサラダ				卵、乳、小麦
	金時豆煮				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	429kcal	19.4g	27.1g	28.8g	2.4g
3 日 (金曜日)	肉じゃが				乳、小麦
	ごぼうとさつま揚げの生姜煮				乳、小麦
	ツナともやしのソテー				
	えびとアスパラのサラダ				卵、小麦、えび
	りんご煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	407kcal	18.5g	17.2g	29.7g	2.2g
4 日 (土曜日)	白身魚のピザ焼き				乳
	キャベツと玉子のコンソメ炒め				卵、小麦
	きのこのマヨソテー				卵、小麦
	なすとこんにゃくの甘辛煮				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	食塩相当量
	378kcal	20.2g	24.7g	20.3g	3.0g



夕食(5品)

29 日 (月曜日)	白身魚のみりんつけ焼き				乳、小麦
	肉団子				卵、乳、小麦
	まいたけとピーマンのマヨネーズ炒め				卵、小麦
	白菜の塩昆布和え				小麦
	ゆず大根				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	355kcal	19.4g	10.5g	18.5g	2.1g
30 日 (火曜日)	鶏肉のオーロラソース焼き				卵、小麦
	小松菜とちくわの甘辛炒め				小麦
	ひじき豆				小麦
	さつまいものうま煮				小麦
	桜漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	329kcal	21.8g	14.8g	26.9g	2.4g
1 日 (水曜日)	いわしの梅煮				小麦
	ふろふき大根				小麦
	大学芋				小麦
	昆布巻き				小麦
	かつば漬け				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	339kcal	23.5g	11.4g	38.0g	2.9g
2 日 (木曜日)	ハムカツ				乳、小麦
	かぼちゃの煮物				小麦
	小松菜とかまぼこの煮浸し				卵、乳、小麦
	しゅうまい				小麦
	おくらのゆず和え				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	355kcal	15.7g	14.2g	42.1g	2.7g
3 日 (金曜日)	海鮮塩焼きそば				小麦、えび
	厚揚げと白菜の煮物				乳、小麦
	野菜の玉子炒め				卵
	れんこんのごま煮				小麦
	らっきょう漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	376kcal	15.9g	19.8g	32.1g	2.0g
4 日 (土曜日)	鶏肉のみぞれ煮				小麦
	ジャーマンポテト				卵、乳
	小松菜の炒め煮				乳、小麦
	かぼちゃサラダ				卵、乳、小麦
	ゼリー				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	391kcal	17.5g	17.5g	39.0g	1.9g

- ★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。

11月の献立

11/29 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。

29 日 (月曜日)	ソースカツ	小麦										
	肉団子	卵、乳、小麦										
	まいたけとピーマンのマヨネーズ炒め	卵、小麦										
	里芋とふきの煮物	小麦										
	ほうれん草のなめたけ和え	小麦										
	ゆず大根	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>420kcal</td> <td>20.6g</td> <td>25.4g</td> <td>28.9g</td> <td>2.2g</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	420kcal	20.6g	25.4g	28.9g	2.2g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
420kcal	20.6g	25.4g	28.9g	2.2g								
30 日 (火曜日)	白身魚の塩こうじ焼き											
	小松菜とちくわの甘辛炒め	小麦										
	ひじき豆	小麦										
	えびと玉子の中華炒め	卵、えび										
	カリフラワーサラダ	乳										
	桜漬け											
<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>29.6g</td> <td>22.6g</td> <td>24.4g</td> <td>3.3g</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	29.6g	22.6g	24.4g	3.3g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
421kcal	29.6g	22.6g	24.4g	3.3g								
1 日 (水曜日)	ビビンバ風炒め	小麦										
	ふろふき大根	小麦										
	大学芋	小麦										
	がんもの煮物	乳、小麦										
	アスパラと人参のピーナッツ和え	小麦、落花生										
	かつば漬け	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>456kcal</td> <td>20.4g</td> <td>26.6g</td> <td>30.9g</td> <td>3.1g</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	456kcal	20.4g	26.6g	30.9g	3.1g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
456kcal	20.4g	26.6g	30.9g	3.1g								
2 日 (木曜日)	さんま竜田の甘酢あん	乳、小麦										
	かぼちゃの煮物	小麦										
	小松菜とかまぼこの煮浸し	卵、乳、小麦										
	炒めビーフン	小麦										
	もやしと高菜の和え物	小麦										
	おくらのゆず和え	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>449kcal</td> <td>20.3g</td> <td>23.9g</td> <td>34.3g</td> <td>2.4g</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	449kcal	20.3g	23.9g	34.3g	2.4g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
449kcal	20.3g	23.9g	34.3g	2.4g								
3 日 (金曜日)	鶏ちゃん焼き風	小麦										
	厚揚げと白菜の煮物	乳、小麦										
	野菜の玉子炒め	卵										
	ほうれん草の白和え	小麦										
	キャベツの梅おかか和え											
	らっきょう漬け											
<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>437kcal</td> <td>25.4g</td> <td>29.2g</td> <td>15.9g</td> <td>1.8g</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	437kcal	25.4g	29.2g	15.9g	1.8g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
437kcal	25.4g	29.2g	15.9g	1.8g								
4 日 (土曜日)	白身魚の生姜煮	乳、小麦										
	きんぴらごぼう	小麦										
	ジャーマンポテト	卵、乳										
	小松菜の炒め煮	乳、小麦										
	かぼちゃサラダ	卵、乳、小麦										
	ゼリー											
<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>450kcal</td> <td>20.5g</td> <td>22.6g</td> <td>40.0g</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	450kcal	20.5g	22.6g	40.0g	2.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
450kcal	20.5g	22.6g	40.0g	2.9g								

29 日 (月曜日)	ソースカツ	小麦										
	鯖の塩焼き	乳、小麦										
	肉団子	卵、乳、小麦										
	まいたけとピーマンのマヨネーズ炒め	卵、小麦										
	里芋とふきの煮物	小麦										
	白菜の塩昆布和え	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>491kcal</td> <td>28.0g</td> <td>29.5g</td> <td>29.1g</td> <td>3.5g</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	491kcal	28.0g	29.5g	29.1g	3.5g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
491kcal	28.0g	29.5g	29.1g	3.5g								
30 日 (火曜日)	白身魚の塩こうじ焼き											
	鶏肉のオーロラソース焼き	卵、小麦										
	小松菜とちくわの甘辛炒め	小麦										
	ひじき豆	小麦										
	えびと玉子の中華炒め	卵、えび										
	さつまいものうま煮	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>491kcal</td> <td>32.4g</td> <td>24.8g</td> <td>33.0g</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	491kcal	32.4g	24.8g	33.0g	3.7g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
491kcal	32.4g	24.8g	33.0g	3.7g								
1 日 (水曜日)	ビビンバ風炒め	小麦										
	いわしの梅煮	小麦										
	ふろふき大根	小麦										
	大学芋	小麦										
	がんもの煮物	乳、小麦										
	昆布巻き	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>522kcal</td> <td>28.7g</td> <td>27.8g</td> <td>38.4g</td> <td>3.8g</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	522kcal	28.7g	27.8g	38.4g	3.8g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
522kcal	28.7g	27.8g	38.4g	3.8g								
2 日 (木曜日)	さんま竜田の甘酢あん	乳、小麦										
	ハムカツ	乳、小麦										
	かぼちゃの煮物	小麦										
	小松菜とかまぼこの煮浸し	卵、乳、小麦										
	炒めビーフン	小麦										
	しゅうまい	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>26.7g</td> <td>24.3g</td> <td>38.9g</td> <td>3.9g</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	493kcal	26.7g	24.3g	38.9g	3.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
493kcal	26.7g	24.3g	38.9g	3.9g								
3 日 (金曜日)	鶏ちゃん焼き風	小麦										
	海鮮塩焼きそば	小麦、えび										
	厚揚げと白菜の煮物	乳、小麦										
	野菜の玉子炒め	卵										
	ほうれん草の白和え	小麦										
	れんこんのごま煮	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>499kcal</td> <td>26.3g</td> <td>28.5g</td> <td>31.8g</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	499kcal	26.3g	28.5g	31.8g	2.8g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
499kcal	26.3g	28.5g	31.8g	2.8g								