

7月の献立

アレルギー物質の表示が変わりました。
1品ごとではなく、その日のメニュー全体に
含まれる特定原材料について表示しています。



昼食(5品)



夕食(5品)

4 日 (月曜日)	ほっけの塩焼き 小松菜の肉そぼろあんかけ れんこんきんぴら キャベツの甘酢和え しば漬け				乳成分、小麦			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量			
				421kcal	28.5g	24.2g	24.4g	2.6g
5 日 (火曜日)	麻婆肉団子 マカロニと野菜のトマトクリーム煮 厚揚げとおくら煮 さつまいもの白和え うぐいす豆				卵、乳成分、小麦			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量			
				437kcal	15.3g	21.9g	45.7g	3.0g
6 日 (水曜日)	サーモンフライ 野菜入り洋風玉子焼き ポテトとちくわの青さ風味 カリフラワーのマリネ かっぱ漬け				卵、乳成分、小麦			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量			
				417kcal	17.6g	23.5g	33.9g	2.3g
7 日 (木曜日)	鶏肉の梅みそ焼き 七夕そうめん ウインナーと里芋のジャーマン風炒め キャベツとツナのサラダ わらび餅				卵、小麦			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量			
				407kcal	21.5g	24.5g	26.7g	2.9g
8 日 (金曜日)	白身魚の磯辺焼き 揚げしゅうまい じゃがいもの金平 ブロッコリーのカレー風味サラダ みかん缶				卵、乳成分、小麦			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量			
				400kcal	26.7g	22.8g	22.5g	2.9g
9 日 (土曜日)	ハッシュドビーフ ほうれん草とえのきの玉子炒め がんもの煮物 コールスローサラダ おからの生姜醤油和え				卵、乳成分、小麦			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量			
				414kcal	17.8g	31.6g	18.9g	2.1g

4 日 (月曜日)	牛肉ときのこのプルコギ 冬瓜のそぼろあんかけ ちくわと玉ねぎの炒め物 長いものぼん酢和え つぼ漬け				乳成分、小麦			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量			
				335kcal	15.3g	20.7g	27.6g	2.4g
5 日 (火曜日)	お魚ハンバーグ和風あんかけ キャベツと玉子のコンソメ炒め ウインナーとパプリカの炒め物 きゅうりの酢の物 しそ昆布				卵、乳成分、小麦			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量			
				340kcal	15.3g	17.0g	33.5g	3.0g
6 日 (水曜日)	なすと厚揚げの肉みそ和え しら菜とベーコンの炒め物 ひじき煮 切干大根サラダ 黄桃缶				卵、乳成分、小麦			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量			
				357kcal	15.9g	20.3g	31.5g	3.0g
7 日 (木曜日)	星のコロッケ/ハムカツ 野菜のス克蘭ブルエッグ こんにゃくのかか煮 もずく酢の物 しば漬け				卵、乳成分、小麦			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量			
				373kcal	15.3g	20.9g	37.6g	2.4g
8 日 (金曜日)	豚肉野菜巻きフライ/オムレツ 厚揚げの生姜煮 花型豆腐の煮物 ほうれん草と蒸し鶏のからし和え 桜漬け				卵、乳成分、小麦			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量			
				356kcal	15.8g	21.1g	26.7g	2.9g
9 日 (土曜日)	八宝菜 さつまいも揚げと冬瓜の煮物 肉団子甘酢あん おからサラダ らっきょう漬け				卵、乳成分、小麦、えび			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量			
				340kcal	25.6g	14.7g	27.7g	2.8g

- ★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。

7月の献立

アレルギー物質の表示が変わりました。
1品ごとではなく、その日のメニュー全体に
含まれる特定原材料について表示しています。



夕食(6品)

夕食(8品)

4 日 (月曜日)	さわらの西京焼き	卵、乳成分、小麦										
	冬瓜のそぼろあんかけ											
	ちくわと玉ねぎの炒め物											
	スパゲティサラダ											
	大豆五目煮											
	つぼ漬け											
<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>419kcal</td> <td>28.2g</td> <td>20.3g</td> <td>28.3g</td> <td>3.8g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	419kcal	28.2g	20.3g	28.3g	3.8g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
419kcal	28.2g	20.3g	28.3g	3.8g								
5 日 (火曜日)	鶏肉のマヨチーズ焼き	卵、乳成分、小麦										
	キャベツと玉子のコンソメ炒め											
	ウインナーとパプリカの炒め物											
	ほうれん草としめじのお浸し											
	しそ昆布											
	かぼちゃしゅうまい											
<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>437kcal</td> <td>20.8g</td> <td>27.4g</td> <td>30.4g</td> <td>4.0g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	437kcal	20.8g	27.4g	30.4g	4.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
437kcal	20.8g	27.4g	30.4g	4.0g								
6 日 (水曜日)	白身魚の照り焼き	卵、乳成分、小麦										
	しら菜とベーコンの炒め物											
	ひじき煮											
	昆布巻き											
	黄桃缶											
	玉ねぎのマリネ											
<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>403kcal</td> <td>31.4g</td> <td>11.8g</td> <td>42.5g</td> <td>3.1g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	403kcal	31.4g	11.8g	42.5g	3.1g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
403kcal	31.4g	11.8g	42.5g	3.1g								
7 日 (木曜日)	ポークカレー	卵、乳成分、小麦										
	野菜のスクランブルエッグ											
	こんにゃくのかか煮											
	マカロニサラダ											
	しば漬け											
	青菜とかに風味の和え物											
<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>407kcal</td> <td>20.9g</td> <td>23.2g</td> <td>34.7g</td> <td>3.5g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	407kcal	20.9g	23.2g	34.7g	3.5g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
407kcal	20.9g	23.2g	34.7g	3.5g								
8 日 (金曜日)	赤魚の野菜あんかけ	卵、乳成分、小麦										
	厚揚げの生姜煮											
	花型豆腐の煮物											
	春雨の炒め物											
	桜漬け											
	人参のくるみ和え											
<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>421kcal</td> <td>23.7g</td> <td>17.0g</td> <td>44.0g</td> <td>3.4g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	421kcal	23.7g	17.0g	44.0g	3.4g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
421kcal	23.7g	17.0g	44.0g	3.4g								
9 日 (土曜日)	豚肉の生姜焼き	卵、乳成分、小麦										
	さつま揚げと冬瓜の煮物											
	肉団子甘酢あん											
	おからサラダ											
	わかめとかに風味のわさび和え											
	らっきょう漬け											
<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>415kcal</td> <td>23.7g</td> <td>20.8g</td> <td>35.4g</td> <td>4.0g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	415kcal	23.7g	20.8g	35.4g	4.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
415kcal	23.7g	20.8g	35.4g	4.0g								

4 日 (月曜日)	さわらの西京焼き	卵、乳成分、小麦										
	牛肉ときのこのプルコギ											
	冬瓜のそぼろあんかけ											
	ちくわと玉ねぎの炒め物											
	スパゲティサラダ											
	長いものぼん酢和え											
	つぼ漬け											
	大豆五目煮											
<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>504kcal</td> <td>34.5g</td> <td>25.1g</td> <td>35.2g</td> <td>4.0g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	504kcal	34.5g	25.1g	35.2g	4.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
504kcal	34.5g	25.1g	35.2g	4.0g								
5 日 (火曜日)	鶏肉のマヨチーズ焼き	卵、乳成分、小麦										
	お魚ハンバーグ和風あんかけ											
	キャベツと玉子のコンソメ炒め											
	ウインナーとパプリカの炒め物											
	ほうれん草としめじのお浸し											
	きゅうりの酢の物											
	しそ昆布											
	かぼちゃしゅうまい											
<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>510kcal</td> <td>26.0g</td> <td>29.8g</td> <td>38.7g</td> <td>4.0g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	510kcal	26.0g	29.8g	38.7g	4.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
510kcal	26.0g	29.8g	38.7g	4.0g								
6 日 (水曜日)	白身魚の照り焼き	卵、乳成分、小麦										
	なすと厚揚げの肉みそ和え											
	しら菜とベーコンの炒め物											
	ひじき煮											
	昆布巻き											
	切干大根サラダ											
	黄桃缶											
	玉ねぎのマリネ											
<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>484kcal</td> <td>34.8g</td> <td>16.5g</td> <td>49.0g</td> <td>3.7g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	484kcal	34.8g	16.5g	49.0g	3.7g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
484kcal	34.8g	16.5g	49.0g	3.7g								
7 日 (木曜日)	ポークカレー	卵、乳成分、小麦										
	星のコロッケ											
	野菜のスクランブルエッグ											
	こんにゃくのかか煮											
	マカロニサラダ											
	もずく酢の物											
	しば漬け											
	青菜とかに風味の和え物											
<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>516kcal</td> <td>27.3g</td> <td>29.3g</td> <td>48.7g</td> <td>3.2g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	516kcal	27.3g	29.3g	48.7g	3.2g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
516kcal	27.3g	29.3g	48.7g	3.2g								
8 日 (金曜日)	赤魚の野菜あんかけ	卵、乳成分、小麦										
	豚肉野菜巻きフライ											
	厚揚げの生姜煮											
	花型豆腐の煮物											
	春雨の炒め物											
	ほうれん草と蒸し鶏のからし和え											
	桜漬け											
	人参のくるみ和え											
<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>480kcal</td> <td>29.3g</td> <td>19.4g</td> <td>48.5g</td> <td>3.4g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	480kcal	29.3g	19.4g	48.5g	3.4g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
480kcal	29.3g	19.4g	48.5g	3.4g								