

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)

11 日 (月曜日)	牛すき煮 まいたけとたまねぎの炒め物 白はんぺんのチーズバター焼き 大根なます ブロッコリーのコンソメソテー	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 399kcal たんぱく質 24.7g 脂質 24.1g 炭水化物 24.7g 食塩相当量 3.0g	
12 日 (火曜日)	天ぷら(きす、かき揚げ、かぼちゃ) 豚肉と野菜の味噌炒め 卵の花 きゅうりとささみのごまだれかけ りんご缶	小麦
	エネルギー 429kcal たんぱく質 17.3g 脂質 21.0g 炭水化物 43.8g 食塩相当量 2.1g	
13 日 (水曜日)	豆腐ハンバーグの和風おろし キャベツと揚げの炒め煮 かぼちゃの煮物 人参とツナのサラダ もやしと高菜の和え物	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 400kcal たんぱく質 17.9g 脂質 23.2g 炭水化物 30.5g 食塩相当量 3.0g	
14 日 (木曜日)	鮭の甘酢あん 豚しゃぶ 花型豆腐の煮物 ベーコンと小松菜の炒め物 昆布佃煮	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 413kcal たんぱく質 24.8g 脂質 23.8g 炭水化物 25.9g 食塩相当量 3.0g	
15 日 (金曜日)	ロールキャベツのデミソース煮 もやしと豚肉の炒め物 根菜のうま塩炒め 切干大根のサラダ 梅春雨	卵、小麦
	エネルギー 380kcal たんぱく質 15.6g 脂質 24.3g 炭水化物 26.8g 食塩相当量 3.0g	
16 日 (土曜日)	かれの煮付け 肉じゃが(牛) ベーコンとピーマンの炒め物 マカロニサラダ 桜漬け	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 381kcal たんぱく質 29.6g 脂質 14.1g 炭水化物 31.9g 食塩相当量 3.5g	



夕食(5品)

11 日 (月曜日)	鯖の漬け焼き/かにかま天 小松菜の肉そぼろあんかけ たこやき 春雨の和え物 金時豆煮	卵、乳成分、小麦、 かに
	エネルギー 353kcal たんぱく質 15.9g 脂質 18.9g 炭水化物 27.6g 食塩相当量 2.7g	
12 日 (火曜日)	ハンバーグ和風きのこソース 大葉アジフライ 麩のからし和え なすの煮浸し マスカットゼリー	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 343kcal たんぱく質 18.7g 脂質 12.5g 炭水化物 40.2g 食塩相当量 2.7g	
13 日 (水曜日)	白身魚と大豆のトマト煮 豆腐のあんかけ 青梗菜と小エビの炒め物 しろ菜としらすのポン酢和え つぼ漬け	卵、乳成分、小麦、 えび
	エネルギー 349kcal たんぱく質 21.2g 脂質 18.6g 炭水化物 25.8g 食塩相当量 2.9g	
14 日 (木曜日)	豚肉のハニーマスタード かぼちゃのそぼろ煮 五目大豆煮 おくらのピーナッツ和え フルーツポンチ	乳成分、小麦、落花生
	エネルギー 337kcal たんぱく質 22.6g 脂質 13.3g 炭水化物 34.4g 食塩相当量 2.9g	
15 日 (金曜日)	鮭の塩焼き じゃがいもの明太バター炒め 青梗菜とちくわの炒め物 なめたけおろし らっきょう漬	乳成分、小麦
	エネルギー 352kcal たんぱく質 28.0g 脂質 14.0g 炭水化物 29.7g 食塩相当量 3.2g	
16 日 (土曜日)	揚げ豆腐の野菜あん 野菜のスクランブルエッグ アスパラと玉ねぎの炒め物 ほうれん草しゅうまい 昆布巻き	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 352kcal たんぱく質 15.3g 脂質 20.5g 炭水化物 32.7g 食塩相当量 3.0g	

- ★ J A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。

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)

11 日 (月曜日)	チンジャオロースー	卵、小麦			
	鯖の塩焼き				
	たこやき				
	さつまいもレモン煮				
	ザーサイ炒め				
	金時豆煮				
	エネルギー 422kcal	たんぱく質 26.0g	脂質 18.5g	炭水化物 31.7g	食塩相当量 3.5g
12 日 (火曜日)	ぶりの照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	大葉アジフライ				
	炊き合わせ(三角揚げ・人参・しいたけ)				
	麩のからし和え				
	なすの煮浸し				
	マスカットゼリー				
	エネルギー 429kcal	たんぱく質 27.3g	脂質 17.8g	炭水化物 38.1g	食塩相当量 3.9g
13 日 (水曜日)	チキンソテー	卵、乳成分、小麦、 えび			
	豆腐のあんかけ				
	青梗菜と小エビの炒め物				
	さつまいもサラダ				
	おかか里芋バター煮				
	つぼ漬け				
	エネルギー 420kcal	たんぱく質 22.0g	脂質 25.7g	炭水化物 27.5g	食塩相当量 3.6g
14 日 (木曜日)	さわらのムニエル	卵、乳成分、小麦			
	かぼちゃのそぼろ煮				
	五目大豆煮				
	なすとピーマンの甘みそ和え				
	フルーツポンチ				
	きゅうりとかに風味の酢の物				
	エネルギー 444kcal	たんぱく質 30.7g	脂質 21.4g	炭水化物 30.7g	食塩相当量 3.6g
15 日 (金曜日)	牛肉ときのこのプルコギ	乳成分、小麦			
	じゃがいもの明太バター炒め				
	青梗菜とちくわの炒め物				
	わかめのしそ風味和え				
	らっきょう漬け				
	いんげんの胡麻和え				
	エネルギー 421kcal	たんぱく質 20.7g	脂質 20.7g	炭水化物 46.7g	食塩相当量 3.5g
16 日 (土曜日)	シーフードカレー	卵、乳成分、小麦、 えび			
	野菜のスクランブルエッグ				
	アスパラと玉ねぎの炒め物				
	ほうれん草しゅうまい				
	カリフラワーのマリネ				
	福神漬け				
	エネルギー 455kcal	たんぱく質 22.2g	脂質 19.8g	炭水化物 49.3g	食塩相当量 3.9g

11 日 (月曜日)	チンジャオロースー	卵、乳成分、小麦			
	鯖の塩焼き				
	小松菜の肉そぼろあんかけ				
	たこやき				
	さつまいもレモン煮				
	春雨の和え物				
	エネルギー 496kcal	たんぱく質 25.3g	脂質 18.8g	炭水化物 33.9g	食塩相当量 3.4g
12 日 (火曜日)	ぶりの照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	大葉アジフライ				
	炊き合わせ(三角揚げ・人参・しいたけ)				
	麩のからし和え				
	なすの煮浸し				
	キャベツときゅうりのサラダ				
	エネルギー 512kcal	たんぱく質 30.6g	脂質 23.4g	炭水化物 42.6g	食塩相当量 3.6g
13 日 (水曜日)	チキンソテー	卵、乳成分、小麦、 えび			
	大豆と野菜のトマト煮				
	豆腐のあんかけ				
	青梗菜と小エビの炒め物				
	さつまいもサラダ				
	しろ菜としらすのポン酢和え				
	エネルギー 513kcal	たんぱく質 29.9g	脂質 31.0g	炭水化物 31.7g	食塩相当量 4.0g
14 日 (木曜日)	さわらのムニエル	卵、乳成分、小麦、 落花生			
	大根と薄揚げの煮物				
	かぼちゃのそぼろ煮				
	五目大豆煮				
	なすとピーマンの甘みそ和え				
	おくらのピーナッツ和え				
	エネルギー 506kcal	たんぱく質 35.0g	脂質 24.7g	炭水化物 34.7g	食塩相当量 3.9g
15 日 (金曜日)	牛肉ときのこのプルコギ	乳成分、小麦			
	鯖の塩焼き				
	じゃがいもの明太バター炒め				
	青梗菜とちくわの炒め物				
	わかめのしそ風味和え				
	なめたけおろし				
	エネルギー 490kcal	たんぱく質 29.2g	脂質 24.8g	炭水化物 45.4g	食塩相当量 3.6g