

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)

25 ☐ (月曜日)	バラ焼き風炒め物	小麦			
	いわしの梅煮				
しらたきのたらこ炒め					
きゅうりとちりめんのサラダ					
柚子大根					
	エネルギー 404kcal	たんぱく質 21.0g	脂質 24.7g	炭水化物 26.6g	食塩相当量 3.0g
26 ☐ (火曜日)	白身魚の照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	ピーマンの肉詰め				
なすとさつま揚げの煮物					
もやしとにらの炒め物					
野沢菜漬					
	エネルギー 394kcal	たんぱく質 35.5g	脂質 10.3g	炭水化物 36.4g	食塩相当量 2.2g
27 ☐ (水曜日)	鶏のから揚げ	乳成分、小麦			
	信田煮				
春雨の炒め物					
魚肉ソーセージとブロッコリーのサラダ					
山菜のかつお風味					
	エネルギー 425kcal	たんぱく質 16.3g	脂質 24.4g	炭水化物 36.9g	食塩相当量 2.2g
28 ☐ (木曜日)	鯖の味噌煮	卵、乳成分、小麦			
	鶏とごぼうの甘辛炒め				
だし巻き玉子					
マカロニのトマトクリーム					
昆布佃煮					
	エネルギー 426kcal	たんぱく質 19.5g	脂質 25.3g	炭水化物 26.5g	食塩相当量 3.0g
29 ☐ (金曜日)	豚肉のカレー炒め	乳成分、小麦			
	三角揚げとふき煮				
切干大根の煮物					
ごぼうサラダ					
黒豆煮					
	エネルギー 383kcal	たんぱく質 18.1g	脂質 21.6g	炭水化物 31.2g	食塩相当量 1.8g
30 ☐ (土曜日)	白身魚の天ぷらチリソース	卵、乳成分、小麦			
	竹の子と挽肉のピリ辛炒め				
青梗菜とかまぼこの炒め煮					
玉子サラダ					
高菜漬					
	エネルギー 413kcal	たんぱく質 15.4g	脂質 30.0g	炭水化物 21.8g	食塩相当量 2.6g

🌙 夕食(5品)

25 ☐ (月曜日)	カツオフライ/にら饅頭	卵、乳成分、小麦			
	花型豆腐の煮物				
かぼちゃ煮					
大根の梅和え					
枝豆					
	エネルギー 358kcal	たんぱく質 15.6g	脂質 10.8g	炭水化物 49.6g	食塩相当量 2.2g
26 ☐ (火曜日)	チキンソテー/あんかけスパ	卵、乳成分、小麦			
	アスパラと玉ねぎの炒め物				
キッシュ					
大豆サラダ					
しば漬					
	エネルギー 371kcal	たんぱく質 18.2g	脂質 26.4g	炭水化物 16.4g	食塩相当量 2.4g
27 ☐ (水曜日)	白身魚のフライタルタルソース	卵、小麦			
	もやしのチャンプルー				
ウインナー					
きのこのマヨソテー					
かつば漬					
	エネルギー 380kcal	たんぱく質 17.0g	脂質 23.4g	炭水化物 25.4g	食塩相当量 3.0g
28 ☐ (木曜日)	筑前煮	乳成分、小麦			
	青梗菜ともやしのピリ辛炒め				
大学芋					
バンバンジー					
うぐいす豆					
	エネルギー 355kcal	たんぱく質 15.1g	脂質 14.1g	炭水化物 42.3g	食塩相当量 2.3g
29 ☐ (金曜日)	あじの胡麻味噌焼き	乳成分、小麦			
	薄揚げと里芋の煮物				
糸こんにゃくとしめじの炒め煮					
おくらの明太子和え					
白花豆					
	エネルギー 347kcal	たんぱく質 31.3g	脂質 11.8g	炭水化物 30.3g	食塩相当量 3.0g
30 ☐ (土曜日)	ロールキャベツトマトソース煮	卵、乳成分、小麦			
	なすとベーコンの炒め物				
ぜんまいの煮物					
高野豆腐の含め煮					
桜漬					
	エネルギー 369kcal	たんぱく質 19.4g	脂質 21.3g	炭水化物 26.7g	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)

25 日 (月曜日)	焼肉風野菜炒め	卵、乳成分、小麦			
	花型豆腐の煮物				
かぼちゃ煮					
きゅうりと蒸し鶏のサラダ					
枝豆					
バターコーン					
	エネルギー 406kcal	たんぱく質 20.5g	脂質 16.8g	炭水化物 49.1g	食塩相当量 2.6g
26 日 (火曜日)	エビフライ	卵、乳成分、小麦、 えび			
	アスパラと玉ねぎの炒め物				
	キッシュ				
	揚げとこんにゃくの煮物				
	しば漬け				
	ブロッコリーの和え物				
	エネルギー 442kcal	たんぱく質 20.5g	脂質 24.5g	炭水化物 42.0g	食塩相当量 2.8g
27 日 (水曜日)	夏野菜カレー	卵、小麦			
	もやしのチャンプルー				
	ウインナー				
	春雨の和え物				
	福神漬け				
	玉ねぎとえのきのポン酢和え				
	エネルギー 448kcal	たんぱく質 20.4g	脂質 26.0g	炭水化物 49.9g	食塩相当量 3.5g
28 日 (木曜日)	白身魚の香味焼き	卵、乳成分、小麦			
	青梗菜ともやしのピリ辛炒め				
	大学芋				
	キャベツのサラダ				
	うぐいす豆				
	リンゴ缶				
	エネルギー 439kcal	たんぱく質 24.5g	脂質 17.8g	炭水化物 45.2g	食塩相当量 3.0g
29 日 (金曜日)	アスパラと鶏肉のソテー	卵、乳成分、小麦			
	薄揚げと里芋の煮物				
	糸こんにゃくとしめじの炒め煮				
	ブロッコリーとツナのサラダ				
	白花豆				
	きゅうりとザーサイ和え				
	エネルギー 437kcal	たんぱく質 24.1g	脂質 28.1g	炭水化物 25.6g	食塩相当量 2.7g
30 日 (土曜日)	さんまかつお節煮	卵、乳成分、小麦			
	なすとベーコンの炒め物				
	ぜんまいの煮物				
	いんげんコーン炒め				
	高野豆腐の含め煮				
	桜漬け				
	エネルギー 414kcal	たんぱく質 20.7g	脂質 27.4g	炭水化物 24.1g	食塩相当量 3.0g

25 日 (月曜日)	焼肉風野菜炒め	卵、乳成分、小麦			
	にら饅頭				
	花型豆腐の煮物				
	かぼちゃ煮				
	きゅうりと蒸し鶏のサラダ				
	大根の梅和え				
	枝豆				
	バターコーン				
	エネルギー 493kcal	たんぱく質 25.7g	脂質 24.4g	炭水化物 51.9g	食塩相当量 2.9g
26 日 (火曜日)	エビフライ	卵、乳成分、小麦、 えび			
	あんかけスパ				
	アスパラと玉ねぎの炒め物				
	キッシュ				
	揚げとこんにゃくの煮物				
	大豆サラダ				
	エネルギー 504kcal	たんぱく質 26.7g	脂質 26.7g	炭水化物 50.0g	食塩相当量 3.5g
27 日 (水曜日)	夏野菜カレー	卵、小麦			
	白身魚のフライ				
	もやしのチャンプルー				
	ウインナー				
	春雨の和え物				
	きのこのマヨソテー				
	エネルギー 503kcal	たんぱく質 27.5g	脂質 25.1g	炭水化物 54.4g	食塩相当量 3.3g
28 日 (木曜日)	白身魚の香味焼き	卵、乳成分、小麦			
	筑前煮				
	青梗菜ともやしのピリ辛炒め				
	大学芋				
	キャベツのサラダ				
	バンバンジー				
	うぐいす豆				
	リンゴ缶				
	エネルギー 498kcal	たんぱく質 31.3g	脂質 20.3g	炭水化物 48.3g	食塩相当量 3.8g
29 日 (金曜日)	アスパラと鶏肉のソテー	卵、乳成分、小麦			
	あじの胡麻味噌焼き				
	薄揚げと里芋の煮物				
	糸こんにゃくとしめじの炒め煮				
	ブロッコリーとツナのサラダ				
	おくらの明太子和え				
	白花豆				
	きゅうりとザーサイ和え				
	エネルギー 520kcal	たんぱく質 35.9g	脂質 30.2g	炭水化物 31.5g	食塩相当量 3.4g

