

8月の献立

せいきょうの昼食・夕食宅配は、『お盆』も休まずお届けいたします。

ご注文のキャンセル・変更のある方は、

●8/8(月)～8/13(土)分は、8/2(火)までに

●8/15(月)～8/20(土)分は、8/9(火)までに

コールセンターまたは、配送担当者にお申し付けください。



昼食(5品)

1 日 (月曜日)	八宝菜	卵、乳成分、小麦、 えび			
	焼きぎょうざ				
なすとオクラの含め煮					
里芋の煮物					
金時豆煮					
	エネルギー 399kcal	たんぱく質 28.0g	脂質 19.3g	炭水化物 30.1g	食塩相当量 2.2g
2 日 (火曜日)	ハッシュドポーク	卵、乳成分、小麦			
	野菜のスクランブルエッグ				
ピーマンとベーコンのソテー					
切干大根のサラダ					
らっきょう漬					
	エネルギー 400kcal	たんぱく質 17.4g	脂質 28.0g	炭水化物 22.9g	食塩相当量 2.6g
3 日 (水曜日)	白身魚の香草焼き	卵、乳成分、小麦			
	小松菜とツナのレモン風味炒め				
大豆とひじきの煮物					
きゅうりとなめたけの和え物					
もやしの赤しそ和え					
	エネルギー 400kcal	たんぱく質 34.3g	脂質 19.8g	炭水化物 22.6g	食塩相当量 3.0g
4 日 (木曜日)	和風チキンカツ	小麦			
	なすのみそ炒め				
かぼちゃ煮					
わかめのわさび風味和え					
うぐいす豆					
	エネルギー 393kcal	たんぱく質 16.4g	脂質 11.9g	炭水化物 57.4g	食塩相当量 3.0g
5 日 (金曜日)	白身魚の塩こうじ焼き	卵、乳成分、小麦			
	豆腐のチャンプルー				
白菜の煮浸し					
ブロッコリーくるみ和え					
みかん缶					
	エネルギー 399kcal	たんぱく質 29.5g	脂質 24.4g	炭水化物 16.8g	食塩相当量 2.7g
6 日 (土曜日)	ハンバーグオニオンソース	卵、乳成分、小麦			
	サーモンフライ				
ちくわと玉ねぎの炒め物					
かぼちゃしゅうまい・ほうれん草しゅうまい					
黒花豆					
	エネルギー 413kcal	たんぱく質 18.8g	脂質 16.9g	炭水化物 46.0g	食塩相当量 2.6g



夕食(5品)

1 日 (月曜日)	鶏天	卵、乳成分、小麦、 えび、かに			
	いかと野菜の中華炒め				
じゃがいもとベーコンのマスタード炒め					
きんぴらごぼう					
えびしゅうまい					
	エネルギー 367kcal	たんぱく質 21.2g	脂質 21.9g	炭水化物 21.7g	食塩相当量 1.9g
2 日 (火曜日)	白身魚のチーズマヨ焼き	卵、乳成分、小麦			
	野菜のかきあげ				
さつまいもと昆布の煮物					
小松菜のからし醤油和え					
玉ねぎのマリネ					
	エネルギー 337kcal	たんぱく質 23.2g	脂質 15.4g	炭水化物 28.0g	食塩相当量 2.8g
3 日 (水曜日)	豚しゃぶねぎソース	卵、乳成分、小麦			
	肉団子のコンソメ煮				
チャプチェ					
わかめとかまぼこの酢の物					
キャベツの塩昆布和え					
	エネルギー 348kcal	たんぱく質 20.8g	脂質 17.6g	炭水化物 29.4g	食塩相当量 3.0g
4 日 (木曜日)	かれいの煮付け	卵、乳成分、小麦			
	肉じゃがのカレー風味				
炊き合わせ(高野豆腐、人参、しいたけ)					
マカロニサラダ					
ブロッコリーくるみ和え					
	エネルギー 360kcal	たんぱく質 31.3g	脂質 13.5g	炭水化物 28.8g	食塩相当量 2.2g
5 日 (金曜日)	牛肉と玉ねぎの炒め物	卵、乳成分、小麦			
	かぼちゃとしいたけの煮物				
キャベツの胡麻マヨ和え					
ほうれん草とえのきのおかか和え					
昆布巻き					
	エネルギー 362kcal	たんぱく質 15.7g	脂質 21.7g	炭水化物 29.3g	食塩相当量 2.1g
6 日 (土曜日)	鯖の味噌煮	乳成分、小麦			
	キャベツと豚肉の炒め物				
ウインナーともやしの炒め物					
大根金平					
わさび菜					
	エネルギー 343kcal	たんぱく質 18.5g	脂質 17.6g	炭水化物 29.1g	食塩相当量 2.7g

★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。

また、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。

《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。

8月の献立

せいきょうの昼食・夕食宅配は、『お盆』も休まずお届けいたします。

ご注文のキャンセル・変更のある方は、

●8/8(月)～8/13(土)分は、8/2(火)までに

●8/15(月)～8/20(土)分は、8/9(火)までに

コールセンターまたは、配送担当者にお申し付けください。



夕食(6品)

1 日 (月曜日)	かじきのチーズ照り焼き	卵、乳成分、小麦、えび、かに			
	いかと野菜の中華炒め				
	なすの煮物				
	きんぴらごぼう				
	白菜としらすのポン酢和え				
	えびしゅうまい				
	エネルギー 421kcal	たんぱく質 48.0g	脂質 13.9g	炭水化物 21.9g	食塩相当量 4.0g
2 日 (火曜日)	鶏肉のレモン風味焼き	卵、乳成分、小麦、えび			
	さつまいもと昆布の煮物				
	ブロッコリーとえびの塩炒め				
	かぼちゃ煮				
	小松菜のからし醤油和え				
	玉ねぎのマリネ				
	エネルギー 433kcal	たんぱく質 26.0g	脂質 17.6g	炭水化物 45.3g	食塩相当量 3.7g
3 日 (水曜日)	白身魚のタルタル焼き	卵、乳成分、小麦			
	肉団子のコンソメ煮				
	チャプチェ				
	玉ねぎとパプリカの和え物				
	わかめとかまぼこの酢の物				
	キャベツの塩昆布和え				
	エネルギー 408kcal	たんぱく質 25.4g	脂質 20.2g	炭水化物 33.3g	食塩相当量 4.0g
4 日 (木曜日)	豚肉の香味甘酢だれ	卵、乳成分、小麦			
	肉じゃがのカレー風味				
	炊き合わせ(高野豆腐、人参、しいたけ)				
	彩り野菜のソテー				
	マカロニサラダ				
	ブロッコリーくるみ和え				
	エネルギー 441kcal	たんぱく質 26.8g	脂質 22.1g	炭水化物 35.2g	食塩相当量 4.0g
5 日 (金曜日)	サーモンフライ	卵、乳成分、小麦			
	牛肉と玉ねぎの炒め物				
	かぼちゃとしいたけの煮物				
	キャベツの胡麻マヨ和え				
	里芋の田楽				
	昆布巻き				
	エネルギー 438kcal	たんぱく質 21.0g	脂質 20.6g	炭水化物 43.7g	食塩相当量 2.4g
6 日 (土曜日)	ささみのスパイシー揚げ	卵、乳成分、小麦			
	キャベツと豚肉の炒め物				
	ウインナーともやしの炒め物				
	大根金平				
	きゅうりとなめたけの和え物				
	わさび菜				
	エネルギー 425kcal	たんぱく質 37.5g	脂質 16.1g	炭水化物 35.1g	食塩相当量 3.4g



夕食(8品)

1 日 (月曜日)	かじきのチーズ照り焼き	卵、乳成分、小麦、えび、かに			
	鶏天				
	いかと野菜の中華炒め				
	じゃがいもとベーコンのマスタード炒め				
	菜の花とあさりのバター醤油				
	きんぴらごぼう				
	えびしゅうまい				
	白菜としらすのポン酢和え				
	エネルギー 505kcal	たんぱく質 43.0g	脂質 23.0g	炭水化物 28.9g	食塩相当量 3.5g
2 日 (火曜日)	鶏肉のレモン風味焼き	卵、乳成分、小麦、えび			
	白身魚のチーズマヨ焼き				
	野菜のかき揚げ				
	さつまいもと昆布の煮物				
	ラタトゥイユ				
	かぼちゃ煮				
	ブロッコリーとえびの塩炒め				
	小松菜のからし醤油和え				
	エネルギー 499kcal	たんぱく質 29.7g	脂質 26.7g	炭水化物 36.7g	食塩相当量 3.7g
3 日 (水曜日)	白身魚のタルタル焼き	卵、乳成分、小麦、えび			
	豚しゃぶのねぎソース				
	海鮮塩焼きそば				
	肉団子のコンソメ煮				
	チャプチェ				
	玉ねぎとパプリカの和え物				
	わかめとかまぼこの酢の物				
	キャベツの塩昆布和え				
	エネルギー 494kcal	たんぱく質 35.8g	脂質 23.3g	炭水化物 36.6g	食塩相当量 4.0g
4 日 (木曜日)	豚肉の香味甘酢だれ	卵、乳成分、小麦			
	かれいの煮付け				
	肉じゃがのカレー風味				
	炊き合わせ(高野豆腐、人参、しいたけ)				
	鶏ときゅうりの中華風和え物				
	マカロニサラダ				
	ブロッコリーくるみ和え				
	彩り野菜のソテー				
	エネルギー 493kcal	たんぱく質 36.2g	脂質 19.9g	炭水化物 43.2g	食塩相当量 3.5g
5 日 (金曜日)	サーモンフライ	卵、乳成分、小麦			
	牛肉と玉ねぎの炒め物				
	がんもの煮物				
	豚肉と厚揚げの味噌炒め				
	かぼちゃとしいたけの煮物				
	昆布巻き				
	キャベツの胡麻マヨ和え				
	ほうれん草とえのきのおかか和え				
	エネルギー 524kcal	たんぱく質 29.8g	脂質 24.5g	炭水化物 47.2g	食塩相当量 3.3g