

# 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)

8 日 (月曜日)	あじの蒲焼き	卵、乳成分、小麦			
	チヂミ				
	切干大根とほうれん草の和え物				
	もやしと人参の胡麻和え				
	ピリ辛こんにゃく				
	エネルギー 419kcal	たんぱく質 20.5g	脂質 14.4g	炭水化物 53.9g	食塩相当量 2.9g
9 日 (火曜日)	鶏肉のオイマヨ炒め	卵、乳成分、小麦、 えび			
	ちくわの和風スパゲティ				
	なすの炒め煮				
	水菜のおろしポン酢				
	五目大豆煮				
	エネルギー 405kcal	たんぱく質 21.0g	脂質 17.3g	炭水化物 43.8g	食塩相当量 3.0g
10 日 (水曜日)	ぶりの甘辛梅ソース	卵、乳成分、小麦			
	大根金平				
	小松菜とツナの和風煮				
	さつまいもサラダ				
	おくらのお浸し				
	エネルギー 427kcal	たんぱく質 23.4g	脂質 19.5g	炭水化物 36.2g	食塩相当量 2.9g
11 日 (木曜日)	ハンバーグデミグラスソース	卵、乳成分、小麦			
	炒り豆腐				
	揚げなすのきのこあん				
	キャベツのカレー風味				
	ゆず大根				
	エネルギー 397kcal	たんぱく質 19.5g	脂質 21.0g	炭水化物 33.8g	食塩相当量 3.0g
12 日 (金曜日)	鮭とじゃがいものハニーバターソテー	卵、乳成分、小麦			
	きのこかぼちゃの塩炒め				
	アスパラとベーコンのソテー				
	キャベツの梅おかつ和え				
	きゅうりのしょうが和え				
	エネルギー 403kcal	たんぱく質 27.0g	脂質 15.6g	炭水化物 38.9g	食塩相当量 2.6g
13 日 (土曜日)	チキン南蛮	卵、乳成分、小麦			
	豆腐の肉みそあんかけ				
	里芋のごま煮				
	オニオンサラダ				
	インゲンの辛子醤油和え				
	エネルギー 428kcal	たんぱく質 24.3g	脂質 29.7g	炭水化物 17.0g	食塩相当量 2.2g



## 夕食(5品)

8 日 (月曜日)	豚焼肉	卵、乳成分、小麦			
	さつま揚げとこんにゃくの煮物				
	青梗菜といかの炒め物				
	なすのしょうが醤油				
	わらび餅				
	エネルギー 332kcal	たんぱく質 18.9g	脂質 14.9g	炭水化物 33.1g	食塩相当量 2.5g
9 日 (火曜日)	鮭のチーズ焼き	乳成分、小麦			
	ちくわの磯辺揚げ				
	ピーマンと魚肉ソーセージの炒め物				
	厚揚げと野菜の甘辛炒め				
	おくらのおかつ和え				
	エネルギー 337kcal	たんぱく質 28.3g	脂質 21.3g	炭水化物 19.2g	食塩相当量 2.2g
10 日 (水曜日)	ソースカツ	卵、乳成分、小麦、 落花生			
	サラダ中華麺				
	肉詰めいなり煮				
	ほうれん草とえのきのおかつ和え				
	たくあん煮				
	エネルギー 344kcal	たんぱく質 17.6g	脂質 13.1g	炭水化物 40.0g	食塩相当量 2.6g
11 日 (木曜日)	鯖のおろし煮	乳成分、小麦			
	高野豆腐とさつまいもの煮物				
	きのこのオイスターソース炒め				
	もずく酢の物				
	金時豆煮				
	エネルギー 325kcal	たんぱく質 17.2g	脂質 13.4g	炭水化物 34.4g	食塩相当量 2.5g
12 日 (金曜日)	牛肉のケチャップ炒め	乳成分、小麦			
	春巻き				
	切干大根とほうれん草の和え物				
	ごぼうサラダ				
	ミニおはぎ				
	エネルギー 378kcal	たんぱく質 15.1g	脂質 19.3g	炭水化物 40.5g	食塩相当量 1.5g
13 日 (土曜日)	ぶりの照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	豚肉とにんにくの芽の炒め物				
	揚げ出し豆腐(きのこ)				
	きゅうりとかに風味の酢の物				
	黒豆煮				
	エネルギー 372kcal	たんぱく質 23.8g	脂質 18.6g	炭水化物 27.7g	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。  
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)



## 夕食(8品)

8 日 (月曜日)	ミックスフライ (マグロメンチ、白身フライ)	卵、乳成分、小麦			
	豚肉とごぼうのきんぴら				
さつま揚げとこんにゃくの煮物					
あさりとアスパラのバターソテー					
なすのしょうが醤油					
わらび餅					
	エネルギー 432kcal	たんぱく質 27.5g	脂質 17.0g	炭水化物 42.5g	食塩相当量 2.4g
9 日 (火曜日)	ロコモコ風ハンバーグ	卵、乳成分、小麦			
	ちくわの磯辺揚げ				
ピーマンと魚肉ソーセージの炒め物					
さつまいもときのこの甘辛炒め					
おくらのおかか和え					
黄桃缶					
	エネルギー 439kcal	たんぱく質 20.3g	脂質 20.1g	炭水化物 48.5g	食塩相当量 3.4g
10 日 (水曜日)	ぶりの味噌漬け焼き	卵、乳成分、小麦			
	肉豆腐				
サラダ中華麺					
ポテトサラダ					
ほうれん草とえのきのおかか和え					
たくあん煮					
	エネルギー 433kcal	たんぱく質 24.1g	脂質 21.2g	炭水化物 34.3g	食塩相当量 3.9g
11 日 (木曜日)	ブロッコリーと豚肉の辛味噌炒め	卵、乳成分、小麦、えび			
	高野豆腐とさつまいもの煮物				
きのこのオイスターソース炒め					
明太子ロール					
小エビときゅうりの和え物					
金時豆煮					
	エネルギー 419kcal	たんぱく質 26.7g	脂質 21.4g	炭水化物 34.3g	食塩相当量 2.4g
12 日 (金曜日)	白身魚のムニエルバター醤油	卵、乳成分、小麦			
	塩こうじ青のりチキン				
切干大根とほうれん草の和え物					
ごぼうサラダ					
水菜のゆず風味和え					
ミニおはぎ					
	エネルギー 426kcal	たんぱく質 27.5g	脂質 15.2g	炭水化物 45.5g	食塩相当量 3.2g
13 日 (土曜日)	豚肉のオニオンソース	卵、乳成分、小麦			
	しめじとベーコンの玉子炒め				
花型豆腐の煮物					
きゅうりとかに風味の酢の物					
たこ焼き					
黒豆煮					
	エネルギー 416kcal	たんぱく質 25.7g	脂質 19.7g	炭水化物 36.5g	食塩相当量 3.1g

8 日 (月曜日)	ミックスフライ (マグロメンチ、白身フライ)	卵、乳成分、小麦			
	豚焼肉				
ロールキャベツ					
さつま揚げとこんにゃくの煮物					
あさりとアスパラのバターソテー					
肉しゅうまい					
	エネルギー 515kcal	たんぱく質 30.4g	脂質 20.9g	炭水化物 49.7g	食塩相当量 3.1g
9 日 (火曜日)	ロコモコ風ハンバーグ	卵、乳成分、小麦			
	鮭のチーズ焼き				
ちくわの磯辺揚げ					
ピーマンと魚肉ソーセージの炒め物					
いかと大根の煮物					
厚揚げと野菜の甘辛炒め					
	エネルギー 496kcal	たんぱく質 32.8g	脂質 24.4g	炭水化物 36.9g	食塩相当量 3.6g
10 日 (水曜日)	ぶりの味噌漬け焼き	卵、乳成分、小麦			
	ソースカツ				
サラダ中華麺					
肉詰めいなり煮					
ポテトサラダ					
ぜんまいの煮物					
	エネルギー 523kcal	たんぱく質 28.6g	脂質 24.7g	炭水化物 44.6g	食塩相当量 3.6g
11 日 (木曜日)	ブロッコリーと豚肉の辛味噌炒め	卵、乳成分、小麦、えび			
	鯖のおろし煮				
高野豆腐とさつまいもの煮物					
きのこのオイスターソース炒め					
明太子ロール					
パプリカと蒸し鶏のマリネ					
	エネルギー 481kcal	たんぱく質 32.1g	脂質 24.2g	炭水化物 36.1g	食塩相当量 2.9g
12 日 (金曜日)	白身魚のムニエルバター醤油	卵、乳成分、小麦			
	牛肉のケチャップ炒め				
塩こうじ青のりチキン					
切干大根とほうれん草の和え物					
ごぼうサラダ					
春雨の炒め物					
	エネルギー 516kcal	たんぱく質 30.0g	脂質 20.7g	炭水化物 54.1g	食塩相当量 3.1g