

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)

15 日 (月曜日)	牛肉玉ねぎ炒め	卵、乳成分、小麦			
	高野豆腐の炊き合わせ				
	切干大根煮物				
	ほうれん草と玉子のサラダ				
	きゅうりとなめたけの和え物				
	エネルギー 403kcal	たんぱく質 20.4g	脂質 25.7g	炭水化物 26.5g	食塩相当量 2.9g
16 日 (火曜日)	かれのいのガーリックソース	卵、乳成分、小麦、 かに			
	かに風味かまぼこ天				
	キャベツとひき肉の炒め物				
	ナポリタン				
	おくらの塩昆布和え				
	エネルギー 412kcal	たんぱく質 33.5g	脂質 18.6g	炭水化物 28.4g	食塩相当量 3.0g
17 日 (水曜日)	豚肉となすのスタミナしょうが焼き	小麦			
	鯖の塩焼き				
	ほうれん草の柚子和え				
	さつまいもはちみつ煮				
	わさび菜				
	エネルギー 400kcal	たんぱく質 29.1g	脂質 18.4g	炭水化物 29.5g	食塩相当量 2.6g
18 日 (木曜日)	アジフライ	卵、小麦			
	ベイクドエッグ				
	野菜ソテー				
	バンバンジー				
	福神漬け				
	エネルギー 422kcal	たんぱく質 21.4g	脂質 18.3g	炭水化物 43.7g	食塩相当量 2.5g
19 日 (金曜日)	豚肉のプルコギ風	卵、乳成分、小麦			
	かぼちゃのそぼろ煮				
	しゅうまい				
	きゅうりとコーンのドレッシング和え				
	ねぎ入り玉子ロール				
	エネルギー 404kcal	たんぱく質 24.0g	脂質 21.5g	炭水化物 29.1g	食塩相当量 2.6g
20 日 (土曜日)	白身魚の味噌マヨだれ	卵、乳成分、小麦			
	ピーマンとえのきのソテー				
	ごぼうのうま煮				
	モロヘイヤの生姜和え				
	白花豆				
	エネルギー 395kcal	たんぱく質 26.9g	脂質 20.5g	炭水化物 27.8g	食塩相当量 3.0g



夕食(5品)

15 日 (月曜日)	赤魚のみぞれ煮	卵、乳成分、小麦			
	豚肉野菜巻きフライ				
	筑前煮				
	まいたけとピーマンの炒め物				
	水菜のゆかり和え				
	エネルギー 377kcal	たんぱく質 21.1g	脂質 15.1g	炭水化物 40.3g	食塩相当量 3.0g
16 日 (火曜日)	鶏のから揚げ野菜あんかけ	卵、乳成分、小麦			
	巾着の煮物				
	昆布巻き				
	ポテトサラダ				
	からし麩				
	エネルギー 357kcal	たんぱく質 15.1g	脂質 15.9g	炭水化物 39.6g	食塩相当量 3.0g
17 日 (水曜日)	白身魚の磯辺揚げ	卵、乳成分、小麦			
	厚揚げとにらの炒め物				
	ゴーヤチャンプルー				
	カレーマカロニサラダ				
	きゅうりの塩昆布ゆずこしょう和え				
	エネルギー 343kcal	たんぱく質 30.7g	脂質 19.5g	炭水化物 11.8g	食塩相当量 2.6g
18 日 (木曜日)	ビーフカレー	卵、小麦			
	和風スパゲティソテー				
	卵の花炒り煮				
	キャベツと明太子のサラダ				
	金時豆煮				
	エネルギー 372kcal	たんぱく質 15.3g	脂質 20.0g	炭水化物 34.4g	食塩相当量 1.8g
19 日 (金曜日)	白身魚のオーロラソース焼き	卵、乳成分、小麦			
	かまぼこの玉子とじ煮				
	なすの揚げ浸し				
	さつまいもサラダ				
	ひじき煮				
	エネルギー 355kcal	たんぱく質 26.7g	脂質 17.9g	炭水化物 23.1g	食塩相当量 3.0g
20 日 (土曜日)	鶏肉の塩こうじ焼き	卵、乳成分、小麦			
	ミニハンバーグのきのこソース				
	さつま揚げとこんにゃくの煮物				
	ブロッコリーとマカロニの和風サラダ				
	はりはり漬け				
	エネルギー 344kcal	たんぱく質 24.2g	脂質 15.8g	炭水化物 28.4g	食塩相当量 2.7g

- ★ 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)

15 日 (月曜日)	鶏肉のはちみつ味噌	卵、乳成分、小麦、えび			
	海鮮塩焼きそば				
	れんこんきんぴら				
	またいたけとピーマンの炒め物				
	さつまいもレモン煮				
	桜漬け				
	エネルギー 431kcal	たんぱく質 24.4g	脂質 25.3g	炭水化物 28.0g	食塩相当量 2.9g
16 日 (火曜日)	めばるの煮つけ	乳成分、小麦			
	巾着の煮物				
	揚げ豆腐の野菜あん				
	昆布巻き				
	からし麩				
	白花豆				
	エネルギー 420kcal	たんぱく質 23.7g	脂質 10.0g	炭水化物 58.2g	食塩相当量 3.1g
17 日 (水曜日)	塩バター肉じゃが	卵、乳成分、小麦			
	なすのはさみ揚げ				
	厚揚げとにらの炒め物				
	カレーマカロニサラダ				
	きゅうりの塩昆布ゆずこしょう和え				
	おくらとしらすの青じそ風味				
	エネルギー 411kcal	たんぱく質 20.9g	脂質 19.8g	炭水化物 44.1g	食塩相当量 2.9g
18 日 (木曜日)	鮭のバジル風味焼き	卵、乳成分、小麦			
	和風スパゲティソテー				
	卵の花炒り煮				
	キャベツと明太子のサラダ				
	三色お浸し				
	金時豆煮				
	エネルギー 433kcal	たんぱく質 29.7g	脂質 21.9g	炭水化物 40.4g	食塩相当量 2.9g
19 日 (金曜日)	鶏肉の山賊焼き	卵、乳成分、小麦			
	厚揚げの生姜煮				
	ほうれん草とベーコンのバター醤油炒め				
	なすの揚げ浸し				
	ツナともやしのナムル				
	ひじき煮				
	エネルギー 427kcal	たんぱく質 32.2g	脂質 23.6g	炭水化物 25.8g	食塩相当量 3.9g
20 日 (土曜日)	ミックスフライ(エビカツ、白身フライ)	卵、乳成分、小麦、えび			
	ミニハンバーグのきのこソース				
	鶏肉の玉子とじ				
	さつまいもと昆布の煮物				
	キャベツとかに風味の胡麻和え				
	はりはり漬け				
	エネルギー 428kcal	たんぱく質 20.4g	脂質 17.0g	炭水化物 49.6g	食塩相当量 3.6g



夕食(8品)

15 日 (月曜日)	鶏肉のはちみつ味噌	卵、乳成分、小麦、えび			
	赤魚のみぞれ煮				
	海鮮塩焼きそば				
	れんこんきんぴら				
	またいたけとピーマンの炒め物				
	筑前煮				
	桜漬け				
	さつまいもレモン煮				
	エネルギー 512kcal	たんぱく質 31.7g	脂質 28.5g	炭水化物 34.0g	食塩相当量 3.9g
16 日 (火曜日)	めばるの煮つけ	卵、乳成分、小麦			
	鶏のから揚げ				
	巾着の煮物				
	揚げ豆腐の野菜あん				
	昆布巻き				
	ポテトサラダ				
	エネルギー 521kcal	たんぱく質 25.7g	脂質 21.5g	炭水化物 57.5g	食塩相当量 4.0g
17 日 (水曜日)	塩バター肉じゃが	卵、乳成分、小麦			
	白身魚の磯辺揚げ				
	なすのはさみ揚げ				
	厚揚げとにらの炒め物				
	カレーマカロニサラダ				
	ゴーヤチャンプルー				
	エネルギー 485kcal	たんぱく質 28.7g	脂質 25.2g	炭水化物 37.5g	食塩相当量 3.4g
18 日 (木曜日)	鮭のバジル風味焼き	卵、乳成分、小麦			
	ビーフカレー				
	和風スパゲティソテー				
	卵の花炒り煮				
	キャベツと明太子のサラダ				
	ポテトとちくわの青さ風味				
	エネルギー 497kcal	たんぱく質 30.6g	脂質 24.6g	炭水化物 39.7g	食塩相当量 3.1g
19 日 (金曜日)	鶏肉の山賊焼き	卵、乳成分、小麦			
	白身魚のオーロラソース焼き				
	厚揚げの生姜煮				
	かまぼこの玉子とじ煮				
	なすの揚げ浸し				
	ほうれん草とベーコンのバター醤油炒め				
	ひじき煮				
	ツナともやしのナムル				
	エネルギー 495kcal	たんぱく質 38.9g	脂質 28.0g	炭水化物 25.6g	食塩相当量 4.0g