

8月29日~9月3日献立表



しっかり(5品)

夕食(5品)

29 日 (月曜日)	牛肉のビビンバ風炒め	卵、乳成分、小麦		
	炒り豆腐			
キャベツとウインナーのコンソメ煮				
ほうれん草のお浸し				
黒豆煮				
エネルギー 399kcal	たんぱく質 21.2g		脂質 25.6g	炭水化物 24.0g
30 日 (火曜日)	天ぷら盛り合わせ (ほき、かぼちゃ、いか)	卵、乳成分、小麦		
	だし巻き玉子			
さつま揚げと切干大根の煮物				
ツナとスパゲティの和風ソテー				
きゅうりとかに風味の酢の物				
エネルギー 406kcal	たんぱく質 14.2g		脂質 22.3g	炭水化物 36.3g
31 日 (水曜日)	つくねハンバーグ	卵、乳成分、小麦、えび		
	海鮮塩だれ炒め			
キャベツときのこのソテー				
ブロッコリーとチーズのサラダ				
きゅうちゃん漬				
エネルギー 402kcal	たんぱく質 18.6g		脂質 21.9g	炭水化物 34.9g
1 日 (木曜日)	シーフードカレー	卵、乳成分、小麦、えび		
	オープンオムレツ			
ビーンズサラダ				
小松菜の柚子胡椒和え				
ゼリー (マスカット)				
エネルギー 396kcal	たんぱく質 23.4g		脂質 19.5g	炭水化物 32.8g
2 日 (金曜日)	麻婆豆腐	卵、乳成分、小麦、えび、かに		
	ちくわと鶏肉の照り煮			
厚揚げ煮				
えびしゅうまい				
うぐいす豆				
エネルギー 415kcal	たんぱく質 15.4g		脂質 27.6g	炭水化物 25.8g
3 日 (土曜日)	ぶりのポン酢焼き	乳成分、小麦		
	鶏肉のトマトチーズ焼き			
しろ菜とじゃこのお浸し				
さつまいもとりんご煮				
昆布佃煮				
エネルギー 414kcal	たんぱく質 26.6g		脂質 9.2g	炭水化物 24.6g

29 日 (月曜日)	鮭の揚げ浸し	卵、乳成分、小麦		
	春巻き/チヂミ			
磯辺玉子ロール				
かぼちゃサラダ				
ぜんまいの煮物				
エネルギー 378kcal	たんぱく質 20.6g		脂質 18.4g	炭水化物 32.5g
30 日 (火曜日)	豚すき煮	卵、乳成分、小麦、えび、かに		
	かに玉あんかけ			
エビカツ				
ズッキーニのバター焼き				
ほうれん草のナムル				
エネルギー 335kcal	たんぱく質 18.7g		脂質 15.8g	炭水化物 31.5g
31 日 (水曜日)	さわらの利休焼き	卵、乳成分、小麦		
	かぼちゃまんじゅう			
塩焼うどん				
きゅうりとかに風味の酢の物				
五目大豆煮				
エネルギー 360kcal	たんぱく質 24.7g		脂質 14.2g	炭水化物 30.8g
1 日 (木曜日)	豚肉の生姜焼き	卵、乳成分、小麦		
	なすのはさみ揚げ			
キャベツとウインナーの炒め物				
アボガドサラダ				
山菜なめこ				
エネルギー 358kcal	たんぱく質 18.8g		脂質 21.6g	炭水化物 23.7g
2 日 (金曜日)	あじの磯辺フライ	卵、乳成分、小麦		
	豚にら玉			
小松菜の煮浸し				
もずく酢				
チキンナゲット				
エネルギー 342kcal	たんぱく質 20.6g		脂質 15.5g	炭水化物 29.6g
3 日 (土曜日)	鶏肉のさっぱりおろしかけ	乳成分、小麦		
	ナポリタン			
里芋の甘辛からめ				
ブロッコリーのおかか和え				
煮豆				
エネルギー 351kcal	たんぱく質 19.3g		脂質 17.6g	炭水化物 30.9g

- ★ 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29日~9月3日献立表



夕食(6品)

夕食(8品)

29 日 (月曜日)	鶏肉のレモンマスタード焼き	卵、乳成分、小麦、えび			
	エビチリソース				
巾着の煮物					
磯辺玉子ロール					
かぼちゃサラダ					
ピーマンのマリネ					
	エネルギー 413kcal	たんぱく質 29.8g	脂質 23.8g	炭水化物 20.9g	食塩相当量 3.9g
30 日 (火曜日)	白身魚の野菜あんかけ	乳成分、小麦			
	厚揚げとなすの煮物				
じゃがいもとピーマンのケチャップ炒め					
ズッキーニのバター焼き					
ほうれん草のナムル					
しば漬け					
	エネルギー 429kcal	たんぱく質 18.9g	脂質 21.5g	炭水化物 42.4g	食塩相当量 4.0g
31 日 (水曜日)	豚肉とキャベツの味噌炒め	卵、乳成分、小麦、えび			
	赤魚の煮つけ				
かぼちゃまんじゅう					
えびと野菜の炒め物					
きゅうりとかに風味の酢の物					
五目大豆煮					
	エネルギー 408kcal	たんぱく質 28.9g	脂質 17.7g	炭水化物 36.3g	食塩相当量 3.3g
1 日 (木曜日)	あじの南蛮漬け	卵、乳成分、小麦			
	鶏肉の照り焼き				
キャベツとウインナーの炒め物					
アボガドサラダ					
ほうれん草とコーンのバターソテー					
山菜なめこ					
	エネルギー 417kcal	たんぱく質 23.7g	脂質 24.8g	炭水化物 26.3g	食塩相当量 3.5g
2 日 (金曜日)	八宝菜	卵、乳成分、小麦、えび			
	豚にら玉				
ピーマンの肉詰め					
もずく酢					
チキンナゲット					
枝豆					
	エネルギー 430kcal	たんぱく質 29.4g	脂質 24.0g	炭水化物 26.3g	食塩相当量 3.4g
3 日 (土曜日)	お魚ハンバーグ和風あんかけ	卵、乳成分、小麦			
	ナポリタン				
里芋の甘辛からめ					
ブロッコリーのおかか和え					
たこやき					
煮豆					
	エネルギー 420kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 17.5g	炭水化物 51.8g	食塩相当量 3.3g

29 日 (月曜日)	鶏肉のレモンマスタード焼き	卵、乳成分、小麦、えび			
	鮭の揚げ浸し				
エビチリソース					
巾着の煮物					
磯辺玉子ロール					
ぜんまいの煮物					
	エネルギー 497kcal	たんぱく質 35.0g	脂質 27.6g	炭水化物 28.2g	食塩相当量 3.7g
30 日 (火曜日)	白身魚の野菜あんかけ	乳成分、小麦			
	豚すき煮				
厚揚げとなすの煮物					
じゃがいもとピーマンのケチャップ炒め					
ズッキーニのバター焼き					
ちくわの金平					
	エネルギー 489kcal	たんぱく質 25.8g	脂質 22.9g	炭水化物 47.7g	食塩相当量 4.0g
31 日 (水曜日)	豚肉とキャベツの味噌炒め	卵、乳成分、小麦、えび			
	さわらの利休焼き				
塩焼うどん					
かぼちゃまんじゅう					
えびと野菜の炒め物					
焼餃子					
	エネルギー 496kcal	たんぱく質 32.7g	脂質 23.8g	炭水化物 37.9g	食塩相当量 4.0g
1 日 (木曜日)	あじの南蛮漬け	卵、乳成分、小麦			
	豚肉の生姜焼き				
なすのはさみ揚げ					
キャベツとウインナーの炒め物					
アボガドサラダ					
コールスローサラダ					
	エネルギー 509kcal	たんぱく質 28.8g	脂質 28.0g	炭水化物 37.7g	食塩相当量 4.0g
2 日 (金曜日)	八宝菜	卵、乳成分、小麦、えび			
	あじの磯辺フライ				
豚にら玉					
ピーマンの肉詰め					
小松菜の煮浸し					
もずく酢					
	エネルギー 513kcal	たんぱく質 35.7g	脂質 24.2g	炭水化物 38.8g	食塩相当量 3.7g