

9月5日~9月10日献立表

しっかり(5品)

5 日 (月曜日)	白身魚のチーズソテー	卵、乳成分、小麦、えび			
	メンチカツ				
	まいたけとたまねぎのバターソテー				
	ささみときゅうりのからし酢和え				
	キャベツとえのきのおかか和え				
	エネルギー 397kcal	たんぱく質 32.9g	脂質 17.8g	炭水化物 16.3g	食塩相当量 3.0g
6 日 (火曜日)	ポークカツレツポン酢	乳成分、小麦			
	青梗菜ともやしのピリ辛炒め				
	切干大根の胡麻和え				
	高野豆腐の煮物				
	梅春雨				
	エネルギー 401kcal	たんぱく質 22.0g	脂質 13.5g	炭水化物 48.9g	食塩相当量 3.0g
7 日 (水曜日)	鮭のカレームニエル	卵、乳成分、小麦			
	じゃがいもとベーコンのマスタード炒め				
	ほうれん草入り玉子焼き				
	水菜としらすの和え物				
	メンマときゅうりのピリ辛和え				
	エネルギー 419kcal	たんぱく質 36.0g	脂質 18.1g	炭水化物 26.3g	食塩相当量 3.0g
8 日 (木曜日)	豆腐ハンバーグ	卵、小麦			
	豚肉とブロッコリーのかき油炒め				
	ツナとアスパラのソテー				
	小松菜の白和え				
	きゅうりともやしのナムル				
	エネルギー 394kcal	たんぱく質 22.4g	脂質 20.6g	炭水化物 32.3g	食塩相当量 2.3g
9 日 (金曜日)	あじのごま照り焼き	乳成分、小麦			
	春巻き				
	チャプチェ				
	おからサラダ				
	ほうれん草とえのきのおかか和え				
	エネルギー 418kcal	たんぱく質 21.3g	脂質 23.3g	炭水化物 30.8g	食塩相当量 2.3g
10 日 (土曜日)	フライドチキン	卵、乳成分、小麦			
	車麩とわかめの煮物				
	里芋と昆布の煮物				
	鶏ひき肉と野菜の炒め物				
	ピリ辛こんにゃく				
	エネルギー 406kcal	たんぱく質 15.3g	脂質 14.4g	炭水化物 60.8g	食塩相当量 2.8g

夕食(5品)

5 日 (月曜日)	打ち豆入りキーマカレー	卵、乳成分、小麦			
	なすとピーマンの味噌炒め				
	コーンポテトサラダ				
	卵の花炒り煮				
	きょうろぶき				
	エネルギー 373kcal	たんぱく質 15.9g	脂質 21.2g	炭水化物 34.2g	食塩相当量 2.2g
6 日 (火曜日)	天ぷら(えび、ほき、かぼちゃ)	卵、乳成分、小麦、えび			
	ツナの和風スパゲティ				
	玉子と小松菜の炒め物				
	ブロッコリーとしらすの和え物				
	黒花豆				
	エネルギー 382kcal	たんぱく質 15.8g	脂質 21.4g	炭水化物 36.5g	食塩相当量 2.0g
7 日 (水曜日)	油淋鶏	卵、乳成分、小麦			
	ジャーマンポテト				
	ビーフンのバジルソテー				
	チキンナゲット				
	ふきと湯葉の含め煮				
	エネルギー 384kcal	たんぱく質 15.9g	脂質 23.7g	炭水化物 25.5g	食塩相当量 2.5g
8 日 (木曜日)	鮭の味噌マヨ焼き	卵、乳成分、小麦			
	キッシュ				
	なすの煮浸し				
	キャベツの胡麻和え				
	昆布巻き				
	エネルギー 366kcal	たんぱく質 17.0g	脂質 19.6g	炭水化物 30.2g	食塩相当量 2.5g
9 日 (金曜日)	豚肉のさっぱりおろしポン酢	卵、乳成分、小麦			
	花型豆腐と大根煮				
	もやしとほうれん草の和え物				
	ベーコンとインゲンのソテー				
	じゃがいもの明太チーズ焼き				
	エネルギー 356kcal	たんぱく質 21.9g	脂質 20.6g	炭水化物 23.0g	食塩相当量 3.0g
10 日 (土曜日)	かれいの煮付け	乳成分、小麦			
	ピーマンの肉詰め				
	ぜんまいの煮物				
	大学芋				
	おくらの梅和え				
	エネルギー 362kcal	たんぱく質 16.4g	脂質 12.2g	炭水化物 46.8g	食塩相当量 3.0g

- ※ J Aでお申込みの方は、**夕食(8品)・しっかり(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。
- ※ 昼食は、坂井市・福井市・鯖江市・敦賀市・小浜市の一部の地域にお届けしております。
- ※ 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、小分けのおかずカップを取り出し、電子レンジに入れて、**500Wで1分30秒**を目安に温めてください。
- ※ 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。
- ※ 栄養成分類は配合に基づいた基準値です。原材料により誤差が出る場合がありますので、ご了承ください。

《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。

9月5日~9月10日献立表

夕食(6品)

5 日 (月曜日)	鯖の照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	なすとピーマンの味噌炒め				
	コーンポテトサラダ				
	卵の花炒り煮				
	かぼちゃしゅうまい				
	きやらぶき				
	エネルギー 425kcal	たんぱく質 20.8g	脂質 23.4g	炭水化物 36.7g	食塩相当量 3.2g
6 日 (火曜日)	豚肉の生姜焼き	卵、乳成分、小麦			
	ツナの和風スパゲティ				
	玉子と小松菜の炒め物				
	粉ふきいも				
	ブロッコリーとしらすの和え物				
	黒花豆				
	エネルギー 395kcal	たんぱく質 24.4g	脂質 16.7g	炭水化物 39.4g	食塩相当量 2.8g
7 日 (水曜日)	サーモンフライ	卵、乳成分、小麦			
	プルコギ風				
	キャベツとウインナーのコンソメ炒め				
	ビーフンのバジルソテー				
	チキンナゲット				
	ふきと湯葉の含め煮				
	エネルギー 456kcal	たんぱく質 23.0g	脂質 24.5g	炭水化物 36.3g	食塩相当量 3.4g
8 日 (木曜日)	チキンのカレーソテー	卵、乳成分、小麦、 えび			
	キッシュ				
	ちくわと大根の和風煮				
	キャベツの胡麻和え				
	ブロッコリーとえびのサラダ				
	昆布巻き				
	エネルギー 413kcal	たんぱく質 20.7g	脂質 24.5g	炭水化物 32.4g	食塩相当量 2.3g
9 日 (金曜日)	白身魚の中華野菜あん	卵、乳成分、小麦			
	花型豆腐と大根煮				
	もやしとほうれん草の和え物				
	ベーコンとインゲンのソテー				
	じゃがいもの明太チーズ焼き				
	はりはり漬け				
	エネルギー 386kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 16.9g	炭水化物 42.7g	食塩相当量 3.7g
10 日 (土曜日)	鶏肉の青じそ風味焼き	小麦			
	ピーマンの肉詰め				
	ぜんまいの煮物				
	たけのこの土佐煮				
	大学芋				
	おくらの梅和え				
	エネルギー 428kcal	たんぱく質 20.7g	脂質 24.6g	炭水化物 35.9g	食塩相当量 2.5g

夕食(8品)

5 日 (月曜日)	鯖の照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	打ち豆入りキーマカレー				
	なすとピーマンの味噌炒め				
	コーンポテトサラダ				
	卵の花炒り煮				
	大根とツナのサラダ				
	きやらぶき				
	かぼちゃしゅうまい				
	エネルギー 529kcal	たんぱく質 25.0g	脂質 30.0g	炭水化物 43.5g	食塩相当量 4.0g
6 日 (火曜日)	豚肉の生姜焼き	卵、乳成分、小麦			
	天ぷら(ほき、かぼちゃ)				
	ツナの和風スパゲティ				
	玉子と小松菜の炒め物				
	粉ふきいも				
	チャプチェ				
	黒花豆				
	ブロッコリーとしらすの和え物				
	エネルギー 515kcal	たんぱく質 25.4g	脂質 27.6g	炭水化物 47.0g	食塩相当量 3.3g
7 日 (水曜日)	サーモンフライ	卵、乳成分、小麦			
	油淋鶏				
	プルコギ風				
	キャベツとウインナーのコンソメ炒め				
	ビーフンのバジルソテー				
	ベーコンと白菜の炒め物				
	ふきと湯葉の含め煮				
	チキンナゲット				
	エネルギー 518kcal	たんぱく質 25.7g	脂質 29.5g	炭水化物 37.0g	食塩相当量 3.4g
8 日 (木曜日)	チキンのカレーソテー	卵、乳成分、小麦、 えび			
	鮭の味噌マヨ焼き				
	キッシュ				
	なすの煮浸し				
	キャベツの胡麻和え				
	ちくわと大根の和風煮				
	昆布巻き				
	ブロッコリーとえびのサラダ				
	エネルギー 505kcal	たんぱく質 26.7g	脂質 29.7g	炭水化物 34.4g	食塩相当量 2.8g
9 日 (金曜日)	白身魚の中華野菜あん	卵、乳成分、小麦			
	豚肉のさっぱりおろしポン酢				
	花型豆腐と大根煮				
	もやしとほうれん草の和え物				
	ベーコンとインゲンのソテー				
	三角揚げの甘じょうゆ煮				
	はりはり漬け				
	じゃがいもの明太チーズ焼き				
	エネルギー 483kcal	たんぱく質 27.9g	脂質 20.9g	炭水化物 49.1g	食塩相当量 4.0g