

9月12日~9月17日献立表

しっかり(5品)

12 日 (月曜日)	鶏からあげ香味ねぎソース	卵、乳成分、小麦			
	炒り豆腐				
	大根と根菜の煮物				
	なすの生姜醤油				
	白菜の梅和え				
	エネルギー 412kcal	たんぱく質 18.5g	脂質 25.3g	炭水化物 27.2g	食塩相当量 2.4g
13 日 (火曜日)	鯖の蒲焼き	卵、乳成分、小麦			
	ビーフン炒め				
	里芋のそぼろ煮				
	キャベツのゆかり和え				
	ピーマンのしりしり				
	エネルギー 412kcal	たんぱく質 17.7g	脂質 26.2g	炭水化物 24.2g	食塩相当量 2.3g
14 日 (水曜日)	豚焼肉のごまドレッシングかけ	卵、乳成分、小麦、 えび			
	炊き合わせ(三角揚げ、人参、えびしんじょ)				
	ブロッコリーとベーコンのオイマヨ炒め				
	白菜としらすのポン酢和え				
	はりはり漬け				
	エネルギー 405kcal	たんぱく質 19.1g	脂質 29.2g	炭水化物 19.3g	食塩相当量 2.8g
15 日 (木曜日)	アジフライ	卵、乳成分、小麦			
	ウインナーの洋風炒め				
	大根とはんぺんの煮物				
	卵の花炒り煮				
	パプリカと蒸し鶏のマリネ				
	エネルギー 385kcal	たんぱく質 19.5g	脂質 18.7g	炭水化物 35.7g	食塩相当量 2.8g
16 日 (金曜日)	チンジャオロースー	卵、乳成分、小麦			
	麻婆なす				
	ピーマンとちりめんの煮物				
	かぼちゃサラダ				
	ふきと湯葉の含め煮				
	エネルギー 388kcal	たんぱく質 25.6g	脂質 21.7g	炭水化物 24.5g	食塩相当量 2.4g
17 日 (土曜日)	海鮮ブルコギ風炒め物	乳成分、小麦、えび			
	揚げ豆腐の野菜あん				
	ちくわの磯辺揚げ				
	おくらとなめたけの和え物				
	ブロッコリーのからし醤油和え				
	エネルギー 402kcal	たんぱく質 22.8g	脂質 22.2g	炭水化物 30.6g	食塩相当量 3.0g

夕食(5品)

12 日 (月曜日)	あじの南蛮漬け	卵、乳成分、小麦、 えび			
	えびと彩野菜の炒め物				
	ピーマンときのこのソテー				
	ブロッコリーとハムのドレッシング和え				
	山菜のかつお風味				
	エネルギー 339kcal	たんぱく質 24.8g	脂質 16.6g	炭水化物 27.9g	食塩相当量 3.0g
13 日 (火曜日)	鶏肉の照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	キャベツのそぼろ塩だれ炒め				
	ブロッコリーのクリーム煮				
	なすとツナのポン酢和え				
	枝豆ポテトサラダ				
	エネルギー 361kcal	たんぱく質 24.4g	脂質 20.2g	炭水化物 20.8g	食塩相当量 3.0g
14 日 (水曜日)	さわらの西京焼き	乳成分、小麦			
	麻婆豆腐				
	なすのしょうが煮				
	切干大根の中華和え				
	里芋の田楽				
	エネルギー 376kcal	たんぱく質 27.2g	脂質 17.4g	炭水化物 25.7g	食塩相当量 3.0g
15 日 (木曜日)	お好み焼き	卵、乳成分、小麦			
	ナポリタン				
	きのこのバター醤油				
	キャベツとしらすの和え物				
	春雨の酢の物				
	エネルギー 358kcal	たんぱく質 15.2g	脂質 14.8g	炭水化物 47.2g	食塩相当量 3.0g
16 日 (金曜日)	ミックスフライ(エビカツ、アジ大葉フライ)	卵、乳成分、小麦、 えび、かに			
	かに玉				
	ジャーマンポテト				
	麩のからし和え				
	わらび餅(きなこ)				
	エネルギー 352kcal	たんぱく質 15.4g	脂質 9.1g	炭水化物 53.3g	食塩相当量 3.0g
17 日 (土曜日)	豚肉のオニオンソース	卵、乳成分、小麦			
	高野豆腐の炊き合わせ				
	魚肉ソーセージと青梗菜のソテー				
	さつまいもサラダ				
	きゅうりとコーンのドレッシング和え				
	エネルギー 352kcal	たんぱく質 26.4g	脂質 18.9g	炭水化物 20.9g	食塩相当量 2.2g

※JA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12日~9月17日献立表

夕食(6品)

12 日 (月曜日)	すきやき風煮	卵、乳成分、小麦				
	塩鮭					
	ピーマンときのこのソテー					
	がんもの煮物					
	ブロッコリーとハムのドレッシング和え					
	山菜のかつお風味					
エネルギー 406kcal		たんぱく質 27.6g	脂質 23.7g	炭水化物 25.8g	食塩相当量 3.2g	
13 日 (火曜日)	ミックスフライ (プリミンチカレーフライ、白身フライ)	卵、乳成分、小麦				
	筑前煮					
	厚揚げと白菜の煮物					
	ブロッコリーのクリーム煮					
	なすとツナのポン酢和え					
	枝豆ポテトサラダ					
エネルギー 447kcal		たんぱく質 23.9g	脂質 19.4g	炭水化物 42.2g	食塩相当量 2.6g	
14 日 (水曜日)	チンジャオロースー	卵、乳成分、小麦				
	麻婆豆腐					
	なすのしょうが煮					
	カレーマカロニサラダ					
	切干大根の中華和え					
	里芋の田楽					
エネルギー 417kcal		たんぱく質 25.8g	脂質 20.1g	炭水化物 35.6g	食塩相当量 3.7g	
15 日 (木曜日)	白身魚のチーズマヨ焼き	卵、乳成分、小麦				
	ナポリタン					
	きのこのバター醤油					
	キャベツとしらすの和え物					
	春雨の酢の物					
	ロール玉子焼					
エネルギー 425kcal		たんぱく質 29.1g	脂質 19.1g	炭水化物 36.1g	食塩相当量 3.9g	
16 日 (金曜日)	鶏肉の山椒焼き	卵、乳成分、小麦、 かに				
	かに玉					
	ジャーマンポテト					
	おからサラダ					
	麩のからし和え					
	わらび餅 (きなこ)					
エネルギー 442kcal		たんぱく質 20.9g	脂質 20.8g	炭水化物 42.3g	食塩相当量 3.7g	
17 日 (土曜日)	あじのおろし煮	卵、乳成分、小麦				
	高野豆腐の炊き合わせ					
	きのこのカレーソテー					
	魚肉ソーセージと青梗菜のソテー					
	さつまいもサラダ					
	きゅうりとコーンのドレッシング和え					
エネルギー 414kcal		たんぱく質 36.5g	脂質 21.0g	炭水化物 23.7g	食塩相当量 2.6g	

夕食(8品)

12 日 (月曜日)	すきやき風煮	卵、乳成分、小麦、 えび				
	あじの南蛮漬け					
	だし巻き玉子					
	ピーマンときのこのソテー					
	がんもの煮物					
	えびと彩野菜の炒め物					
	山菜のかつお風味					
	ブロッコリーとハムのドレッシング和え					
エネルギー 483kcal		たんぱく質 34.0g	脂質 26.2g	炭水化物 33.9g	食塩相当量 3.9g	
13 日 (火曜日)	ミックスフライ (プリミンチカレーフライ、白身フライ)	卵、乳成分、小麦				
	鶏肉の照り焼き					
	筑前煮					
	厚揚げと白菜の煮物					
	ブロッコリーのクリーム煮					
	キャベツのそぼろ塩だれ炒め					
	枝豆ポテトサラダ					
	なすとツナのポン酢和え					
エネルギー 527kcal		たんぱく質 30.2g	脂質 23.9g	炭水化物 45.6g	食塩相当量 3.3g	
14 日 (水曜日)	チンジャオロースー	卵、乳成分、小麦				
	さわらの西京焼き					
	麻婆豆腐					
	なすのしょうが煮					
	カレーマカロニサラダ					
	ひじき煮					
	里芋の田楽					
	切干大根の中華和え					
エネルギー 506kcal		たんぱく質 36.5g	脂質 24.1g	炭水化物 37.2g	食塩相当量 4.0g	
15 日 (木曜日)	白身魚のチーズマヨ焼き	卵、乳成分、小麦				
	お好み焼き					
	ナポリタン					
	きのこのバター醤油					
	キャベツとしらすの和え物					
	ごぼうサラダ					
	ロール玉子焼					
	春雨の酢の物					
エネルギー 517kcal		たんぱく質 25.3g	脂質 28.8g	炭水化物 42.5g	食塩相当量 4.0g	
16 日 (金曜日)	鶏肉の山椒焼き	卵、乳成分、小麦、 かに				
	アジ大葉フライ					
	かに玉					
	ジャーマンポテト					
	おからサラダ					
	煮豆					
	わらび餅 (きなこ)					
	麩のからし和え					
エネルギー 525kcal		たんぱく質 25.4g	脂質 22.8g	炭水化物 62.0g	食塩相当量 3.7g	