

# 9月19日~9月24日献立表

## しっかり(5品)

19 日 (月曜日)	あじの塩こうじ焼き	卵、乳成分、小麦			
	しめじとベーコンの玉子炒め				
	マカロニサラダ				
	大学芋				
	わかめとかに風味のわさび和え				
	エネルギー 402kcal	たんぱく質 24.3g	脂質 19.2g	炭水化物 36.9g	食塩相当量 2.8g
20 日 (火曜日)	牛肉とポテトのピリ辛味噌炒め	卵、乳成分、小麦			
	厚揚げと青梗菜の炒め物				
	冬瓜とちぎり揚げの煮物				
	かに風味サラダ				
	キャベツの白和え				
	エネルギー 398kcal	たんぱく質 16.1g	脂質 23.2g	炭水化物 32.7g	食塩相当量 2.5g
21 日 (水曜日)	かれの香味焼き	卵、小麦			
	オープンオムレツ				
	キャベツとコーンのソテー				
	ごぼうサラダ				
	フルーツポンチ				
	エネルギー 406kcal	たんぱく質 40.0g	脂質 14.5g	炭水化物 30.9g	食塩相当量 2.6g
22 日 (木曜日)	鶏肉となすの黒酢だれ	卵、乳成分、小麦			
	小松菜ときのこのソテー				
	ナポリタン				
	れんこんの明太和え				
	ツナともやしのだんご				
	エネルギー 401kcal	たんぱく質 18.2g	脂質 23.8g	炭水化物 31.5g	食塩相当量 2.5g
23 日 (金曜日)	赤魚の煮付け	卵、乳成分、小麦			
	ピーマンの肉詰め				
	三色和え(ブロッコリー、白菜、人参)				
	かぼちゃとチーズのサラダ				
	うぐいす豆				
	エネルギー 405kcal	たんぱく質 22.4g	脂質 13.2g	炭水化物 50.4g	食塩相当量 3.8g
24 日 (土曜日)	ポークチャップ	卵、乳成分、小麦			
	豆腐のチャンプルー				
	春雨サラダ				
	肉団子				
	らっきょう漬				
	エネルギー 410kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 19.9g	炭水化物 39.5g	食塩相当量 2.9g

## 夕食(5品)

19 日 (月曜日)	煮込みハンバーグ	卵、乳成分、小麦			
	豚肉と小松菜の春雨炒め				
	揚げ出し豆腐				
	甘栗サラダ				
	インゲンのくるみ和え				
	エネルギー 366kcal	たんぱく質 15.6g	脂質 18.3g	炭水化物 36.0g	食塩相当量 2.3g
20 日 (火曜日)	鯖の味噌煮	卵、乳成分、小麦			
	いももち				
	小松菜の煮浸し				
	ごぼうとちくわの煮物				
	かぼちゃとチーズのサラダ				
	エネルギー 362kcal	たんぱく質 15.3g	脂質 17.4g	炭水化物 38.1g	食塩相当量 2.7g
21 日 (水曜日)	ポークカレー	卵、乳成分、小麦			
	きゃべつとあさりのソテー				
	ピーマンとかに風味の炒め物				
	ほうれん草とかまぼこのお浸し				
	メンマときゅうりのピリ辛和え				
	エネルギー 335kcal	たんぱく質 16.9g	脂質 14.3g	炭水化物 35.0g	食塩相当量 2.7g
22 日 (木曜日)	白身魚のポテトチーズ焼き	卵、乳成分、小麦			
	厚揚げの焼いたの				
	さつまいもとベーコンのマスタードソース				
	ひじきとツナのサラダ				
	長いもとろろ				
	エネルギー 354kcal	たんぱく質 22.2g	脂質 19.1g	炭水化物 26.3g	食塩相当量 2.4g
23 日 (金曜日)	鶏肉のオーロラソース焼き	卵、乳成分、小麦			
	春巻き				
	大根金平				
	じゃがいもとハムのソテー				
	おはぎ				
	エネルギー 363kcal	たんぱく質 16.1g	脂質 22.2g	炭水化物 29.0g	食塩相当量 1.4g
24 日 (土曜日)	ぶりの照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	鶏肉と野菜の煮物				
	ブロッコリーときのこのソテー				
	だしまき玉子				
	わらびのお浸し				
	エネルギー 366kcal	たんぱく質 24.5g	脂質 20.1g	炭水化物 21.3g	食塩相当量 2.9g

- ※ 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19日~9月24日献立表

## 夕食(6品)

19 日 (月曜日)	さんまの蒲焼き	卵、乳成分、小麦、えび										
	豚肉と小松菜の春雨炒め											
	揚げ出し豆腐											
	甘栗サラダ											
	グラタン											
	インゲンのくるみ和え											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>413kcal</td> <td>20.5g</td> <td>23.8g</td> <td>40.0g</td> <td>3.8g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	413kcal	20.5g	23.8g	40.0g	3.8g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
413kcal	20.5g	23.8g	40.0g	3.8g								
20 日 (火曜日)	焼肉風野菜炒め	卵、乳成分、小麦										
	いももち											
	小松菜の煮浸し											
	ごぼうとちくわの煮物											
	キャベツのゆかり和え											
	ひじき煮											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>433kcal</td> <td>20.7g</td> <td>21.2g</td> <td>47.7g</td> <td>3.0g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	433kcal	20.7g	21.2g	47.7g	3.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
433kcal	20.7g	21.2g	47.7g	3.0g								
21 日 (水曜日)	白身魚の磯辺フライ	卵、乳成分、小麦										
	きゃべつとあさりのソテー											
	ピーマンとかに風味の炒め物											
	ビーフン入りたっぷり野菜炒め											
	メンマときゅうりのピリ辛和え											
	カリフラワーのマリネ											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>426kcal</td> <td>20.9g</td> <td>18.7g</td> <td>43.5g</td> <td>3.2g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	426kcal	20.9g	18.7g	43.5g	3.2g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
426kcal	20.9g	18.7g	43.5g	3.2g								
22 日 (木曜日)	ハンバーグデミグラスソース	卵、乳成分、小麦										
	厚揚げの焼いたの											
	さつまいもとベーコンのマスタードソース											
	ほうれん草のお浸し											
	きゅうりとしらすの酢の物											
	長いもとろろ											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>415kcal</td> <td>20.7g</td> <td>19.6g</td> <td>41.3g</td> <td>3.1g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	415kcal	20.7g	19.6g	41.3g	3.1g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
415kcal	20.7g	19.6g	41.3g	3.1g								
23 日 (金曜日)	鮭のねぎみそ焼き	乳成分、小麦、落花生										
	春巻き											
	大根金平											
	キャベツのピーナッツ和え											
	おくらの中華和え											
	おはぎ											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>423kcal</td> <td>26.0g</td> <td>17.9g</td> <td>37.9g</td> <td>2.9g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	423kcal	26.0g	17.9g	37.9g	2.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
423kcal	26.0g	17.9g	37.9g	2.9g								
24 日 (土曜日)	チキン南蛮	卵、乳成分、小麦										
	じゃがいものそぼろ煮											
	ブロッコリーときのこのソテー											
	だしまき玉子											
	人参のくるみ和え											
	わらびのお浸し											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>417kcal</td> <td>22.2g</td> <td>22.5g</td> <td>32.6g</td> <td>3.9g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	417kcal	22.2g	22.5g	32.6g	3.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
417kcal	22.2g	22.5g	32.6g	3.9g								

## 夕食(8品)

19 日 (月曜日)	さんまの蒲焼き	卵、乳成分、小麦、えび										
	煮込みハンバーグ											
	豚肉と小松菜の春雨炒め											
	揚げ出し豆腐											
	甘栗サラダ											
	かぼちゃ煮											
	インゲンのくるみ和え											
	グラタン											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>558kcal</td> <td>25.2g</td> <td>32.5g</td> <td>45.1g</td> <td>3.6g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	558kcal	25.2g	32.5g	45.1g	3.6g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
558kcal	25.2g	32.5g	45.1g	3.6g								
20 日 (火曜日)	焼肉風野菜炒め	卵、乳成分、小麦										
	鯖の味噌煮											
	いももち											
	小松菜の煮浸し											
	ごぼうとちくわの煮物											
	かぼちゃとチーズのサラダ											
	ひじき煮											
	キャベツのゆかり和え											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>504kcal</td> <td>26.3g</td> <td>28.2g</td> <td>42.6g</td> <td>3.2g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	504kcal	26.3g	28.2g	42.6g	3.2g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
504kcal	26.3g	28.2g	42.6g	3.2g								
21 日 (水曜日)	白身魚の磯辺フライ	卵、乳成分、小麦										
	ポークカレー											
	きゃべつとあさりのソテー											
	ピーマンとかに風味の炒め物											
	ほうれん草とかまぼこのお浸し											
	ビーフン入りたっぷり野菜炒め											
	カリフラワーのマリネ											
	メンマときゅうりのピリ辛和え											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>493kcal</td> <td>26.0g</td> <td>21.5g</td> <td>49.4g</td> <td>3.6g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	493kcal	26.0g	21.5g	49.4g	3.6g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
493kcal	26.0g	21.5g	49.4g	3.6g								
22 日 (木曜日)	ハンバーグデミグラスソース	卵、乳成分、小麦										
	白身魚のポテトチーズ焼き											
	厚揚げの焼いたの											
	さつまいもとベーコンのマスタードソース											
	ほうれん草のお浸し											
	ひじきとツナのサラダ											
	長いもとろろ											
	きゅうりとしらすの酢の物											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>499kcal</td> <td>30.8g</td> <td>24.7g</td> <td>41.7g</td> <td>4.0g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	499kcal	30.8g	24.7g	41.7g	4.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
499kcal	30.8g	24.7g	41.7g	4.0g								
23 日 (金曜日)	鮭のねぎみそ焼き	卵、乳成分、小麦、落花生										
	鶏肉のオーロラソース焼き											
	春巻き											
	大根金平											
	キャベツのピーナッツ和え											
	じゃがいもとハムのソテー											
	おはぎ											
	おくらの中華和え											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>524kcal</td> <td>29.3g</td> <td>26.0g</td> <td>42.4g</td> <td>3.1g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	524kcal	29.3g	26.0g	42.4g	3.1g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
524kcal	29.3g	26.0g	42.4g	3.1g								