

お知らせ

10/1より、しっかり(5品)のタンパク質と食塩相当量が変わりました。

- ・タンパク質 15g以上→20g以上
- ・食塩相当量 約3g→約4g

しっかり(5品)

26 日 (月曜日)	牛肉ときのこのプルコギ	卵、乳成分、小麦、えび			
	肉詰めいなりと白菜の煮浸し				
えびとアボガドのサラダ					
キャベツとブロッコリーの生姜和え					
きょうりぼん					
	エネルギー 404kcal	たんぱく質 20.8g	脂質 26.0g	炭水化物 27.2g	食塩相当量 2.5g
27 日 (火曜日)	八宝菜	卵、乳成分、小麦、えび、落花生			
	小松菜とベーコンの炒め物				
なすのからし醤油和え					
ピーマンの甘みそ和え					
アスパラと人参のピーナッツ和え					
	エネルギー 402kcal	たんぱく質 29.7g	脂質 21.9g	炭水化物 23.2g	食塩相当量 3.0g
28 日 (水曜日)	キーマカレー	卵、小麦			
	にらと玉子の炒め物				
モロヘイヤと長芋の和え物					
ひじき煮					
福神漬け					
	エネルギー 431kcal	たんぱく質 15.2g	脂質 25.9g	炭水化物 37.8g	食塩相当量 2.3g
29 日 (木曜日)	エビチリソース	卵、乳成分、小麦、えび			
	焼餃子				
竹の子のオイスターソース炒め					
いんげんの胡麻和え					
きゅうりのナムル					
	エネルギー 394kcal	たんぱく質 28.5g	脂質 18.2g	炭水化物 28.7g	食塩相当量 2.4g
30 日 (金曜日)	牛すき煮	卵、乳成分、小麦			
	なすとツナのトマトスパゲティ				
だしまき玉子					
粉ふきいも					
白花豆					
	エネルギー 392kcal	たんぱく質 18.4g	脂質 22.5g	炭水化物 30.7g	食塩相当量 2.1g
1 日 (土曜日)	鯖の梅煮	卵、乳成分、小麦			
	チーズはんぺんフライ				
五目大豆煮					
きゅうりとわかめの酢の物					
しば漬け					
	エネルギー 419kcal	たんぱく質 20.5g	脂質 22.7g	炭水化物 34.2g	食塩相当量 2.9g

9月26日~10月1日献立表

夕食(5品)

26 日 (月曜日)	たらの和風あんかけ	卵、乳成分、小麦			
	オムレツ				
大豆と昆布のうま煮					
ごぼうサラダ					
さつまいもレモン煮					
	エネルギー 359kcal	たんぱく質 22.6g	脂質 18.3g	炭水化物 27.0g	食塩相当量 3.0g
27 日 (火曜日)	チキン南蛮	卵、乳成分、小麦			
	麻婆春雨				
いかと里芋の煮物					
しろ菜と蒸し鶏の和え物					
きゅうりととろろの梅和え					
	エネルギー 371kcal	たんぱく質 21.2g	脂質 17.7g	炭水化物 30.0g	食塩相当量 2.9g
28 日 (水曜日)	赤魚の煮付け	卵、乳成分、小麦			
	ベーコンとピーマンの炒め物				
切干大根の煮物					
青菜ともやしの和え物					
たこやき					
	エネルギー 327kcal	たんぱく質 19.1g	脂質 15.6g	炭水化物 28.1g	食塩相当量 2.6g
29 日 (木曜日)	回鍋肉	卵、乳成分、小麦、えび、かに			
	豆腐のなめこあんかけ				
ツナとキャベツの和え物					
えびしゅうまい					
ふるふき大根の味噌だれ					
	エネルギー 357kcal	たんぱく質 22.3g	脂質 19.5g	炭水化物 25.1g	食塩相当量 2.7g
30 日 (金曜日)	白身魚のホワイトソースかけ	卵、乳成分、小麦			
	もやしのチャンプルー				
かぼちゃのマヨチーズ炒め					
ほうれん草と揚げの胡麻味噌和え					
たくあん煮					
	エネルギー 339kcal	たんぱく質 23.1g	脂質 17.3g	炭水化物 24.1g	食塩相当量 3.0g
1 日 (土曜日)	すきやき風煮	卵、乳成分、小麦			
	鶏団子と根菜の煮物				
高菜ビーフン					
なすの田楽					
かぼちゃサラダ					
	エネルギー 347kcal	たんぱく質 16.8g	脂質 15.6g	炭水化物 35.7g	食塩相当量 3.0g

※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26日~10月1日献立表

## 夕食(6品)

## 夕食(8品)

26 日 (月曜日)	豚肉の和風たまねぎソース	卵、乳成分、小麦			
	オムレツ				
	大豆と昆布のうま煮				
	ちくわの炒り煮				
	さつまいもレモン煮				
	青菜の胡麻和え				
	エネルギー 417kcal	たんぱく質 23.5g	脂質 22.4g	炭水化物 32.2g	食塩相当量 3.4g
27 日 (火曜日)	白身魚の竜田揚げ野菜あん	卵、乳成分、小麦			
	麻婆春雨				
	いかと里芋の煮物				
	しろ菜と蒸し鶏の和え物				
	ウインナー				
	きゅうりととろろの梅和え				
	エネルギー 421kcal	たんぱく質 24.9g	脂質 18.5g	炭水化物 36.4g	食塩相当量 3.9g
28 日 (水曜日)	肉団子の南蛮風	卵、乳成分、小麦			
	ベーコンとピーマンの炒め物				
	切干大根の煮物				
	青菜ともやしの和え物				
	チーズちくわ				
	白花豆				
	エネルギー 415kcal	たんぱく質 20.1g	脂質 22.1g	炭水化物 36.8g	食塩相当量 3.6g
29 日 (木曜日)	かれいのオーロラソース	卵、乳成分、小麦、 えび、かに			
	鶏のから揚げ				
	豆腐のなめこあんかけ				
	ツナとキャベツの和え物				
	えびしゅうまい				
	きくらげ昆布				
	エネルギー 415kcal	たんぱく質 22.4g	脂質 23.6g	炭水化物 28.1g	食塩相当量 2.7g
30 日 (金曜日)	ソースカツ	卵、乳成分、小麦、 落花生			
	もやしのチャンプルー				
	かぼちゃのマヨチーズ炒め				
	がんも煮				
	ほうれん草と揚げの胡麻味噌和え				
	たくあん煮				
	エネルギー 414kcal	たんぱく質 20.7g	脂質 21.0g	炭水化物 37.1g	食塩相当量 3.3g
1 日 (土曜日)	鮭のムニエル	卵、乳成分、小麦			
	キャベツと豚肉の冷しゃぶ風				
	高菜ビーフン				
	なすの田楽				
	かぼちゃサラダ				
	玉ねぎのポン酢和え				
	エネルギー 425kcal	たんぱく質 23.9g	脂質 20.9g	炭水化物 35.1g	食塩相当量 3.6g

26 日 (月曜日)	豚肉の和風たまねぎソース	卵、乳成分、小麦			
	たらの和風あんかけ				
	オムレツ				
	大豆と昆布のうま煮				
	ちくわの炒り煮				
	ごぼうサラダ				
	青菜の胡麻和え				
	さつまいもレモン煮				
	エネルギー 496kcal	たんぱく質 32.6g	脂質 25.7g	炭水化物 35.4g	食塩相当量 3.2g
27 日 (火曜日)	白身魚の竜田揚げ野菜あん	卵、乳成分、小麦			
	チキン南蛮				
	麻婆春雨				
	いかと里芋の煮物				
	しろ菜と蒸し鶏の和え物				
	ブロッコリーのクリーム煮				
	きゅうりととろろの梅和え				
	ウインナー				
	エネルギー 511kcal	たんぱく質 29.4g	脂質 24.1g	炭水化物 42.1g	食塩相当量 3.6g
28 日 (水曜日)	肉団子の南蛮風	卵、乳成分、小麦			
	赤魚の煮付け				
	ベーコンとピーマンの炒め物				
	切干大根の煮物				
	青菜ともやしの和え物				
	たこやき				
	白花豆				
	チーズちくわ				
	エネルギー 510kcal	たんぱく質 25.5g	脂質 26.1g	炭水化物 44.8g	食塩相当量 3.7g
29 日 (木曜日)	かれいのオーロラソース	卵、乳成分、小麦、 えび、かに			
	回鍋肉				
	鶏のから揚げ				
	豆腐のなめこあんかけ				
	ツナとキャベツの和え物				
	ふるふき大根の味噌だれ				
	きくらげ昆布				
	えびしゅうまい				
	エネルギー 483kcal	たんぱく質 29.9g	脂質 27.1g	炭水化物 30.5g	食塩相当量 3.2g
30 日 (金曜日)	ソースカツ	卵、乳成分、小麦、 落花生			
	白身魚のホワイトソースかけ				
	もやしのチャンプルー				
	大根とはんぺんの煮物				
	がんも煮				
	かぼちゃのマヨチーズ炒め				
	たくあん煮				
	ほうれん草と揚げの胡麻味噌和え				
	エネルギー 481kcal	たんぱく質 29.1g	脂質 22.2g	炭水化物 43.1g	食塩相当量 4.0g