

お知らせ

※しっかり(5品)の栄養成分の基準値が変わりました!

- ・エネルギー 約400kcal→約450kcal
- ・タンパク質 15g以上→20g以上
- ・食塩相当量 約3g→約4g

10月3日~10月8日献立表

しっかり(5品)

3 日 (月曜日)	鮭と彩野菜の漬け焼き/グラタン	卵、乳成分、小麦、えび										
	ピーマン肉詰め											
ほうれん草とえのきのおかか和え												
キャベツの胡麻マヨ和え												
ふきの味噌和え												
<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>432kcal</td> <td>27.2g</td> <td>16.9g</td> <td>42.6g</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	432kcal	27.2g	16.9g	42.6g	3.8g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
432kcal	27.2g	16.9g	42.6g	3.8g								
4 日 (火曜日)	甘辛ポークソテー	卵、乳成分、小麦										
	炊き合わせ(三色いなり、野菜つみれ)											
さつま揚げとこんにゃくの煮物												
カレーポテトサラダ												
たくあん煮												
<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>478kcal</td> <td>21.4g</td> <td>30.1g</td> <td>31.4g</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	478kcal	21.4g	30.1g	31.4g	3.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
478kcal	21.4g	30.1g	31.4g	3.9g								
5 日 (水曜日)	さわらの西京焼き	卵、乳成分、小麦										
	豚肉とにらのケチャップ炒め											
小松菜の煮浸し												
ブロッコリーとかぼちゃのサラダ												
りんご缶												
<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>458kcal</td> <td>35.5g</td> <td>21.1g</td> <td>29.8g</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	458kcal	35.5g	21.1g	29.8g	3.2g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
458kcal	35.5g	21.1g	29.8g	3.2g								
6 日 (木曜日)	煮込みハンバーグ	卵、乳成分、小麦										
	白菜のスタミナ炒め											
しゅうまい												
春雨の酢の物												
大豆サラダ												
<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>438kcal</td> <td>21.3g</td> <td>19.1g</td> <td>45.4g</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	438kcal	21.3g	19.1g	45.4g	4.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
438kcal	21.3g	19.1g	45.4g	4.0g								
7 日 (金曜日)	白身魚のクリームソース/星のコロッケ	卵、乳成分、小麦										
	いかとブロッコリーの炒め物											
ねぎ入り玉子ロール												
ぜんまい煮												
れんこんの梅おかか和え												
<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>427kcal</td> <td>26.6g</td> <td>23.3g</td> <td>31.1g</td> <td>2.6g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	427kcal	26.6g	23.3g	31.1g	2.6g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
427kcal	26.6g	23.3g	31.1g	2.6g								
8 日 (土曜日)	チキン南蛮	卵、乳成分、小麦										
	塩こうじ金平											
きゅうりのしそ風味和え												
ほうれん草の白和え												
山菜なめこ												
<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>451kcal</td> <td>22.6g</td> <td>23.1g</td> <td>37.7g</td> <td>3.7g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	451kcal	22.6g	23.1g	37.7g	3.7g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
451kcal	22.6g	23.1g	37.7g	3.7g								

夕食(5品)

3 日 (月曜日)	鶏肉のBBQソース	小麦										
	厚揚げのおろし煮											
小松菜とツナの炒め物												
もやしのナムル												
三色ピーマンの昆布和え												
<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>351kcal</td> <td>20.5g</td> <td>13.9g</td> <td>35.8g</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	351kcal	20.5g	13.9g	35.8g	3.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
351kcal	20.5g	13.9g	35.8g	3.0g								
4 日 (火曜日)	白身魚の塩こうじ焼き	卵、乳成分、小麦										
	かぼちゃコロッケ											
高野豆腐の煮物												
大豆とひじきの煮物												
白菜の生姜和え												
<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>356kcal</td> <td>25.6g</td> <td>21.8g</td> <td>29.6g</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	356kcal	25.6g	21.8g	29.6g	3.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
356kcal	25.6g	21.8g	29.6g	3.0g								
5 日 (水曜日)	牛肉コロッケ	卵、乳成分、小麦										
	肉団子甘酢あん											
魚肉ソーセージと玉ネギの玉子炒め												
キャベツとかに風味のサラダ												
金時豆煮												
<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>380kcal</td> <td>10.6g</td> <td>22.4g</td> <td>34.1g</td> <td>2.1g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	380kcal	10.6g	22.4g	34.1g	2.1g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
380kcal	10.6g	22.4g	34.1g	2.1g								
6 日 (木曜日)	白身魚のバター焼	卵、乳成分、小麦										
	彩りしんじょうの煮物											
青梗菜とかまぼこのソテー												
きんぴらごぼう												
いんげんのからし和え												
<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>363kcal</td> <td>33.4g</td> <td>15.3g</td> <td>19.9g</td> <td>2.4g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	363kcal	33.4g	15.3g	19.9g	2.4g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
363kcal	33.4g	15.3g	19.9g	2.4g								
7 日 (金曜日)	酢鶏	乳成分、小麦										
	ちゃんぽん風											
かぼちゃの煮物												
大根と青菜の煮物												
きゅうりとちくわの酢の物												
<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>335kcal</td> <td>15.9g</td> <td>18.0g</td> <td>27.0g</td> <td>1.9g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	335kcal	15.9g	18.0g	27.0g	1.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
335kcal	15.9g	18.0g	27.0g	1.9g								
8 日 (土曜日)	赤魚のみぞれ煮	卵、乳成分、小麦										
	鶏と野菜の玉子とじ											
チヂミ												
ブロッコリーくるみ和え												
大学芋												
<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>351kcal</td> <td>20.5g</td> <td>13.9g</td> <td>35.8g</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	351kcal	20.5g	13.9g	35.8g	3.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
351kcal	20.5g	13.9g	35.8g	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。

10月3日~10月8日献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

3 日 (月曜日)	鯖の味噌煮	卵、乳成分、小麦			
	厚揚げのおろし煮				
	小松菜とツナの炒め物				
	もやしのナムル				
	三色ピーマンの昆布和え				
	わかめとかまぼこの酢の物				
	エネルギー 417kcal	たんぱく質 20.3g	脂質 24.4g	炭水化物 29.5g	食塩相当量 3.8g
4 日 (火曜日)	鶏肉のトマト煮	乳成分、小麦			
	かぼちゃコロッケ				
	高野豆腐の煮物				
	大豆とひじきの煮物				
	白菜の生姜和え				
	きのこのきんぴら				
	エネルギー 420kcal	たんぱく質 21.4g	脂質 22.5g	炭水化物 35.8g	食塩相当量 3.0g
5 日 (水曜日)	かれのいの煮付け	卵、乳成分、小麦			
	肉団子甘酢あん				
	魚肉ソーセージと玉ネギの玉子炒め				
	キャベツとかに風味のサラダ				
	春雨の中華和え				
	金時豆煮				
	エネルギー 418kcal	たんぱく質 20.5g	脂質 17.7g	炭水化物 43.5g	食塩相当量 4.0g
6 日 (木曜日)	牛肉じゃが	卵、乳成分、小麦			
	彩りしんじょうの煮物				
	青梗菜とかまぼこのソテー				
	きんぴらごぼう				
	小松菜の煮浸し				
	いんげんのからし和え				
	エネルギー 404kcal	たんぱく質 27.4g	脂質 18.8g	炭水化物 30.5g	食塩相当量 3.9g
7 日 (金曜日)	かにクリームコロッケ	卵、乳成分、小麦、 かに			
	ちゃんぽん風				
	かぼちゃの煮物				
	大根と青菜の煮物				
	スパゲティサラダ				
	きゅうりとちくわの酢の物				
	エネルギー 438kcal	たんぱく質 20.8g	脂質 26.3g	炭水化物 37.6g	食塩相当量 2.0g
8 日 (土曜日)	豚肉のプルコギ	卵、乳成分、小麦			
	鶏と野菜の玉子とじ				
	チヂミ				
	ブロッコリーくるみ和え				
	ほうれん草しゅうまい				
	大学芋				
	エネルギー 425kcal	たんぱく質 24.9g	脂質 22.7g	炭水化物 32.8g	食塩相当量 2.3g

3 日 (月曜日)	鯖の味噌煮	卵、乳成分、小麦			
	鶏肉のBBQソース				
	厚揚げのおろし煮				
	小松菜とツナの炒め物				
	もやしのナムル				
	ナポリタン				
	わかめとかまぼこの酢の物				
	三色ピーマンの昆布和え				
	エネルギー 483kcal	たんぱく質 25.0g	脂質 28.0g	炭水化物 33.2g	食塩相当量 3.8g
4 日 (火曜日)	鶏肉のトマト煮	卵、乳成分、小麦			
	白身魚の塩こうじ焼き				
	かぼちゃコロッケ				
	高野豆腐の煮物				
	大豆とひじきの煮物				
	がんもと人参の含め煮				
	エネルギー 487kcal	たんぱく質 29.4g	脂質 27.7g	炭水化物 33.5g	食塩相当量 3.4g
5 日 (水曜日)	かれのいの煮付け	卵、乳成分、小麦			
	牛肉コロッケ				
	肉団子甘酢あん				
	魚肉ソーセージと玉ネギの玉子炒め				
	キャベツとかに風味のサラダ				
	卵の花炒り煮				
	エネルギー 506kcal	たんぱく質 25.9g	脂質 21.9g	炭水化物 54.5g	食塩相当量 4.0g
6 日 (木曜日)	牛肉じゃが	卵、乳成分、小麦			
	白身魚のバター焼				
	彩りしんじょうの煮物				
	青梗菜とかまぼこのソテー				
	きんぴらごぼう				
	あさりと野菜のコンソメ炒め				
	エネルギー 475kcal	たんぱく質 34.2g	脂質 22.4g	炭水化物 32.9g	食塩相当量 3.4g
7 日 (金曜日)	かにクリームコロッケ	卵、乳成分、小麦、 かに			
	酢鶏				
	ちゃんぽん風				
	かぼちゃの煮物				
	大根と青菜の煮物				
	スパゲティサラダ				
	エネルギー 525kcal	たんぱく質 22.3g	脂質 32.9g	炭水化物 41.2g	食塩相当量 2.5g