

10月10日~10月15日献立表

しっかり(5品)

10 日 (月曜日)	豚肉の和風きのこソース	乳成分、小麦			
	大根と里芋の煮物				
	肉詰めいなりと白菜の煮浸し				
	枝豆入り卵の花				
	アスパラの胡麻和え				
	エネルギー 438kcal	たんぱく質 27.6g	脂質 19.4g	炭水化物 42.7g	食塩相当量 3.5g
11 日 (火曜日)	ハマチカレーフライ	卵、乳成分、小麦			
	ちくわと鶏肉の照り煮				
	なすの煮物				
	キャベツのおかか和え				
	黒豆煮				
	エネルギー 466kcal	たんぱく質 31.4g	脂質 25.2g	炭水化物 25.6g	食塩相当量 2.7g
12 日 (水曜日)	ポークチャップ	卵、乳成分、小麦、 えび			
	じゃがいももち				
	キャベツとかに風味のコンソメ煮				
	アボガドサラダ				
	えびとわかめのドレ和え				
	エネルギー 418kcal	たんぱく質 23.2g	脂質 18.4g	炭水化物 42.8g	食塩相当量 2.8g
13 日 (木曜日)	いわしの生姜煮	卵、乳成分、小麦			
	かぼちゃのそぼろ煮				
	ほうれん草の錦和え				
	ごぼうサラダ				
	たくあん煮				
	エネルギー 434kcal	たんぱく質 32.0g	脂質 19.2g	炭水化物 31.5g	食塩相当量 3.6g
14 日 (金曜日)	カレー鶏じゃが	卵、乳成分、小麦			
	オムレツ				
	ひじき豆				
	ブロッコリーのシーザーサラダ				
	らっきょう漬				
	エネルギー 438kcal	たんぱく質 20.5g	脂質 23.4g	炭水化物 38.8g	食塩相当量 3.0g
15 日 (土曜日)	白身魚のゆずみそ焼き/大葉アジフライ	乳成分、小麦			
	厚揚げと大根の煮物				
	かぼちゃのバターコーン煮				
	おくらのからし和え				
	金時豆煮				
	エネルギー 450kcal	たんぱく質 30.6g	脂質 12.5g	炭水化物 44.8g	食塩相当量 3.5g

夕食(5品)

10 日 (月曜日)	白身魚のバター醤油焼き	卵、乳成分、小麦			
	じゃがいものそぼろ煮				
	ピーマンともやしの炒め物				
	キャベツとコーンの和え物				
	マカロニサラダ				
	エネルギー 343kcal	たんぱく質 22.7g	脂質 18.8g	炭水化物 21.3g	食塩相当量 2.5g
11 日 (火曜日)	牛すきやき風煮	卵、乳成分、小麦			
	アスパラとベーコンのソテー				
	高野豆腐の煮物				
	明太子ロール				
	きょうろぶき				
	エネルギー 343kcal	たんぱく質 18.3g	脂質 22.3g	炭水化物 19.9g	食塩相当量 2.8g
12 日 (水曜日)	さわらの西京焼き	乳成分、小麦、えび			
	海鮮うま煮豆腐				
	大根きんぴら				
	もやしの胡麻和え				
	ツナとパプリカの炒め物				
	エネルギー 345kcal	たんぱく質 23.0g	脂質 11.6g	炭水化物 36.7g	食塩相当量 2.5g
13 日 (木曜日)	ハニーマスタードチキン	乳成分、小麦			
	ごぼうとちくわの煮物				
	おかかり芋バター煮				
	ぜんまいの煮物				
	春雨の中華和え				
	エネルギー 359kcal	たんぱく質 21.9g	脂質 16.4g	炭水化物 33.4g	食塩相当量 2.8g
14 日 (金曜日)	あじフライ	卵、乳成分、小麦			
	煮奴野菜あん				
	キャベツと玉子の中華炒め				
	小松菜の煮浸し				
	きゅうりとわかめの胡麻酢和え				
	エネルギー 362kcal	たんぱく質 15.9g	脂質 18.2g	炭水化物 36.5g	食塩相当量 2.6g
15 日 (土曜日)	鶏つくねの照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	肉じゃが				
	チーズはんぺんフライ				
	切干大根のナムル				
	ピーマンとかに風味の炒め物				
	エネルギー 343kcal	たんぱく質 15.4g	脂質 17.0g	炭水化物 32.5g	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**】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10日~10月15日献立表

夕食(6品)

10 日 (月曜日)	ハンバーグトマトソース	卵、乳成分、小麦										
	じゃがいものそぼろ煮											
	ピーマンともやしの炒め物											
	キャベツとコーンの和え物											
	マカロニサラダ											
	山菜なめこ											
<table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>426kcal</td> <td>20.6g</td> <td>21.1g</td> <td>41.7g</td> <td>4.0g</td> </tr> </tbody> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	426kcal	20.6g	21.1g	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								
426kcal	20.6g	21.1g	41.7g	4.0g								
11 日 (火曜日)	白身魚のタルタル焼き	卵、乳成分、小麦										
	アスパラとベーコンのソテー											
	高野豆腐の煮物											
	明太子ロール											
	ひじきと水菜の梅マヨ和え											
	きょうろぶき											
<table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>433kcal</td> <td>26.2g</td> <td>28.4g</td> <td>19.1g</td> <td>3.5g</td> </tr> </tbody> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	433kcal	26.2g	28.4g	19.1g	3.5g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
433kcal	26.2g	28.4g	19.1g	3.5g								
12 日 (水曜日)	カツの玉子とじ	卵、乳成分、小麦、 えび										
	海鮮うま煮豆腐											
	大根きんぴら											
	もやしの胡麻和え											
	ツナとパプリカの炒め物											
	わさび菜											
<table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>406kcal</td> <td>24.4g</td> <td>15.3g</td> <td>44.7g</td> <td>3.5g</td> </tr> </tbody> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	406kcal	24.4g	15.3g	44.7g	3.5g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
406kcal	24.4g	15.3g	44.7g	3.5g								
13 日 (木曜日)	鯖の塩焼き	乳成分、小麦										
	ごぼうとちくわの煮物											
	おかか里芋バター煮											
	ブロッコリーとコーンのドレッシング和え											
	春雨の中華和え											
	ゆず大根											
<table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>435kcal</td> <td>21.9g</td> <td>22.5g</td> <td>35.6g</td> <td>3.5g</td> </tr> </tbody> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	435kcal	21.9g	22.5g	35.6g	3.5g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
435kcal	21.9g	22.5g	35.6g	3.5g								
14 日 (金曜日)	豚肉の生姜焼き	卵、乳成分、小麦										
	煮奴野菜あん											
	キャベツと玉子の中華炒め											
	小松菜の煮浸し											
	きのこのおろし和え											
	きゅうりとわかめの胡麻酢和え											
<table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>407kcal</td> <td>23.7g</td> <td>22.1g</td> <td>31.3g</td> <td>3.2g</td> </tr> </tbody> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	407kcal	23.7g	22.1g	31.3g	3.2g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
407kcal	23.7g	22.1g	31.3g	3.2g								
15 日 (土曜日)	あじのみりん焼き	卵、乳成分、小麦										
	肉じゃが											
	大豆とひじきの煮物											
	チーズはんぺんフライ											
	さつまいもサラダ											
	切干大根のナムル											
<table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>436kcal</td> <td>25.2g</td> <td>20.2g</td> <td>37.9g</td> <td>3.8g</td> </tr> </tbody> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	436kcal	25.2g	20.2g	37.9g	3.8g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
436kcal	25.2g	20.2g	37.9g	3.8g								

夕食(8品)

10 日 (月曜日)	ハンバーグトマトソース	卵、乳成分、小麦										
	キッシュ											
	じゃがいものそぼろ煮											
	ピーマンともやしの炒め物											
	キャベツとコーンの和え物											
	昆布と大根の煮物											
	マカロニサラダ											
	山菜なめこ											
<table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>511kcal</td> <td>25.9g</td> <td>28.1g</td> <td>48.1g</td> <td>3.9g</td> </tr> </tbody> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	511kcal	25.9g	28.1g	48.1g	3.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
511kcal	25.9g	28.1g	48.1g	3.9g								
11 日 (火曜日)	白身魚のタルタル焼き	卵、乳成分、小麦、 落花生										
	春巻き											
	アスパラとベーコンのソテー											
	高野豆腐の煮物											
	明太子ロール											
	ほうれん草のピーナッツ和え											
	きょうろぶき											
	ひじきと水菜の梅マヨ和え											
<table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>517kcal</td> <td>25.2g</td> <td>34.3g</td> <td>27.7g</td> <td>3.5g</td> </tr> </tbody> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	517kcal	25.2g	34.3g	27.7g	3.5g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
517kcal	25.2g	34.3g	27.7g	3.5g								
12 日 (水曜日)	カツの玉子とじ	卵、乳成分、小麦、 えび										
	さわらの西京焼き											
	海鮮うま煮豆腐											
	大根きんぴら											
	もやしの胡麻和え											
	スパゲティサラダ											
	わさび菜											
	ツナとパプリカの炒め物											
<table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>479kcal</td> <td>30.3g</td> <td>18.8g</td> <td>48.4g</td> <td>3.5g</td> </tr> </tbody> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	479kcal	30.3g	18.8g	48.4g	3.5g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
479kcal	30.3g	18.8g	48.4g	3.5g								
13 日 (木曜日)	鯖の塩焼き	乳成分、小麦										
	ハニーマスタードチキン											
	ごぼうとちくわの煮物											
	おかか里芋バター煮											
	ブロッコリーとコーンのドレッシング和え											
	ぜんまいの煮物											
	ゆず大根											
	春雨の中華和え											
<table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>510kcal</td> <td>25.0g</td> <td>29.3g</td> <td>37.0g</td> <td>3.3g</td> </tr> </tbody> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	510kcal	25.0g	29.3g	37.0g	3.3g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
510kcal	25.0g	29.3g	37.0g	3.3g								
14 日 (金曜日)	豚肉の生姜焼き	卵、乳成分、小麦										
	あじフライ											
	煮奴野菜あん											
	キャベツと玉子の中華炒め											
	大学芋											
	小松菜の煮びたし											
	きゅうりとわかめの胡麻酢和え											
	きのこのおろし和え											
<table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>521kcal</td> <td>29.6g</td> <td>28.2g</td> <td>39.9g</td> <td>3.5g</td> </tr> </tbody> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	521kcal	29.6g	28.2g	39.9g	3.5g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
521kcal	29.6g	28.2g	39.9g	3.5g								