

10月17日~10月22日献立表

しっかり(5品)

17 日 (月曜日)	かますミンチフライ	卵、乳成分、小麦			
	がんもとさつまいもの煮物				
大根のそぼろあんかけ					
ブロッコリーの菜種和え					
桜漬け					
	エネルギー 428kcal	たんぱく質 23.1g	脂質 19.0g	炭水化物 41.5g	食塩相当量 3.4g
18 日 (火曜日)	ハンバーグデミグラスソース	卵、乳成分、小麦			
	花型豆腐の煮物				
コーンポテトサラダ					
ほうれん草とえのきのおかか和え					
しゅうまい					
	エネルギー 449kcal	たんぱく質 23.4g	脂質 23.8g	炭水化物 35.8g	食塩相当量 3.3g
19 日 (水曜日)	さばの味噌煮	卵、乳成分、小麦			
	肉詰めいなり煮				
かまぼこの玉子とじ煮					
ブロッコリーとマカロニの和風サラダ					
わさび菜					
	エネルギー 445kcal	たんぱく質 23.8g	脂質 20.5g	炭水化物 43.2g	食塩相当量 3.8g
20 日 (木曜日)	牛すきやき風煮	卵、乳成分、小麦			
	ちくわの磯辺揚げ				
れんこんきんぴら					
かに風味の酢の物					
大豆のみぞれ和え					
	エネルギー 441kcal	たんぱく質 20.7g	脂質 26.4g	炭水化物 35.8g	食塩相当量 2.7g
21 日 (金曜日)	赤魚の塩こうじ焼き	乳成分、小麦、えび			
	ピーマンの肉詰めフライ				
さつま揚げと小松菜の煮物					
アスパラの白和え					
えびとわかめのドレ和え					
	エネルギー 474kcal	たんぱく質 38.1g	脂質 13.5g	炭水化物 26.3g	食塩相当量 4.0g
22 日 (土曜日)	メンチカツ	卵、乳成分、小麦、えび			
	えび団子とかぶの煮物				
切干大根煮					
おさつきんぴら					
きゅうりとなめたけの和え物					
	エネルギー 461kcal	たんぱく質 20.7g	脂質 24.0g	炭水化物 46.6g	食塩相当量 3.9g

夕食(5品)

17 日 (月曜日)	揚げ豆腐の野菜あん	卵、乳成分、小麦、落花生			
	たらこスパゲティ				
ブロッコリーサラダ					
アスパラと人参のピーナッツ和え					
大根の青じそ和え					
	エネルギー 347kcal	たんぱく質 15.7g	脂質 19.2g	炭水化物 34.9g	食塩相当量 2.8g
18 日 (火曜日)	さわらの塩焼き	卵、乳成分、小麦			
	大根と豚肉の味噌生姜炒め				
白菜とツナのおかかポン酢和え					
ブロッコリーのかにあんかけ					
梅春雨					
	エネルギー 345kcal	たんぱく質 24.7g	脂質 14.3g	炭水化物 29.3g	食塩相当量 2.9g
19 日 (水曜日)	ロールキャベツ	卵、乳成分、小麦			
	まいたけとピーマンの昆布炒め				
小松菜のバター醤油炒め					
おくらと玉ねぎのお浸し					
金時豆煮					
	エネルギー 341kcal	たんぱく質 15.7g	脂質 16.8g	炭水化物 36.3g	食塩相当量 2.3g
20 日 (木曜日)	赤魚のみぞれ煮	卵、乳成分、小麦			
	厚揚げと白菜の煮物				
ほうれん草とベーコンの炒め物					
コールスローサラダ					
パプリカのマリネ					
	エネルギー 330kcal	たんぱく質 23.8g	脂質 9.8g	炭水化物 37.6g	食塩相当量 2.2g
21 日 (金曜日)	豚肉とにらの味噌炒め	卵、乳成分、小麦、えび、かに			
	かに玉				
肉団子と青梗菜の中華煮					
きのこのオイスターソース炒め					
えびしゅうまい					
	エネルギー 348kcal	たんぱく質 19.3g	脂質 15.2g	炭水化物 35.2g	食塩相当量 3.0g
22 日 (土曜日)	海鮮塩だれ炒め	卵、乳成分、小麦、えび			
	水餃子				
チャプチェ					
バンバンジー					
なすのポン酢和え					
	エネルギー 325kcal	たんぱく質 28.1g	脂質 14.4g	炭水化物 21.0g	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17日~10月22日献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

17 日 (月曜日)	ぶりの照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	たらこスパゲティ				
	ブロッコリーサラダ				
	ぜんまいの煮物				
	大根の青じそ和え				
	きゅうりとしらすの酢の物				
	エネルギー 422kcal	たんぱく質 21.5g	脂質 18.6g	炭水化物 42.3g	食塩相当量 4.0g
18 日 (火曜日)	鶏肉のカレーチーズパン粉焼き	卵、乳成分、小麦			
	大根と豚肉の味噌生姜炒め				
	白菜とツナのおかかポン酢和え				
	いんげんのペペロンチーノ				
	梅春雨				
	アボガドサラダ				
	エネルギー 425kcal	たんぱく質 25.2g	脂質 22.8g	炭水化物 32.1g	食塩相当量 3.1g
19 日 (水曜日)	鮭のコーンマヨ焼き	卵、乳成分、小麦			
	まいたけとピーマンの昆布炒め				
	小松菜のバター醤油炒め				
	かぼちゃしゅうまい				
	金時豆煮				
	ひじき煮				
	エネルギー 423kcal	たんぱく質 30.1g	脂質 22.5g	炭水化物 27.3g	食塩相当量 2.7g
20 日 (木曜日)	豚肉のクリームソース	卵、乳成分、小麦			
	厚揚げと白菜の煮物				
	ほうれん草とベーコンの炒め物				
	ミックスビーンズのトマト煮				
	パプリカのマリネ				
	さつまいもの甘煮				
	エネルギー 419kcal	たんぱく質 23.6g	脂質 17.9g	炭水化物 43.6g	食塩相当量 3.6g
21 日 (金曜日)	白身魚のピザ焼き	卵、乳成分、小麦、 えび、かに			
	かに玉				
	肉団子と青梗菜の中華煮				
	きのこのオイスターソース炒め				
	ささみときゅうりの胡麻酢和え				
	えびしゅうまい				
	エネルギー 432kcal	たんぱく質 27.5g	脂質 19.0g	炭水化物 37.2g	食塩相当量 3.7g
22 日 (土曜日)	鶏のからあげ	卵、乳成分、小麦、 えび			
	水餃子				
	チャプチェ				
	バンバンジー				
	もやしと人参の胡麻和え				
	なすのポン酢和え				
	エネルギー 443kcal	たんぱく質 22.9g	脂質 25.6g	炭水化物 28.8g	食塩相当量 2.9g

17 日 (月曜日)	ぶりの照り焼き	卵、乳成分、小麦、 落花生			
	揚げ豆腐の野菜あん				
	たらこスパゲティ				
	ブロッコリーサラダ				
	ぜんまいの煮物				
	アスパラと人参のピーナッツ和え				
	大根の青じそ和え				
	きゅうりとしらすの酢の物				
	エネルギー 520kcal	たんぱく質 25.5g	脂質 25.6g	炭水化物 46.7g	食塩相当量 3.6g
18 日 (火曜日)	鶏肉のカレーチーズパン粉焼き	卵、乳成分、小麦			
	さわらの塩焼き				
	大根と豚肉の味噌生姜炒め				
	白菜とツナのおかかポン酢和え				
	いんげんのペペロンチーノ				
	ブロッコリーのかにあんかけ				
	梅春雨				
	アボガドサラダ				
	エネルギー 507kcal	たんぱく質 38.8g	脂質 24.6g	炭水化物 35.0g	食塩相当量 3.7g
19 日 (水曜日)	鮭のコーンマヨ焼き	卵、乳成分、小麦			
	ロールキャベツ				
	まいたけとピーマンの昆布炒め				
	小松菜のバター醤油炒め				
	かぼちゃしゅうまい				
	おくらと玉ねぎのお浸し				
	金時豆煮				
	ひじき煮				
	エネルギー 496kcal	たんぱく質 36.3g	脂質 25.4g	炭水化物 34.0g	食塩相当量 3.5g
20 日 (木曜日)	豚肉のクリームソース	卵、乳成分、小麦			
	目玉焼き				
	厚揚げと白菜の煮物				
	ほうれん草とベーコンの炒め物				
	ミックスビーンズのトマト煮				
	コールスローサラダ				
	パプリカのマリネ				
	さつまいもの甘煮				
	エネルギー 497kcal	たんぱく質 27.4g	脂質 23.2g	炭水化物 47.0g	食塩相当量 3.7g
21 日 (金曜日)	白身魚のピザ焼き	卵、乳成分、小麦、 えび、かに			
	豚肉とにらの味噌炒め				
	かに玉				
	肉団子と青梗菜の中華煮				
	きのこのオイスターソース炒め				
	ささみときゅうりの胡麻酢和え				
	おくらのとろろ和え				
	えびしゅうまい				
	エネルギー 492kcal	たんぱく質 32.6g	脂質 21.6g	炭水化物 41.7g	食塩相当量 3.2g