

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)

24 日 (月曜日)	豆腐ハンバーグの和風おろし	卵、乳成分、小麦			
	ウインナーの洋風炒め				
ほうれん草とかに風味の玉子炒め					
水菜のゆず風味和え					
きくらげ昆布					
	エネルギー 432kcal	たんぱく質 25.0g	脂質 23.8g	炭水化物 29.5g	食塩相当量 4.0g
25 日 (火曜日)	かに玉	卵、乳成分、小麦、 かに			
	かぼちゃと厚揚げの煮物				
黒酢肉団子					
きゅうりのしそ風味和え					
昆布巻き					
	エネルギー 457kcal	たんぱく質 20.3g	脂質 24.8g	炭水化物 41.9g	食塩相当量 3.0g
26 日 (水曜日)	豚肉の生姜焼き	卵、乳成分、小麦			
	しろ菜としめじのクリーム煮				
里芋の甘辛からめ					
マカロニサラダ					
高菜ビーフン					
	エネルギー 438kcal	たんぱく質 23.0g	脂質 24.4g	炭水化物 33.7g	食塩相当量 3.0g
27 日 (木曜日)	お魚ソースカツ	卵、乳成分、小麦、 落花生			
	青梗菜とかまぼこのソテー				
鶏ひき肉と野菜の炒め物					
巾着の煮物					
梅春雨					
	エネルギー 461kcal	たんぱく質 25.0g	脂質 13.9g	炭水化物 32.0g	食塩相当量 3.3g
28 日 (金曜日)	チンジャオロースー	卵、乳成分、小麦			
	じゃがいもの明太バター炒め				
焼きぎょうざ					
たけのこの土佐煮					
白花豆					
	エネルギー 458kcal	たんぱく質 25.4g	脂質 20.7g	炭水化物 44.3g	食塩相当量 3.1g
29 日 (土曜日)	あじの塩焼き	卵、乳成分、小麦			
	筑前煮				
白菜のおかか和え					
だしまき玉子					
玉ねぎとツナの和え物					
	エネルギー 423kcal	たんぱく質 24.5g	脂質 18.0g	炭水化物 22.0g	食塩相当量 3.5g

10月24日~10月29日献立表

夕食(5品)

24 日 (月曜日)	アジフライ	卵、乳成分、小麦			
	青菜とがんもの煮物				
きんぴらごぼう					
おくらとしらすの青じそ風味					
昆布佃煮					
	エネルギー 358kcal	たんぱく質 15.9g	脂質 20.7g	炭水化物 30.8g	食塩相当量 2.4g
25 日 (火曜日)	チキンクリーム煮	卵、乳成分、小麦			
	さつま揚げと玉ねぎの一味炒め				
ひじきとビーンズのサラダ					
切干大根の中華和え					
ふきのみそ和え					
	エネルギー 342kcal	たんぱく質 16.7g	脂質 21.3g	炭水化物 23.7g	食塩相当量 2.0g
26 日 (水曜日)	ハガツオの照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	ほうれん草と揚げの胡麻味噌和え				
ブロッコリーの和風あんかけ					
カレーポテトサラダ					
えのきともずくの酢の物					
	エネルギー 362kcal	たんぱく質 22.6g	脂質 16.4g	炭水化物 32.7g	食塩相当量 2.1g
27 日 (木曜日)	麻婆豆腐	乳成分、小麦			
	あさりとアスパラのバターソテー				
卵の花炒り煮					
切干大根のごま酢和え					
黒花豆					
	エネルギー 339kcal	たんぱく質 15.7g	脂質 20.5g	炭水化物 27.9g	食塩相当量 2.6g
28 日 (金曜日)	白身魚のみりん焼き	卵、乳成分、小麦			
	高野豆腐の玉子とじ				
青梗菜とかに風味の炒め物					
ほうれん草としめじの白和え					
ツナとパプリカの炒め物					
	エネルギー 336kcal	たんぱく質 23.5g	脂質 9.9g	炭水化物 25.7g	食塩相当量 2.2g
29 日 (土曜日)	牛肉コロケ	卵、乳成分、小麦			
	オムレツ				
ピーマンときのこのじゃこ炒め					
かぼちゃサラダ					
枝豆					
	エネルギー 349kcal	たんぱく質 15.7g	脂質 17.2g	炭水化物 38.1g	食塩相当量 2.1g

※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。

10月24日~10月29日献立表

夕食(6品)

24 日 (月曜日)	豚肉と玉ねぎの炒め物	卵、乳成分、小麦	エネルギー 457kcal	たんぱく質 20.7g	脂質 15.1g	炭水化物 73.8g	食塩相当量 3.6g
	青菜とがんもの煮物						
	きんぴらごぼう						
	春雨サラダ						
	ピリ辛こんにゃく						
	昆布佃煮						
25 日 (火曜日)	かれいの煮付け	卵、乳成分、小麦	エネルギー 412kcal	たんぱく質 24.8g	脂質 17.4g	炭水化物 39.1g	食塩相当量 3.4g
	さつま揚げと玉ねぎの一味炒め						
	ひじきとビーンズのサラダ						
	白菜の煮浸し						
	磯辺玉子ロール						
	ふきのみそ和え						
26 日 (水曜日)	鶏肉のケチャップチーズ焼き	乳成分、小麦、えび	エネルギー 414kcal	たんぱく質 26.2g	脂質 26.0g	炭水化物 25.3g	食塩相当量 3.0g
	きのこ小エビの炒め物						
	ほうれん草と揚げの胡麻味噌和え						
	ブロッコリーの和風あんかけ						
	えのきともずくの酢の物						
	しば漬け						
27 日 (木曜日)	白身魚のムニエル	乳成分、小麦	エネルギー 416kcal	たんぱく質 28.9g	脂質 15.2g	炭水化物 42.4g	食塩相当量 2.7g
	あさりとアスパラのバターソテー						
	卵の花炒り煮						
	キャベツの梅おなか和え						
	ふきと湯葉の含め煮						
	黒花豆						
28 日 (金曜日)	かぼちゃひき肉フライ	卵、乳成分、小麦	エネルギー 449kcal	たんぱく質 20.9g	脂質 23.7g	炭水化物 41.6g	食塩相当量 2.7g
	高野豆腐の玉子とじ						
	青梗菜とかに風味の炒め物						
	スパゲティサラダ						
	カリフラワーのマリネ						
	ツナとパプリカの炒め物						
29 日 (土曜日)	鯖の味噌煮	卵、乳成分、小麦	エネルギー 415kcal	たんぱく質 28.1g	脂質 16.8g	炭水化物 37.9g	食塩相当量 3.8g
	オムレツ						
	ピーマンときのこのじゃこ炒め						
	かぼちゃサラダ						
	きゅうりの梅肉和え						
	枝豆						

夕食(8品)

24 日 (月曜日)	豚肉と玉ねぎの炒め物	卵、乳成分、小麦	エネルギー 503kcal	たんぱく質 25.8g	脂質 22.6g	炭水化物 48.6g	食塩相当量 3.6g
	あじの塩焼き						
	青菜とがんもの煮物						
	きんぴらごぼう						
	春雨サラダ						
	おくらとしらすの青じそ風味						
	昆布佃煮						
	ピリ辛こんにゃく						
25 日 (火曜日)	かれいの煮付け	卵、乳成分、小麦	エネルギー 499kcal	たんぱく質 30.1g	脂質 24.5g	炭水化物 40.8g	食塩相当量 3.8g
	チキンクリーム煮						
	さつま揚げと玉ねぎの一味炒め						
	ひじきとビーンズのサラダ						
	白菜の煮浸し						
	切干大根の中華和え						
	ふきのみそ和え						
	磯辺玉子ロール						
26 日 (水曜日)	鶏肉のケチャップチーズ焼き	卵、乳成分、小麦、えび	エネルギー 516kcal	たんぱく質 26.7g	脂質 30.5g	炭水化物 39.2g	食塩相当量 3.6g
	なすのはさみ揚げ						
	きのこ小エビの炒め物						
	ほうれん草と揚げの胡麻味噌和え						
	ブロッコリーの和風あんかけ						
	カレーポテトサラダ						
	えのきともずくの酢の物						
	しば漬け						
27 日 (木曜日)	白身魚のムニエル	乳成分、小麦	エネルギー 501kcal	たんぱく質 30.3g	脂質 22.5g	炭水化物 45.9g	食塩相当量 3.7g
	麻婆豆腐						
	あさりとアスパラのバターソテー						
	卵の花炒り煮						
	キャベツの梅おなか和え						
	切干大根のごま酢和え						
	黒花豆						
	ふきと湯葉の含め煮						
28 日 (金曜日)	かぼちゃひき肉フライ	卵、乳成分、小麦	エネルギー 486kcal	たんぱく質 27.9g	脂質 15.2g	炭水化物 74.8g	食塩相当量 3.3g
	白身魚のみりん焼き						
	高野豆腐の玉子とじ						
	青梗菜とかに風味の炒め物						
	スパゲティサラダ						
	ほうれん草としめじの白和え						
	ツナとパプリカの炒め物						
	カリフラワーのマリネ						