

# 8月21日～8月26日献立表

## しっかり(5品)

## 夕食(5品)

21 日 (月曜日)	カツオフライ/エビフライ	卵、乳成分、小麦、えび		
	キッシュ			
	マカロニソテー			
	切干大根の中華風サラダ			
	たくあん煮			
	エネルギー 461kcal		たんぱく質 20.2g	脂質 21.0g
22 日 (火曜日)	鶏の照り焼き	卵、乳成分、小麦、えび		
	魚肉ソーセージと玉ネギの玉子炒め			
	卵の花炒り煮			
	いかと野菜の中華炒め			
	梅春雨			
	エネルギー 449kcal		たんぱく質 26.9g	脂質 19.6g
23 日 (水曜日)	鮭とれんこんのバター焼き	卵、乳成分、小麦		
	レモンクリームパスタ			
	なすとズッキーニのソテー			
	青梗菜ともやしのピリ辛炒め			
	うぐいす豆			
	エネルギー 430kcal		たんぱく質 29.8g	脂質 17.6g
24 日 (木曜日)	鶏肉の竜田揚げ	卵、乳成分、小麦		
	麻婆肉団子			
	大根のそぼろあんかけ			
	かぼちゃサラダ			
	こんにゃくの明太子和え			
	エネルギー 469kcal		たんぱく質 20.7g	脂質 26.9g
25 日 (金曜日)	さわらの照り焼き	卵、乳成分、小麦		
	白菜と豚肉の和風煮			
	焼き餃子			
	三色ナムル (ほうれん草、もやし、人参)			
	シーザーサラダ			
	エネルギー 435kcal		たんぱく質 32.0g	脂質 22.4g
26 日 (土曜日)	ささみ大葉フライ	卵、乳成分、小麦		
	厚揚げととうがんの煮物			
	ピーマンとちくわの炒め物			
	さつまいもサラダ			
	しば漬け			
	エネルギー 445kcal		たんぱく質 25.7g	脂質 19.6g

21 日 (月曜日)	チーズハンバーグ	卵、乳成分、小麦		
	麻婆豆腐			
	大豆と昆布のうま煮			
	かに風味となめこの和え物			
	ピーマンのしりしり			
	エネルギー 346kcal		たんぱく質 22.1g	脂質 17.9g
22 日 (火曜日)	鯖の味噌煮	卵、乳成分、小麦、えび		
	チンジャオロースー			
	ブロッコリーとえびの塩炒め			
	スパゲティサラダ			
	らっきょう漬			
	エネルギー 336kcal		たんぱく質 19.7g	脂質 18.8g
23 日 (水曜日)	かぼちゃひき肉フライ	卵、乳成分、小麦		
	筑前煮			
	がんもとさつまいもの煮物			
	玉子サラダ			
	わらび餅			
	エネルギー 370kcal		たんぱく質 16.9g	脂質 18.4g
24 日 (木曜日)	鮭のカレームニエル	卵、乳成分、小麦		
	花型豆腐の煮物			
	ベーコンと小松菜の炒め物			
	大根サラダ			
	厚揚げのみそチーズ焼き			
	エネルギー 345kcal		たんぱく質 24.3g	脂質 21.7g
25 日 (金曜日)	回鍋肉	卵、乳成分、小麦		
	お好み焼き			
	しらすのスパゲティ			
	おさつきんぴら			
	コールスローサラダ			
	エネルギー 360kcal		たんぱく質 16.8g	脂質 16.4g
26 日 (土曜日)	白身魚の香味焼き	卵、乳成分、小麦		
	豆腐ハンバーグの中華風味あんかけ			
	春巻き			
	出し巻き玉子			
	かに風味の酢の物			
	エネルギー 352kcal		たんぱく質 21.7g	脂質 16.5g

- ※ 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。
- ※ 弁当用のフタを取って、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がありますので、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てい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》

●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。

お名前  様  回答必要・回答不要

# 8月21日~8月26日献立表

## 夕食(6品)

## 夕食(8品)

21 日 (月曜日)	白身魚のタルタル焼き	卵、乳成分、小麦			
	麻婆豆腐				
	大豆と昆布のうま煮				
	かに風味となめこの和え物				
	玉ねぎときゅうりの梅和え				
	長いもとろろ				
	エネルギー 412kcal	たんぱく質 30.7g	脂質 20.0g	炭水化物 27.4g	食塩相当量 4.0g
22 日 (火曜日)	ハッシュドビーフ	卵、乳成分、小麦、 えび			
	ハムエッグフライ				
	きのこのマヨソテー				
	ブロッコリーとえびの塩炒め				
	スパゲティサラダ				
	らっきょう漬				
	エネルギー 439kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 25.1g	炭水化物 33.3g	食塩相当量 2.6g
23 日 (水曜日)	あじの蒲焼き	卵、乳成分、小麦、 えび、かに、落花生			
	筑前煮				
	ビーフン炒め				
	えびしゅうまい				
	玉子サラダ				
	わらび餅				
	エネルギー 409kcal	たんぱく質 28.7g	脂質 17.3g	炭水化物 34.6g	食塩相当量 3.1g
24 日 (木曜日)	和風おろしハンバーグ	卵、乳成分、小麦			
	花型豆腐の煮物				
	ベーコンと小松菜の炒め物				
	大根サラダ				
	厚揚げのみそチーズ焼き				
	つぼ漬				
	エネルギー 439kcal	たんぱく質 20.3g	脂質 25.6g	炭水化物 31.8g	食塩相当量 4.0g
25 日 (金曜日)	鮭の塩焼き	卵、乳成分、小麦			
	お好み焼き				
	しらすのスパゲティ				
	おさつきんぴら				
	コールスローサラダ				
	金時豆煮				
	エネルギー 408kcal	たんぱく質 26.3g	脂質 16.6g	炭水化物 38.3g	食塩相当量 3.5g
26 日 (土曜日)	牛すき焼き風煮	卵、乳成分、小麦			
	豆腐ハンバーグの中華風味あんかけ				
	春巻き				
	出し巻き玉子				
	かに風味の酢の物				
	豆とハムのサラダ				
	エネルギー 438kcal	たんぱく質 20.1g	脂質 24.0g	炭水化物 35.5g	食塩相当量 2.9g

21 日 (月曜日)	白身魚のタルタル焼き	卵、乳成分、小麦			
	チーズハンバーグ				
	麻婆豆腐				
	大豆と昆布のうま煮				
	かに風味となめこの和え物				
	ピーマンのしりしり				
	長いもとろろ				
	玉ねぎときゅうりの梅和え				
	エネルギー 488kcal	たんぱく質 35.8g	脂質 25.6g	炭水化物 28.5g	食塩相当量 4.0g
22 日 (火曜日)	ハッシュドビーフ	卵、乳成分、小麦、 えび			
	鯖の味噌煮				
	ハムエッグフライ				
	きのこのマヨソテー				
	ブロッコリーとえびの塩炒め				
	大学芋				
	らっきょう漬				
	スパゲティサラダ				
	エネルギー 517kcal	たんぱく質 25.5g	脂質 27.3g	炭水化物 42.3g	食塩相当量 3.6g
23 日 (水曜日)	あじの蒲焼き	卵、乳成分、小麦、 えび、かに、落花生			
	かぼちゃひき肉フライ				
	筑前煮				
	ビーフン炒め				
	えびしゅうまい				
	がんもとさつまいもの煮物				
	わらび餅				
	玉子サラダ				
	エネルギー 489kcal	たんぱく質 29.0g	脂質 21.6g	炭水化物 44.6g	食塩相当量 3.1g
24 日 (木曜日)	和風おろしハンバーグ	卵、乳成分、小麦、 えび			
	鮭のカレームニエル				
	花型豆腐の煮物				
	ベーコンと小松菜の炒め物				
	大根サラダ				
	えびとブロッコリーのチリマヨ炒め				
	つぼ漬				
	厚揚げのみそチーズ焼き				
	エネルギー 516kcal	たんぱく質 27.7g	脂質 32.3g	炭水化物 28.5g	食塩相当量 4.0g
25 日 (金曜日)	鮭の塩焼き	卵、乳成分、小麦、 落花生			
	回鍋肉				
	お好み焼き				
	しらすのスパゲティ				
	ブロッコリーのピーナッツ和え				
	おさつきんぴら				
	金時豆煮				
	コールスローサラダ				
	エネルギー 486kcal	たんぱく質 33.6g	脂質 20.9g	炭水化物 40.9g	食塩相当量 3.8g


**コールセンター 0120-016-165**  
 おかけ間違いのないよう番号をお確かめください  
 (受付時間) 月~金/午前8時30分~午後8時 土曜日/午前9時~午後5時