

8月28日～9月2日献立表

しっかり(5品)

夕食(5品)

28 日 (月曜日)	牛肉のビビンバ風炒め	卵、乳成分、小麦		
	炒り豆腐			
	キャベツとウインナーのコンソメ煮			
	ほうれん草のお浸し			
	黒豆煮			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
452kcal	23.0g	27.6g	27.9g	2.4g
29 日 (火曜日)	天ぷら盛り合わせ(ほき、かぼちゃ、いか)	卵、乳成分、小麦		
	だし巻き玉子			
	さつま揚げと切干大根の煮物			
	ツナとスパゲティの和風ソテー			
	きゅうりとかに風味の酢の物			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
465kcal	20.2g	26.0g	37.6g	2.5g
30 日 (水曜日)	つくねハンバーグ	卵、乳成分、小麦、えび		
	海鮮塩だれ炒め			
	キャベツときのこのソテー			
	ブロッコリーとチーズのサラダ			
	きゅうちゃん漬			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
462kcal	20.9g	25.0g	38.3g	4.0g
31 日 (木曜日)	シーフードカレー	卵、乳成分、小麦、えび		
	ロールキャベツ			
	ビーンズサラダ			
	小松菜の柚子胡椒和え			
	らっきょう漬			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
450kcal	25.6g	23.1g	35.0g	3.9g
1 日 (金曜日)	麻婆豆腐	卵、乳成分、小麦、えび、かに		
	ちくわと鶏肉の照り煮			
	厚揚げ煮			
	えびしゅうまい			
	うぐいす豆			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
470kcal	20.2g	30.6g	28.4g	2.5g
2 日 (土曜日)	ぶりのポン酢焼き	乳成分、小麦		
	鶏肉のトマトチーズ焼き			
	しろ菜とじゃこのお浸し			
	さつまいもとりんご煮			
	昆布佃煮			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
455kcal	33.8g	27.4g	18.4g	3.6g

28 日 (月曜日)	鮭の揚げ浸し	卵、乳成分、小麦		
	チヂミ			
	磯辺玉子ロール			
	かぼちゃサラダ			
	ぜんまいの煮物			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
340kcal	17.3g	16.7g	30.0g	2.4g
29 日 (火曜日)	豚すき煮	卵、乳成分、小麦、えび、かに		
	かに団子の中華あんかけ			
	エビカツ			
	ズッキーニのバター焼き			
	ほうれん草のナムル			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
337kcal	19.2g	16.2g	28.7g	2.6g
30 日 (水曜日)	さわらの利休焼き	卵、乳成分、小麦		
	かぼちゃまんじゅう			
	塩焼うどん			
	きゅうりとかに風味の酢の物			
	五目大豆煮			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
331kcal	21.9g	13.0g	31.7g	2.7g
31 日 (木曜日)	豚肉の生姜焼き	卵、小麦		
	なすのはさみ揚げ			
	キャベツとウインナーの炒め物			
	さつまいもサラダ			
	山菜なめこ			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
362kcal	17.4g	18.0g	32.5g	2.5g
1 日 (金曜日)	あじの磯辺フライ	卵、乳成分、小麦		
	豚にら玉			
	小松菜の煮浸し			
	もずく酢			
	チキンナゲット			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
369kcal	21.2g	18.4g	29.6g	2.4g
2 日 (土曜日)	鶏肉のさっぱりおろしかけ	卵、乳成分、小麦、えび		
	ナポリタン			
	里芋の甘辛からめ			
	ブロッコリーのおかか和え			
	煮豆			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
349kcal	16.4g	16.0g	34.9g	2.7g

※ 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28日~9月2日献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

28 日 (月曜日)	鶏肉のレモンマスタード焼き	卵、乳成分、小麦、 えび										
	エビチリソース											
巾着の煮物												
磯辺玉子ロール												
かぼちゃサラダ												
ピーマンのマリネ												
<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>445kcal</td> <td>23.6g</td> <td>27.2g</td> <td>26.5g</td> <td>2.7g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	445kcal	23.6g	27.2g	26.5g	2.7g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
445kcal	23.6g	27.2g	26.5g	2.7g								
29 日 (火曜日)	白身魚の野菜あんかけ	乳成分、小麦										
	厚揚げとなすの煮物											
	じゃがいもとピーマンのケチャップ炒め											
	ズッキーニのバター焼き											
	ほうれん草のナムル											
	しば漬け											
<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>419kcal</td> <td>22.4g</td> <td>17.0g</td> <td>44.0g</td> <td>3.4g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	419kcal	22.4g	17.0g	44.0g	3.4g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
419kcal	22.4g	17.0g	44.0g	3.4g								
30 日 (水曜日)	豚肉とキャベツの味噌炒め	卵、乳成分、小麦、 えび										
	赤魚の煮つけ											
	かぼちゃまんじゅう											
	えびと野菜の炒め物											
	きゅうりとかに風味の酢の物											
	五目大豆煮											
<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>428kcal</td> <td>27.9g</td> <td>18.5g</td> <td>37.5g</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	428kcal	27.9g	18.5g	37.5g	4.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
428kcal	27.9g	18.5g	37.5g	4.0g								
31 日 (木曜日)	あじの南蛮漬け	乳成分、小麦										
	鶏肉の照り焼き											
	キャベツとウインナーの炒め物											
	さつまいもサラダ											
	ほうれん草とコーンのバターソテー											
	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>421kcal</td> <td>24.7g</td> <td>21.1g</td> <td>33.1g</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	421kcal	24.7g	21.1g	33.1g	3.2g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
421kcal	24.7g	21.1g	33.1g	3.2g								
1 日 (金曜日)	八宝菜	卵、乳成分、小麦、 えび										
	豚にら玉											
	ピーマンの肉詰め											
	もずく酢											
	チキンナゲット											
	枝豆											
<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>424kcal</td> <td>30.4g</td> <td>23.2g</td> <td>23.4g</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	424kcal	30.4g	23.2g	23.4g	3.2g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
424kcal	30.4g	23.2g	23.4g	3.2g								
2 日 (土曜日)	お魚ハンバーグ和風あんかけ	卵、乳成分、小麦、 えび										
	ナポリタン											
	里芋の甘辛からめ											
	ブロッコリーのおかか和え											
	たこやき											
	煮豆											
<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>434kcal</td> <td>20.1g</td> <td>17.8g</td> <td>48.4g</td> <td>3.6g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	434kcal	20.1g	17.8g	48.4g	3.6g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
434kcal	20.1g	17.8g	48.4g	3.6g								

28 日 (月曜日)	鶏肉のレモンマスタード焼き	卵、乳成分、小麦、 えび										
	鮭の揚げ浸し											
	エビチリソース											
	巾着の煮物											
	磯辺玉子ロール											
	ぜんまいの煮物											
	ピーマンのマリネ											
	かぼちゃサラダ											
<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>514kcal</td> <td>30.8g</td> <td>29.7g</td> <td>30.8g</td> <td>3.6g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	514kcal	30.8g	29.7g	30.8g	3.6g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
514kcal	30.8g	29.7g	30.8g	3.6g								
29 日 (火曜日)	白身魚の野菜あんかけ	乳成分、小麦										
	豚すき煮											
	厚揚げとなすの煮物											
	じゃがいもとピーマンのケチャップ炒め											
	ズッキーニのバター焼き											
	ちくわの金平											
	しば漬け											
	ほうれん草のナムル											
<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>484kcal</td> <td>29.3g</td> <td>20.0g</td> <td>46.8g</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	484kcal	29.3g	20.0g	46.8g	4.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
484kcal	29.3g	20.0g	46.8g	4.0g								
30 日 (水曜日)	豚肉とキャベツの味噌炒め	卵、乳成分、小麦、 えび										
	さわらの利休焼き											
	塩焼うどん											
	かぼちゃまんじゅう											
	えびと野菜の炒め物											
	焼餃子											
	五目大豆煮											
	きゅうりとかに風味の酢の物											
<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>485kcal</td> <td>30.2g</td> <td>22.4g</td> <td>40.7g</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	485kcal	30.2g	22.4g	40.7g	3.7g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
485kcal	30.2g	22.4g	40.7g	3.7g								
31 日 (木曜日)	あじの南蛮漬け	卵、乳成分、小麦										
	豚肉の生姜焼き											
	なすのはさみ揚げ											
	キャベツとウインナーの炒め物											
	さつまいもサラダ											
	コールスローサラダ											
	山菜なめこ											
	ほうれん草とコーンのバターソテー											
<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>507kcal</td> <td>29.0g</td> <td>22.2g</td> <td>47.8g</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	507kcal	29.0g	22.2g	47.8g	3.7g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
507kcal	29.0g	22.2g	47.8g	3.7g								
1 日 (金曜日)	八宝菜	卵、乳成分、小麦、 えび										
	あじの磯辺フライ											
	豚にら玉											
	ピーマンの肉詰め											
	小松菜の煮浸し											
	もずく酢											
	枝豆											
	チキンナゲット											
<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>493kcal</td> <td>33.0g</td> <td>26.8g</td> <td>30.0g</td> <td>3.3g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	493kcal	33.0g	26.8g	30.0g	3.3g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
493kcal	33.0g	26.8g	30.0g	3.3g								


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