

9月4日～9月9日献立表

しっかり(5品)

夕食(5品)

4 日 (月曜日)	白身魚のチーズソテー	卵、乳成分、小麦			
	メンチカツ				
	まいたけとたまねぎのバターソテー				
	ささみときゅうりのからし酢和え				
	キャベツとえのきのおかか和え				
	エネルギー 446kcal	たんぱく質 31.9g	脂質 25.9g	炭水化物 21.4g	食塩相当量 3.5g
5 日 (火曜日)	ポークカツレツポン酢	卵、乳成分、小麦			
	青梗菜ともやしのピリ辛炒め				
	切干大根の胡麻和え				
	高野豆腐の煮物				
	梅春雨				
	エネルギー 445kcal	たんぱく質 25.8g	脂質 15.8g	炭水化物 50.0g	食塩相当量 3.5g
6 日 (水曜日)	鮭のカレームニエル	卵、乳成分、小麦			
	じゃがいもとベーコンのマスタード炒め				
	ほうれん草入り玉子焼き				
	水菜としらすの和え物				
	メンマときゅうりのピリ辛和え				
	エネルギー 433kcal	たんぱく質 33.8g	脂質 20.6g	炭水化物 28.2g	食塩相当量 3.9g
7 日 (木曜日)	豆腐ハンバーグ	卵、小麦			
	豚肉とブロッコリーのかき油炒め				
	ツナとアスパラのソテー				
	小松菜の白和え				
	きゅうりともやしのナムル				
	エネルギー 453kcal	たんぱく質 26.2g	脂質 22.9g	炭水化物 35.6g	食塩相当量 4.0g
8 日 (金曜日)	あじのごま照り焼き	乳成分、小麦			
	春巻き				
	チャプチェ				
	おからサラダ				
	ほうれん草とえのきのおかか和え				
	エネルギー 451kcal	たんぱく質 24.1g	脂質 24.7g	炭水化物 33.1g	食塩相当量 3.8g
9 日 (土曜日)	フライドチキン	卵、乳成分、小麦			
	車麩とわかめの煮物				
	里芋と昆布の煮物				
	鶏ひき肉と野菜の炒め物				
	ピリ辛こんにゃく				
	エネルギー 444kcal	たんぱく質 18.6g	脂質 23.7g	炭水化物 39.0g	食塩相当量 4.0g

4 日 (月曜日)	打ち豆入りキーマカレー	卵、乳成分、小麦			
	なすとピーマンの味噌炒め				
	コーンポテトサラダ				
	卵の花炒り煮				
	きょうろぶき				
	エネルギー 365kcal	たんぱく質 15.2g	脂質 18.4g	炭水化物 34.7g	食塩相当量 2.2g
5 日 (火曜日)	天ぷら(えび、ほき、かぼちゃ)	卵、乳成分、小麦、えび			
	ツナの和風スパゲティ				
	玉子と小松菜の炒め物				
	ブロッコリーとしらすの和え物				
	黒花豆				
	エネルギー 368kcal	たんぱく質 15.0g	脂質 19.1g	炭水化物 34.0g	食塩相当量 2.7g
6 日 (水曜日)	油淋鶏	卵、乳成分、小麦			
	キャベツとウインナーのコンソメ炒め				
	ビーフンのバジルソテー				
	チキンナゲット				
	ふきと湯葉の含め煮				
	エネルギー 367kcal	たんぱく質 15.0g	脂質 22.2g	炭水化物 26.9g	食塩相当量 2.9g
7 日 (木曜日)	鮭の味噌マヨ焼き	卵、乳成分、小麦			
	キッシュ				
	なすの煮浸し				
	キャベツの胡麻和え				
	昆布巻き				
	エネルギー 340kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 17.1g	炭水化物 26.3g	食塩相当量 2.6g
8 日 (金曜日)	豚肉のさっぱりおろしポン酢	卵、乳成分、小麦			
	花型豆腐と大根煮				
	もやしとほうれん草の和え物				
	ベーコンとインゲンのソテー				
	じゃがいもの明太チーズ焼き				
	エネルギー 346kcal	たんぱく質 20.4g	脂質 18.2g	炭水化物 25.2g	食塩相当量 2.8g
9 日 (土曜日)	かれの生姜煮	乳成分、小麦			
	ピーマンの肉詰め				
	ぜんまいの煮物				
	大学芋				
	おくらの梅和え				
	エネルギー 358kcal	たんぱく質 15.3g	脂質 10.4g	炭水化物 50.8g	食塩相当量 2.8g

- ※ 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

9月4日~9月9日献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

4 日 (月曜日)	鯖の照り焼き	卵、乳成分、小麦										
	なすとピーマンの味噌炒め											
コーンポテトサラダ												
卵の花炒り煮												
かぼちゃしゅうまい												
きやらぶき												
<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>436kcal</td> <td>20.6g</td> <td>23.8g</td> <td>34.9g</td> <td>3.0g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	436kcal	20.6g	23.8g	34.9g	3.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
436kcal	20.6g	23.8g	34.9g	3.0g								
5 日 (火曜日)	豚肉の生姜焼き	卵、乳成分、小麦										
	ツナの和風スパゲティ											
玉子と小松菜の炒め物												
粉ふきいも												
ブロッコリーとしらすの和え物												
黒花豆												
<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>422kcal</td> <td>23.4g</td> <td>15.2g</td> <td>47.9g</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	422kcal	23.4g	15.2g	47.9g	3.2g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
422kcal	23.4g	15.2g	47.9g	3.2g								
6 日 (水曜日)	サーモンフライ	卵、乳成分、小麦										
	ブルコギ風											
キャベツとウィンナーのコンソメ炒め												
ビーフンのバジルソテー												
チキンナゲット												
ふきと湯葉の含め煮												
<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>429kcal</td> <td>21.3g</td> <td>22.0g</td> <td>36.5g</td> <td>3.0g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	429kcal	21.3g	22.0g	36.5g	3.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
429kcal	21.3g	22.0g	36.5g	3.0g								
7 日 (木曜日)	チキンのカレーソテー	卵、乳成分、小麦、えび										
	キッシュ											
ちくわと大根の和風煮												
キャベツの胡麻和え												
ブロッコリーとえびのサラダ												
昆布巻き												
<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>20.2g</td> <td>23.6g</td> <td>35.3g</td> <td>2.6g</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	20.2g	23.6g	35.3g	2.6g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
434kcal	20.2g	23.6g	35.3g	2.6g								
8 日 (金曜日)	白身魚の中華野菜あん	卵、乳成分、小麦										
	花型豆腐と大根煮											
もやしとほうれん草の和え物												
ベーコンとインゲンのソテー												
じゃがいもの明太チーズ焼き												
はりはり漬け												
<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>438kcal</td> <td>20.8g</td> <td>18.7g</td> <td>46.5g</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	438kcal	20.8g	18.7g	46.5g	4.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
438kcal	20.8g	18.7g	46.5g	4.0g								
9 日 (土曜日)	鶏肉の青じそ風味焼き	小麦										
	ピーマンの肉詰め											
ぜんまいの煮物												
たけのこの土佐煮												
大学芋												
おくらの梅和え												
<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>427kcal</td> <td>22.3g</td> <td>22.6g</td> <td>33.5g</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	427kcal	22.3g	22.6g	33.5g	3.6g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
427kcal	22.3g	22.6g	33.5g	3.6g								

4 日 (月曜日)	鯖の照り焼き	卵、乳成分、小麦										
	打ち豆入りキーマカレー											
なすとピーマンの味噌炒め												
コーンポテトサラダ												
卵の花炒り煮												
大根とツナのサラダ												
<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>525kcal</td> <td>25.5g</td> <td>29.0g</td> <td>40.6g</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	525kcal	25.5g	29.0g	40.6g	3.6g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
525kcal	25.5g	29.0g	40.6g	3.6g								
5 日 (火曜日)	豚肉の生姜焼き	卵、乳成分、小麦										
	天ぷら(ほき、かぼちゃ)											
ツナの和風スパゲティ												
玉子と小松菜の炒め物												
粉ふきいも												
チャプチェ												
<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>25.0g</td> <td>26.4g</td> <td>44.0g</td> <td>3.5g</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	25.0g	26.4g	44.0g	3.5g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
514kcal	25.0g	26.4g	44.0g	3.5g								
6 日 (水曜日)	サーモンフライ	卵、乳成分、小麦										
	油淋鶏											
ブルコギ風												
キャベツとウィンナーのコンソメ炒め												
ビーフンのバジルソテー												
ベーコンと白菜の炒め物												
<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>513kcal</td> <td>25.2g</td> <td>28.2g</td> <td>39.6g</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	513kcal	25.2g	28.2g	39.6g	3.6g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
513kcal	25.2g	28.2g	39.6g	3.6g								
7 日 (木曜日)	チキンのカレーソテー	卵、乳成分、小麦、えび										
	鮭の味噌マヨ焼き											
キッシュ												
なすの煮浸し												
キャベツの胡麻和え												
ちくわと大根の和風煮												
<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>486kcal</td> <td>28.2g</td> <td>28.0g</td> <td>30.2g</td> <td>3.1g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	486kcal	28.2g	28.0g	30.2g	3.1g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
486kcal	28.2g	28.0g	30.2g	3.1g								
8 日 (金曜日)	白身魚の中華野菜あん	卵、乳成分、小麦										
	豚肉のさっぱりおろしポン酢											
花型豆腐と大根煮												
もやしとほうれん草の和え物												
ベーコンとインゲンのソテー												
三角揚げの甘じょうゆ煮												
<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>508kcal</td> <td>29.1g</td> <td>21.7g</td> <td>49.0g</td> <td>3.5g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	508kcal	29.1g	21.7g	49.0g	3.5g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
508kcal	29.1g	21.7g	49.0g	3.5g								


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