

# 9月11日～9月16日献立表

## しっかり(5品)

## 夕食(5品)

11 日 (月曜日)	鶏からあげ香味ねぎソース	卵、乳成分、小麦			
	炒り豆腐				
	大根と根菜の煮物				
	なすの生姜醤油				
	白菜の梅和え				
	エネルギー 453kcal	たんぱく質 20.6g	脂質 28.2g	炭水化物 29.3g	食塩相当量 3.3g
12 日 (火曜日)	鯖の蒲焼き	卵、乳成分、小麦			
	ビーフン炒め				
	里芋のそぼろ煮				
	キャベツのゆかり和え				
	ピーマンのしりしり				
	エネルギー 446kcal	たんぱく質 21.3g	脂質 31.0g	炭水化物 20.4g	食塩相当量 2.2g
13 日 (水曜日)	豚焼肉のごまドレッシングかけ	卵、乳成分、小麦、えび			
	炊き合わせ(じゃがいも、人参、えびしんじょ)				
	ブロッコリーとベーコンのオイマヨ炒め				
	白菜としらすのポン酢和え				
	はりはり漬け				
	エネルギー 443kcal	たんぱく質 24.1g	脂質 29.6g	炭水化物 20.1g	食塩相当量 3.1g
14 日 (木曜日)	アジフライ	卵、乳成分、小麦			
	ウインナーの洋風炒め				
	大根とはんぺんの煮物				
	卵の花炒り煮				
	パプリカと蒸し鶏のマリネ				
	エネルギー 438kcal	たんぱく質 26.0g	脂質 16.8g	炭水化物 45.7g	食塩相当量 3.9g
15 日 (金曜日)	チンジャオロースー	卵、乳成分、小麦			
	麻婆なす				
	ピーマンとちりめんの煮物				
	かぼちゃサラダ				
	ふきと湯葉の含め煮				
	エネルギー 436kcal	たんぱく質 28.6g	脂質 24.6g	炭水化物 25.0g	食塩相当量 2.6g
16 日 (土曜日)	海鮮ブルコギ風炒め物	乳成分、小麦、えび			
	揚げ豆腐の野菜あん				
	ちくわの磯辺揚げ				
	おくらとなめたけの和え物				
	ブロッコリーのからし醤油和え				
	エネルギー 445kcal	たんぱく質 22.7g	脂質 24.4g	炭水化物 33.6g	食塩相当量 3.2g

11 日 (月曜日)	あじの南蛮漬け	卵、乳成分、小麦、えび			
	えびと彩野菜の炒め物				
	ピーマンときのこのソテー				
	ブロッコリーとハムのドレッシング和え				
	山菜のかつお風味				
	エネルギー 353kcal	たんぱく質 26.3g	脂質 15.2g	炭水化物 27.8g	食塩相当量 3.0g
12 日 (火曜日)	鶏肉の照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	キャベツのそぼろ塩だれ炒め				
	ブロッコリーのクリーム煮				
	なすとツナのポン酢和え				
	枝豆ポテトサラダ				
	エネルギー 344kcal	たんぱく質 20.8g	脂質 18.8g	炭水化物 22.9g	食塩相当量 2.6g
13 日 (水曜日)	さわらの西京焼き	卵、乳成分、小麦			
	麻婆豆腐				
	なすのしょうが煮				
	切干大根の中華和え				
	里芋の田楽				
	エネルギー 334kcal	たんぱく質 24.5g	脂質 15.7g	炭水化物 23.7g	食塩相当量 2.4g
14 日 (木曜日)	お好み焼き	卵、乳成分、小麦、えび			
	ナポリタン				
	きのこのバター醤油				
	キャベツとしらすの和え物				
	春雨の酢の物				
	エネルギー 369kcal	たんぱく質 15.2g	脂質 16.9g	炭水化物 39.1g	食塩相当量 3.0g
15 日 (金曜日)	ミックスフライ(エビカツ、白身フライ)	卵、乳成分、小麦、えび、かに			
	かに玉				
	ジャーマンポテト				
	麩のからし和え				
	わらび餅				
	エネルギー 359kcal	たんぱく質 15.1g	脂質 12.9g	炭水化物 45.5g	食塩相当量 2.5g
16 日 (土曜日)	豚肉のオニオンソース	卵、乳成分、小麦			
	高野豆腐の炊き合わせ(人参、椎茸、なす)				
	魚肉ソーセージと青梗菜のソテー				
	さつまいもサラダ				
	きゅうりとコーンのドレッシング和え				
	エネルギー 347kcal	たんぱく質 19.8g	脂質 17.8g	炭水化物 26.9g	食塩相当量 3.0g

- ※ 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

# 9月11日~9月16日献立表

## 夕食(6品)

## 夕食(8品)

11 日 (月曜日)	すきやき風煮	卵、乳成分、小麦			
	塩鮭				
ピーマンときのこのソテー					
がんもの煮物					
ブロッコリーとハムのドレッシング和え					
山菜のかつお風味					
	エネルギー 427kcal	たんぱく質 28.3g	脂質 22.1g	炭水化物 28.6g	食塩相当量 3.7g
12 日 (火曜日)	ミックスフライ (プリミンチカレーフライ、白身フライ)	卵、乳成分、小麦			
	筑前煮				
厚揚げと白菜の煮物					
ブロッコリーのクリーム煮					
なすとツナのポン酢和え					
枝豆ポテトサラダ					
	エネルギー 411kcal	たんぱく質 21.3g	脂質 19.5g	炭水化物 37.6g	食塩相当量 2.2g
13 日 (水曜日)	チンジャオロースー	卵、乳成分、小麦			
	麻婆豆腐				
なすのしょうが煮					
カレーマカロニサラダ					
切干大根の中華和え					
里芋の田楽					
	エネルギー 435kcal	たんぱく質 25.1g	脂質 21.8g	炭水化物 34.7g	食塩相当量 3.6g
14 日 (木曜日)	白身魚のチーズマヨ焼き	卵、乳成分、小麦、 えび			
	ナポリタン				
きのこのバター醤油					
キャベツとしらすの和え物					
春雨の酢の物					
ねぎ入り玉子ロール					
	エネルギー 436kcal	たんぱく質 28.6g	脂質 24.6g	炭水化物 25.0g	食塩相当量 2.6g
15 日 (金曜日)	鶏肉の山椒焼き	卵、乳成分、小麦、 かに			
	かに玉				
ジャーマンポテト					
おからサラダ					
麩のからし和え					
わらび餅					
	エネルギー 421kcal	たんぱく質 22.0g	脂質 19.6g	炭水化物 39.2g	食塩相当量 3.4g
16 日 (土曜日)	あじのおろし煮	卵、乳成分、小麦			
	高野豆腐の炊き合わせ (人参、椎茸、なす)				
きのこのカレーソテー					
魚肉ソーセージと青梗菜のソテー					
さつまいもサラダ					
きゅうりとコーンのドレッシング和え					
	エネルギー 408kcal	たんぱく質 24.1g	脂質 17.1g	炭水化物 39.3g	食塩相当量 3.9g

11 日 (月曜日)	すきやき風煮	卵、乳成分、小麦、 えび			
	あじの南蛮漬け				
だし巻き玉子					
ピーマンときのこのソテー					
がんもの煮物					
えびと彩野菜の炒め物					
	エネルギー 478kcal	たんぱく質 32.0g	脂質 23.4g	炭水化物 34.8g	食塩相当量 4.0g
12 日 (火曜日)	ミックスフライ (プリミンチカレーフライ、白身フライ)	卵、乳成分、小麦			
	鶏肉の照り焼き				
筑前煮					
厚揚げと白菜の煮物					
ブロッコリーのクリーム煮					
キャベツのそぼろ塩だれ炒め					
	エネルギー 512kcal	たんぱく質 26.6g	脂質 24.4g	炭水化物 46.4g	食塩相当量 3.0g
13 日 (水曜日)	チンジャオロースー	卵、乳成分、小麦			
	さわらの西京焼き				
麻婆豆腐					
なすのしょうが煮					
カレーマカロニサラダ					
ひじき煮					
	エネルギー 488kcal	たんぱく質 34.5g	脂質 24.5g	炭水化物 32.4g	食塩相当量 3.7g
14 日 (木曜日)	白身魚のチーズマヨ焼き	卵、乳成分、小麦、 えび			
	お好み焼き				
ナポリタン					
きのこのバター醤油					
キャベツとしらすの和え物					
ごぼうサラダ					
	エネルギー 516kcal	たんぱく質 25.2g	脂質 31.2g	炭水化物 33.5g	食塩相当量 3.8g
15 日 (金曜日)	鶏肉の山椒焼き	卵、乳成分、小麦、 かに			
	白身フライ				
かに玉					
ジャーマンポテト					
おからサラダ					
煮豆					
	エネルギー 521kcal	たんぱく質 25.6g	脂質 23.7g	炭水化物 51.2g	食塩相当量 3.6g


**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