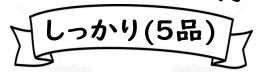
9月18日~9月23日献立表



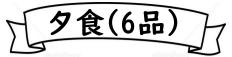


	あじの塩こうじ焼き) (煮込みハンバーグ						
18	しめじとベーコンの玉子炒め マカロニサラダ					1 Q	豚肉と小松菜の春雨炒め 揚げ出し豆腐				 卵、乳成分、小麦		
					卵、乳成分、小麦	18							
							甘栗サラダ						
(月曜日)	 わかめとかに風味のわさび和え						インゲンのくるみ和え						
	エネルギー 433kcal	たんぱく質 31.2 g	脂質 18.7g	 炭水化物 34.9g	食塩相当量 3.1g	┨ 【(月曜日)	エネルギー 369kcal	たんぱく質 15.1g	脂質 17.1g	炭水化物 38.6g	食塩相当量 2.5g		
		L 31.29 トのピリ辛!		34.99	3.19	1	鯖の味噌煮		17.19	38.09	2.39		
19	厚揚げと青梗菜の炒め物 冬瓜とちぎり揚げの煮物 かに風味サラダ				卵、乳成分、小麦	19	いももち 小松菜の煮浸し ごぼうとちくわの煮物						
											l、乳成分、小麦		
	キャベツの白和え						かぼちゃとチーズのサラダ						
(火曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	┨ (火曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量		
	467kcal かれいの香		24.9g	40.5g	3.0g	1	362kcal ポークカレ	15.5g	18.7g	33.0g	2.4g		
20	オープンオムレツ				-		きゃべつとあさりのソテー						
20 (水曜日) 21	キャベツとコーンのソテー				_ 卵、小麦	1120	ピーマンとかに風味の炒め物				l、乳成分、小麦		
	ごぼうサラ				/FC]		ほうれん草とかまぼこのお浸し				()6/2//5() 2		
	フルーツポンチ						 メンマときゅうりのピリ辛和え						
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	┫ 【(水曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量		
	442kcal 鶏肉となす	30.5g の黒酢だれ	20.6g	33.7g	2.9g	1	363kcal 白身色のボ	20.9g ミテトチーズ!	│ 17.6g 	30.3g	3.0g		
	小松菜ときのこのソテー					つ 4	厚揚げの焼いたの						
	ナポリタンれんこんの明太和え			90、	卵、乳成分、小麦、 えび	21	さつまいもとベーコンのマスタードソース ひじきとツナのサラダ				l、乳成分、小麦		
	ツナともやしのナムル						長いもとろろ						
(木曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	┨ 【木曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量		
	462kcal 赤魚の煮付	20.6g	27.2g	33.8g	2.9g	1	368kcal 鶏肉のオー	22.7g ·ロラソース/	<u> 18.1g</u> 焼き	28.6g	2.7g		
22	ピーマンの肉詰め 三色和え(ブロッコリー、白菜、人参)					$ \cdot $	春巻き						
						22	大根金平				l、乳成分、小麦		
(金曜日)	かぼちゃとチーズのサラダ				. 30,775 . 32		じゃがいもとハムのソテー				. ,,,,,,,,		
	うぐいす豆						 おはぎ						
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	┨ 【金曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量		
	436kcal ポークチャ	23.4g	13.5g	55.2g	3.4g	-	367kcal	15.7g	21.0g	28.7g	1.7g		
	ポークチャップ 豆腐のチャンプルー						ぶりの照り焼き 鶏肉と野菜の煮物						
23	・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・				 卵、乳成分、小麦	23_	満内と野菜の点物 ブロッコリーときのこのソテー だしまき玉子				l、乳成分、小麦		
–					、和双刀、小友						、和戏刀、小友		
	肉団子 らっきょう漬け					\square	わらびのお浸し						
(土曜日)	フラさよう エネルギー	/貝り たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	【(土曜日)	1700000	か及し たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量		
	444kcal	25.2g	21.1g	38.4g	2.7g		332kcal	21.1g	19.1g	18.9g	2.2g		

- ※ 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》 お名前 様 回答必要・回答不要

9月18日~9月23日献立表



夕食(8品)

$\overline{}$	さんまの蒲焼き									
10	豚肉と小松菜の春雨炒め					卵、乳成分、小麦、 えび				
18	揚げ出し豆腐									
	甘栗サラダ									
l A	グラタン									
	 インゲンのくるみ和え									
(月曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水	 <化物	食塩相当量				
	420kcal 焼肉風野菜	20.4g 心め	24.3g	30	.0g	2.4g				
	いももち									
10	小松菜の煮	 浸し			╽┢					
19	ごぼうとち		卵、乳成分、小麦							
	キャベツのゆかり和え ひじき煮									
(火曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水	 	食塩相当量				
	438kcal 白身魚の磯	20.3g コフライ	20.5g	43	1.1g	3.6g				
		迎フライ あさりのソ う								
20										
20		かに風味のぬ			卵、!	乳成分、小麦	(
		りたっぷり								
		ゅうりのピ								
(水曜日)	カリフラワ 	一のマリイ	脂質	一炭水	 (化物	食塩相当量				
	438kcal	21.5g	20.1g	-	8g	3.1g	'			
		デミグラスソ			4					
~ 4	厚揚げの焼									
21		ベーコンのマ	卵、:	乳成分、小麦						
	ほうれん草									
		しらすの酢の								
(木曜日)	長いもとろ	たんぱく質	脂質	I H H H H	炭水化物 食塩相当量					
(ZINPELLI)	440kcal	20.4g	20.6g		3.2g	3.7g				
	鮭のねぎみ	て焼き								
	春巻き				'					
22	大根金平キャベツのピーナッツ和え)、小麦、落花 **	,			
						生				
	おくらの中	華和え			11					
(金曜日)	おはぎ			11014						
,/	エネルギー 411kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 17.0g	-	<化物 9g	食塩相当量 3.0g	()			
	チキン南蛮									
22	じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーときのこのソテー									
23						乳成分、小麦 乳成分、小麦				
	だしまき玉子									
	人参のくるみ和え						,			
(土曜日)	わらびのお浸し						$ \ \ '$			
<u>(</u>	エネルギー 432kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 25.5g		《化物).6g	食塩相当量 3.0g				
	<u> </u>		ı - 3	1						

「果成せいきょう コールセンター 0120 ー 016 ー 165 おかけ間違いのないよう番号をお確かめください

	さんまの蒲								
	煮込みハンバーグ								
	豚肉と小松菜の春雨炒め								
18	揚げ出し豆	腐			卵、乳	成分、小麦、			
TO	甘栗サラダ	,			えび				
	かぼちゃ煮								
	インゲンのくるみ和え								
/ 🗆 naa 🗀 \	グラタン								
(月曜日)	エネルギー 521kcal	たんぱく質 25.2g	脂質 29.7g		L 化物 .3g	食塩相当量 3.3q			
	焼肉風野菜		29.7g		. <u></u>	J.39			
	鯖の味噌煮								
40	いももち								
19	小松菜の煮								
	ごぼうとち	くわの煮物		^岁 り いき 	乳成分、小麦				
	かぼちゃと	チーズのサ	ラダ						
	ひじき煮								
/ , I , n==	キャベツの	ゆかり和え		-					
(火曜日)	エネルギー	たんぱく質 25.2g	脂質		化物	食塩相当量			
	524kcal 白身魚の磯	<u>25.3g</u> 辺フライ	26.4g	46	.2g	3.6g			
	ポークカレ	_							
	きゃべつと	とあさりのソテー							
7()	ピーマンと	かに風味の炊	少め物						
20	 ほうれん草とかまぼこのお浸し					乳成分、小麦			
	ビーフン入	りたっぷり							
	カリフラワ								
/_L, n== []	メンマとき								
(水曜日)	エネルギー	たんぱく質 26.5g	脂質		化物	食塩相当量			
	507kcal ハンバーグ	<u>26.5g</u> デミグラス)		40	.9g	3.5g			
	白身魚のポ	テトチーズ							
~ 1	厚揚げの焼								
21	さつまいもと	ベーコンのマ							
	ほうれん草のお浸し					乳成分、小麦			
	ひじきとツ	ナのサラダ							
	長いもとろ	3							
/ → □33 □ \	きゅうりと	しらすの酢の	の物						
(木曜日)	エネルギー 507kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 24.5g		化物 .1g	食塩相当量 4.0g			
	鮭のねぎみ		24.59	72		4.09			
	鶏肉のオー	ロラソース炸	尭き		-				
~~	春巻き								
22	大根金平 キャベツのピーナッツ和え じゃがいもとハムのソテー					成分、小麦、			
						落花生			
	おはぎ								
/ EEN \	おくらの中華和え								
(金曜日)	エネルギー 498kcal	たんぱく質 26.6g	脂質 20.6g	 炭水 51	<u>I</u> 化物 .6g	食塩相当量 3.0g			

26.6g

20.6g

51.6g