

10月2日～10月7日献立表

しっかり(5品)

夕食(5品)

2 日 (月曜日)	鮭と彩野菜の漬け焼き/グラタン	卵、乳成分、小麦、 えび	エネルギー 431kcal	たんぱく質 27.2g	脂質 16.9g	炭水化物 42.6g	食塩相当量 3.8g
	ピーマンの肉詰め						
	ほうれん草とえのきのおかか和え						
	キャベツの胡麻マヨ和え						
	ふきの味噌和え						
3 日 (火曜日)	甘辛ポークソテー	卵、乳成分、小麦	エネルギー 449kcal	たんぱく質 22.4g	脂質 23.2g	炭水化物 37.6g	食塩相当量 3.6g
	炊き合わせ(野菜つみれ、三色いなり)						
	さつま揚げとこんにゃくの煮物						
	カレーポテトサラダ						
	たくあん煮						
4 日 (水曜日)	さわらの西京焼き	卵、乳成分、小麦	エネルギー 451kcal	たんぱく質 35.5g	脂質 21.1g	炭水化物 29.8g	食塩相当量 3.2g
	豚肉とにらのケチャップ炒め						
	小松菜の煮浸し						
	ブロッコリーとかぼちゃのサラダ						
	りんご缶						
5 日 (木曜日)	煮込みハンバーグ	卵、乳成分、小麦	エネルギー 439kcal	たんぱく質 21.3g	脂質 19.1g	炭水化物 45.4g	食塩相当量 4.0g
	白菜のスタミナ炒め						
	しゅうまい						
	春雨の酢の物						
	大豆サラダ						
6 日 (金曜日)	白身魚のクリームソース	卵、乳成分、小麦	エネルギー 441kcal	たんぱく質 26.6g	脂質 23.3g	炭水化物 31.1g	食塩相当量 2.6g
	いかとブロッコリーの炒め物						
	ねぎ入り玉子ロール						
	ぜんまいの煮物						
	れんこんの梅おかかか和え						
7 日 (土曜日)	カレー鶏じゃが	乳成分、小麦	エネルギー 453kcal	たんぱく質 21.5g	脂質 19.8g	炭水化物 47.3g	食塩相当量 4.0g
	塩こうじ金平						
	きゅうりのしそ風味和え						
	ほうれん草の白和え						
	山菜なめこ						

2 日 (月曜日)	鶏肉のBBQソース	小麦	エネルギー 350kcal	たんぱく質 20.5g	脂質 13.9g	炭水化物 35.8g	食塩相当量 3.0g
	厚揚げのおろし煮						
	小松菜とツナの炒め物						
	もやしのナムル						
	三色ピーマンの昆布和え						
3 日 (火曜日)	白身魚の塩こうじ焼き	卵、乳成分、小麦	エネルギー 339kcal	たんぱく質 25.8g	脂質 14.2g	炭水化物 27.1g	食塩相当量 3.0g
	かぼちゃコロッケ						
	高野豆腐の煮物						
	大豆とひじきの煮物						
	白菜の生姜和え						
4 日 (水曜日)	牛肉コロッケ	卵、乳成分、小麦	エネルギー 345kcal	たんぱく質 15.3g	脂質 20.8g	炭水化物 24.1g	食塩相当量 2.2g
	肉団子甘酢あん						
	魚肉ソーセージと玉ネギの玉子炒め						
	キャベツとかに風味のサラダ						
	金時豆煮						
5 日 (木曜日)	白身魚のバター焼	卵、乳成分、小麦	エネルギー 351kcal	たんぱく質 33.4g	脂質 15.3g	炭水化物 19.9g	食塩相当量 2.4g
	彩りしんじょうの煮物						
	青梗菜とかまぼこのソテー						
	きんぴらごぼう						
	いんげんのからし和え						
6 日 (金曜日)	酢鶏	乳成分、小麦	エネルギー 334kcal	たんぱく質 15.9g	脂質 18.0g	炭水化物 27.0g	食塩相当量 1.9g
	ちゃんぽん風						
	かぼちゃの煮物						
	大根と青菜の煮物						
	きゅうりとちくわの酢の物						
7 日 (土曜日)	赤魚のみぞれ煮	卵、乳成分、小麦	エネルギー 350kcal	たんぱく質 20.5g	脂質 13.9g	炭水化物 35.8g	食塩相当量 3.0g
	鶏と野菜の玉子とじ						
	チヂミ						
	ブロッコリーくるみ和え						
	大学芋						

※ 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


10月2日～10月7日献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

2 日 (月曜日)	鯖の味噌煮	卵、乳成分、小麦			
	厚揚げのおろし煮				
小松菜とツナの炒め物					
もやしのナムル					
三色ピーマンの昆布和え					
わかめとかまぼこの酢の物					
	エネルギー 419kcal	たんぱく質 20.3g	脂質 24.4g	炭水化物 29.5g	食塩相当量 3.8g
3 日 (火曜日)	鶏肉のトマト煮	乳成分、小麦			
	かぼちゃコロッケ				
高野豆腐の煮物					
大豆とひじきの煮物					
きのこのきんぴら					
白菜の生姜和え					
	エネルギー 431kcal	たんぱく質 21.4g	脂質 22.5g	炭水化物 35.8g	食塩相当量 3.0g
4 日 (水曜日)	かれのい生姜煮	卵、乳成分、小麦			
	肉団子甘酢あん				
魚肉ソーセージと玉ネギの玉子炒め					
春雨の中華和え					
キャベツとかに風味のサラダ					
金時豆煮					
	エネルギー 416kcal	たんぱく質 20.5g	脂質 17.7g	炭水化物 43.5g	食塩相当量 4.0g
5 日 (木曜日)	牛肉じゃが	卵、乳成分、小麦			
	彩りしんじょうの煮物				
青梗菜とかまぼこのソテー					
きんぴらごぼう					
小松菜の煮浸し					
いんげんのからし和え					
	エネルギー 401kcal	たんぱく質 27.4g	脂質 18.8g	炭水化物 30.5g	食塩相当量 3.9g
6 日 (金曜日)	かにクリームコロッケ	卵、乳成分、小麦、 かに			
	ちゃんぽん風				
大根と青菜の煮物					
スパゲティサラダ					
かぼちゃの煮物					
きゅうりとちくわの酢の物					
	エネルギー 434kcal	たんぱく質 20.1g	脂質 24.2g	炭水化物 34.0g	食塩相当量 2.7g
7 日 (土曜日)	豚肉のプルコギ	卵、乳成分、小麦			
	チヂミ				
鶏と野菜の玉子とじ					
ブロッコリーくるみ和え					
大学芋					
ほうれん草しゅうまい					
	エネルギー 435kcal	たんぱく質 24.9g	脂質 22.7g	炭水化物 32.8g	食塩相当量 2.3g

2 日 (月曜日)	鯖の味噌煮	卵、乳成分、小麦、 えび			
	鶏肉のBBQソース				
厚揚げのおろし煮					
小松菜とツナの炒め物					
もやしのナムル					
ナポリタン					
	わかめとかまぼこの酢の物				
	三色ピーマンの昆布和え				
	エネルギー 485kcal	たんぱく質 25.0g	脂質 28.0g	炭水化物 33.2g	食塩相当量 3.8g
3 日 (火曜日)	鶏肉のトマト煮	卵、乳成分、小麦			
	白身魚の塩こうじ焼き				
かぼちゃコロッケ					
高野豆腐の煮物					
大豆とひじきの煮物					
がんもと人参の含め煮					
	きのこのきんぴら				
	白菜の生姜和え				
	エネルギー 501kcal	たんぱく質 15.3g	脂質 20.8g	炭水化物 24.1g	食塩相当量 2.2g
4 日 (水曜日)	かれのい生姜煮	卵、乳成分、小麦			
	牛肉コロッケ				
肉団子甘酢あん					
魚肉ソーセージと玉ネギの玉子炒め					
キャベツとかに風味のサラダ					
卵の花炒り煮					
	金時豆煮				
	春雨の中華和え				
	エネルギー 519kcal	たんぱく質 25.9g	脂質 21.9g	炭水化物 54.5g	食塩相当量 4.0g
5 日 (木曜日)	牛肉じゃが	卵、乳成分、小麦			
	白身魚のバター焼				
彩りしんじょうの煮物					
青梗菜とかまぼこのソテー					
きんぴらごぼう					
あさりと野菜のコンソメ炒め					
	いんげんのからし和え				
	小松菜の煮浸し				
	エネルギー 487kcal	たんぱく質 27.6g	脂質 24.7g	炭水化物 38.5g	食塩相当量 3.8g
6 日 (金曜日)	かにクリームコロッケ	卵、乳成分、小麦、 かに			
	酢鶏				
ちゃんぽん風					
かぼちゃの煮物					
大根と青菜の煮物					
スパゲティサラダ					
	きゅうりとちくわの酢の物				
	いんげんのじゃこ炒め				
	エネルギー 485kcal	たんぱく質 25.1g	脂質 25.2g	炭水化物 39.4g	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