

10月9日～10月14日献立表

しっかり(5品)

夕食(5品)

9 日 (月曜日)	豚肉の和風きのこソース	乳成分、小麦			
	大根と里芋の煮物				
	肉詰めいなりと白菜の煮浸し				
	枝豆入り卵の花				
	アスパラの胡麻和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	466kcal	27.5g	22.4g	38.7g	3.8g
10 日 (火曜日)	ハマチカレーフライ	卵、乳成分、小麦			
	ちくわと鶏肉の照り煮				
	なすの煮物				
	キャベツのおかか和え				
	黒豆煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	432kcal	27.9g	19.2g	36.8g	2.2g
11 日 (水曜日)	ポークチャップ	卵、乳成分、小麦、えび			
	じゃがいももち				
	キャベツとかに風味のコンソメ煮				
	かぼちゃとブロッコリーのサラダ				
	えびとわかめのドレ和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	452kcal	21.9g	16.8g	53.3g	2.5g
12 日 (木曜日)	いわしの生姜煮	卵、乳成分、小麦			
	かぼちゃのそぼろ煮				
	ほうれん草の錦和え				
	ごぼうサラダ				
	たくあん煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	432kcal	30.1g	16.8g	40.1g	3.4g
13 日 (金曜日)	チキン南蛮	卵、乳成分、小麦			
	トマトミートオムレツ				
	ひじき豆				
	ブロッコリーのシーザーサラダ				
	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
	465kcal	20.0g	28.7g	31.6g	3.4g
14 日 (土曜日)	白身魚のゆずみそ焼き	乳成分、小麦			
	厚揚げと大根の煮物				
	かぼちゃのバターコーン煮				
	おくらのからし和え				
	金時豆煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	447kcal	31.2g	11.7g	54.1g	3.6g

9 日 (月曜日)	オムレツホワイトソース	卵、乳成分、小麦			
	じゃがいものそぼろ煮				
	ピーマンともやしの炒め物				
	キャベツとコーンの和え物				
	マカロニサラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	367kcal	15.6g	17.9g	35.9g	2.8g
10 日 (火曜日)	牛すきやき風煮	卵、乳成分、小麦			
	アスパラとベーコンのソテー				
	高野豆腐の煮物				
	明太子ロール				
	きゃらぶき				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	358kcal	19.9g	21.5g	21.1g	3.0g
11 日 (水曜日)	さわらの西京焼き	乳成分、小麦、えび			
	海鮮うま煮豆腐				
	大根きんぴら				
	もやしの胡麻和え				
	ツナとパプリカの炒め物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	337kcal	25.0g	16.0g	23.2g	2.9g
12 日 (木曜日)	ハニーマスタードチキン	乳成分、小麦			
	ごぼうとちくわの煮物				
	おかか里芋バター煮				
	ぜんまいの煮物				
	春雨の中華和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	354kcal	19.4g	16.4g	32.2g	3.0g
13 日 (金曜日)	アジフライ	卵、乳成分、小麦			
	煮奴野菜あん				
	キャベツと玉子の中華炒め				
	小松菜の煮浸し				
	きゅうりとわかめの胡麻酢和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	362kcal	15.0g	19.9g	30.6g	2.5g
14 日 (土曜日)	鶏つくねの照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	肉じゃが				
	チーズはんぺんフライ				
	切干大根のナムル				
	ピーマンとかに風味の炒め物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	334kcal	16.1g	15.6g	32.2g	2.6g

※ 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》

キリトリ ✂

●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9日~10月14日献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

9 日 (月曜日)	ハンバーグトマトソース	卵、乳成分、小麦			
	じゃがいものそぼろ煮				
ピーマンともやしの炒め物					
キャベツとコーンの和え物					
マカロニサラダ					
山菜なめこ					
	エネルギー 408kcal	たんぱく質 20.6g	脂質 15.3g	炭水化物 47.0g	食塩相当量 4.0g
10 日 (火曜日)	白身魚のタルタル焼き	卵、乳成分、小麦			
	アスパラとベーコンのソテー				
高野豆腐の煮物					
明太子ロール					
ひじきと水菜の梅マヨ和え					
きょうろぶき					
	エネルギー 410kcal	たんぱく質 25.9g	脂質 26.0g	炭水化物 18.2g	食塩相当量 3.5g
11 日 (水曜日)	カツの玉子とじ	卵、乳成分、小麦、 えび			
	海鮮うま煮豆腐				
大根きんぴら					
もやしの胡麻和え					
ツナとパプリカの炒め物					
わさび菜					
	エネルギー 409kcal	たんぱく質 23.8g	脂質 18.6g	炭水化物 36.6g	食塩相当量 3.7g
12 日 (木曜日)	鯖の塩焼き	乳成分、小麦			
	ごぼうとちくわの煮物				
おかかり芋バター煮					
ブロッコリーとコーンのドレッシング和え					
春雨の中華和え					
ゆず大根					
	エネルギー 440kcal	たんぱく質 20.8g	脂質 25.9g	炭水化物 30.8g	食塩相当量 3.9g
13 日 (金曜日)	豚肉の生姜焼き	卵、乳成分、小麦			
	煮奴野菜あん				
キャベツと玉子の中華炒め					
小松菜の煮浸し					
きのこのおろし和え					
きゅうりとわかめの胡麻酢和え					
	エネルギー 421kcal	たんぱく質 24.7g	脂質 21.0g	炭水化物 33.3g	食塩相当量 4.0g
14 日 (土曜日)	あじのみりん焼き	卵、乳成分、小麦			
	肉じゃが				
大豆とひじきの煮物					
チーズはんぺんフライ					
さつまいもサラダ					
切干大根のナムル					
	エネルギー 429kcal	たんぱく質 26.5g	脂質 18.8g	炭水化物 38.5g	食塩相当量 3.8g

9 日 (月曜日)	ハンバーグトマトソース	卵、乳成分、小麦			
	オムレツ				
じゃがいものそぼろ煮					
ピーマンともやしの炒め物					
キャベツとコーンの和え物					
昆布と大根の煮物					
	エネルギー 505kcal	たんぱく質 25.3g	脂質 21.7g	炭水化物 52.2g	食塩相当量 3.1g
10 日 (火曜日)	白身魚のタルタル焼き	卵、乳成分、小麦、 落花生			
	牛すきやき風煮				
アスパラとベーコンのソテー					
高野豆腐の煮物					
明太子ロール					
ほうれん草のピーナッツ和え					
	エネルギー 487kcal	たんぱく質 29.8g	脂質 31.0g	炭水化物 22.3g	食塩相当量 3.8g
11 日 (水曜日)	カツの玉子とじ	卵、乳成分、小麦、 えび			
	さわらの西京焼き				
海鮮うま煮豆腐					
大根きんぴら					
もやしの胡麻和え					
スパゲティサラダ					
	エネルギー 502kcal	たんぱく質 34.8g	脂質 22.8g	炭水化物 39.3g	食塩相当量 3.9g
12 日 (木曜日)	鯖の塩焼き	乳成分、小麦			
	ハニーマスタードチキン				
ごぼうとちくわの煮物					
おかかり芋バター煮					
ブロッコリーとコーンのドレッシング和え					
ぜんまいの煮物					
	エネルギー 515kcal	たんぱく質 25.3g	脂質 32.6g	炭水化物 30.1g	食塩相当量 4.0g
13 日 (金曜日)	豚肉の生姜焼き	卵、乳成分、小麦			
	アジフライ				
煮奴野菜あん					
キャベツと玉子の中華炒め					
大学芋					
小松菜の煮浸し					
	エネルギー 519kcal	たんぱく質 27.3g	脂質 23.4g	炭水化物 49.8g	食塩相当量 4.0g


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