

10月16日～10月21日献立表

しっかり(5品)

夕食(5品)

16 日 (月曜日)	かますミンチフライ がんもとさつまいもの煮物 大根のそぼろあんかけ ブロッコリーの菜種和え 桜漬け	卵、乳成分、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	455kcal		29.2g	25.2g	27.8g	2.7g	
17 日 (火曜日)	ハンバーグデミグラスソース 花型豆腐の煮物 カリフラワーと玉子のサラダ ほうれん草とえのきのおかか和え しゅうまい	卵、乳成分、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	470kcal		21.7g	24.7g	40.3g	3.7g	
18 日 (水曜日)	さばの味噌煮 肉詰めいなり煮 かまぼこの玉子とじ煮 ブロッコリーとマカロニの和風サラダ わさび菜	卵、乳成分、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	437kcal		22.9g	24.7g	30.7g	3.7g	
19 日 (木曜日)	牛すきやき風煮 ちくわの磯辺揚げ れんこんきんぴら かに風味の酢の物 大豆のみぞれ和え	卵、乳成分、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	460kcal		20.3g	26.3g	35.6g	2.9g	
20 日 (金曜日)	白身魚の塩こうじ焼き ピーマンの肉詰め さつま揚げと小松菜の煮物 アスパラの白和え わかめとじゃこの和え物	乳成分、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	440kcal		39.6g	13.5g	39.9g	3.6g	
21 日 (土曜日)	メンチカツ えび団子とかぶの煮物 切干大根煮 おさつきんぴら きゅうりとなめたけの和え物	卵、乳成分、小麦、えび	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	469kcal		20.0g	28.6g	33.0g	3.3g	

16 日 (月曜日)	揚げ豆腐の野菜あん たらこスパゲティ ブロッコリーサラダ アスパラと人参のピーナッツ和え 大根の青じそ和え	卵、乳成分、小麦、落花生	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	363kcal		15.0g	22.4g	25.3g	2.8g	
17 日 (火曜日)	さわらの塩焼き 大根と豚肉の味噌生姜炒め 白菜とツナのおかかポン酢和え ブロッコリーのかにあんかけ 梅春雨	卵、乳成分、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	330kcal		28.3g	16.1g	17.9g	3.0g	
18 日 (水曜日)	ロールキャベツ まいたけとピーマンの昆布炒め 小松菜のバター醤油炒め おくらと玉ねぎのお浸し 金時豆煮	卵、乳成分、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	352kcal		17.3g	13.9g	39.4g	2.6g	
19 日 (木曜日)	赤魚のみぞれ煮 厚揚げと白菜の煮物 ほうれん草とベーコンの炒め物 コールスローサラダ パプリカのマリネ	卵、乳成分、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	349kcal		21.2g	15.0g	32.4g	2.4g	
20 日 (金曜日)	豚肉とにらの味噌炒め かに玉 肉団子と青梗菜の中華煮 きのこのオイスターソース炒め えびしゅうまい	卵、乳成分、小麦、えび、かに	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	350kcal		20.2g	14.5g	34.6g	3.0g	
21 日 (土曜日)	海鮮塩だれ炒め 水餃子 チャプチェ バンバンジー なすのポン酢和え	卵、乳成分、小麦、えび	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	369kcal		29.7g	15.4g	27.8g	2.4g	

- ※ 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

10月16日~10月21日献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

16 日 (月曜日)	ぶりの照り焼き	卵、乳成分、小麦										
	たらこスパゲティ											
ブロッコリーサラダ												
ぜんまいの煮物												
大根の青じそ和え												
かつば漬け												
<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>413kcal</td> <td>21.0g</td> <td>18.7g</td> <td>40.2g</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	413kcal	21.0g	18.7g	40.2g	4.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
413kcal	21.0g	18.7g	40.2g	4.0g								
17 日 (火曜日)	鶏肉のカレーチーズパン粉焼き	卵、乳成分、小麦										
	大根と豚肉の味噌生姜炒め											
白菜とツナのおかかポン酢和え												
いんげんのペペロンチーノ												
梅春雨												
コーンポテトサラダ												
<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>422kcal</td> <td>23.5g</td> <td>24.5g</td> <td>26.9g</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	422kcal	23.5g	24.5g	26.9g	3.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
422kcal	23.5g	24.5g	26.9g	3.0g								
18 日 (水曜日)	鮭のコーンマヨ焼き	卵、乳成分、小麦										
	まいたけとピーマンの昆布炒め											
小松菜のバター醤油炒め												
かぼちゃしゅうまい・ほうれん草しゅうまい												
金時豆煮												
ひじき煮												
<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>423kcal</td> <td>26.0g</td> <td>22.6g</td> <td>29.0g</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	423kcal	26.0g	22.6g	29.0g	3.1g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
423kcal	26.0g	22.6g	29.0g	3.1g								
19 日 (木曜日)	豚肉のクリームソース	卵、乳成分、小麦										
	厚揚げと白菜の煮物											
ほうれん草とベーコンの炒め物												
ミックスビーンズのトマト煮												
パプリカのマリネ												
さつまいもの甘煮												
<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>417kcal</td> <td>22.4g</td> <td>18.5g</td> <td>40.2g</td> <td>2.0g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	417kcal	22.4g	18.5g	40.2g	2.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
417kcal	22.4g	18.5g	40.2g	2.0g								
20 日 (金曜日)	白身魚のピザ焼き	卵、乳成分、小麦、 かに										
	かに玉											
肉団子と青梗菜の中華煮												
きのこのオイスターソース炒め												
ささみときゅうりの胡麻酢和え												
おくらのとろろ和え												
<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>413kcal</td> <td>30.8g</td> <td>18.1g</td> <td>31.6g</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	413kcal	30.8g	18.1g	31.6g	3.6g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
413kcal	30.8g	18.1g	31.6g	3.6g								
21 日 (土曜日)	鶏のからあげ	卵、乳成分、小麦、 えび										
	水餃子											
チャプチェ												
バンバンジー												
もやしと人参の胡麻和え												
なすのポン酢和え												
<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>437kcal</td> <td>22.0g</td> <td>24.9g</td> <td>31.1g</td> <td>2.8g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	437kcal	22.0g	24.9g	31.1g	2.8g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
437kcal	22.0g	24.9g	31.1g	2.8g								

16 日 (月曜日)	ぶりの照り焼き	卵、乳成分、小麦、 落花生										
	揚げ豆腐の野菜あん											
たらこスパゲティ												
ブロッコリーサラダ												
ぜんまいの煮物												
アスパラと人参のピーナッツ和え												
<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>509kcal</td> <td>25.0g</td> <td>25.8g</td> <td>44.1g</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	509kcal	25.0g	25.8g	44.1g	4.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
509kcal	25.0g	25.8g	44.1g	4.0g								
17 日 (火曜日)	鶏肉のカレーチーズパン粉焼き	卵、乳成分、小麦										
	さわらの塩焼き											
大根と豚肉の味噌生姜炒め												
白菜とツナのおかかポン酢和え												
いんげんのペペロンチーノ												
ブロッコリーのかにあんかけ												
<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>492kcal</td> <td>35.3g</td> <td>27.9g</td> <td>24.8g</td> <td>3.3g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	492kcal	35.3g	27.9g	24.8g	3.3g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
492kcal	35.3g	27.9g	24.8g	3.3g								
18 日 (水曜日)	鮭のコーンマヨ焼き	卵、乳成分、小麦										
	ロールキャベツ											
まいたけとピーマンの昆布炒め												
小松菜のバター醤油炒め												
かぼちゃしゅうまい・ほうれん草しゅうまい												
おくらと玉ねぎのお浸し												
<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>34.9g</td> <td>26.6g</td> <td>36.4g</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	525kcal	34.9g	26.6g	36.4g	4.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
525kcal	34.9g	26.6g	36.4g	4.0g								
19 日 (木曜日)	豚肉のクリームソース	卵、乳成分、小麦										
	目玉焼き											
厚揚げと白菜の煮物												
ほうれん草とベーコンの炒め物												
ミックスビーンズのトマト煮												
コールスローサラダ												
<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>511kcal</td> <td>28.2g</td> <td>24.2g</td> <td>45.1g</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	511kcal	28.2g	24.2g	45.1g	3.2g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
511kcal	28.2g	24.2g	45.1g	3.2g								
20 日 (金曜日)	白身魚のピザ焼き	卵、乳成分、小麦、 えび、かに										
	豚肉とにらの味噌炒め											
かに玉												
肉団子と青梗菜の中華煮												
きのこのオイスターソース炒め												
ささみときゅうりの胡麻酢和え												
<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>506kcal</td> <td>36.7g</td> <td>22.9g</td> <td>38.2g</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	506kcal	36.7g	22.9g	38.2g	4.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
506kcal	36.7g	22.9g	38.2g	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