

# 10月30日～11月4日献立表

## しっかり(5品)

## 夕食(5品)

30 日 (月曜日)	エビチリソース/チヂミ	卵、乳成分、小麦、えび			
	なすと肉団子の煮物				
	大根と薄揚げの煮物				
	お豆のサラダ				
	メンマと人参の和え物				
	エネルギー 463kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 26.2g	炭水化物 36.9g	食塩相当量 3.7g
31 日 (火曜日)	カツの玉子とじ	卵、乳成分、小麦、えび			
	アスパラとベーコンのソテー				
	あさりの和風スパゲティ				
	高野豆腐煮				
	えびとわかめのドレ和え				
	エネルギー 434kcal	たんぱく質 29.0g	脂質 18.4g	炭水化物 38.0g	食塩相当量 3.4g
1 日 (水曜日)	鯖の煮付け	卵、乳成分、小麦、えび			
	海鮮塩だれ炒め				
	ふろふき大根の味噌だれ				
	ツナのスパサラ				
	しろ菜のゆず浸し				
	エネルギー 434kcal	たんぱく質 28.1g	脂質 25.0g	炭水化物 24.1g	食塩相当量 3.5g
2 日 (木曜日)	鶏肉の照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	ポテトコロッケ				
	さつま揚げと野菜のピリ辛炒め				
	里芋のごま味噌煮				
	しらすおろし				
	エネルギー 465kcal	たんぱく質 21.8g	脂質 27.4g	炭水化物 32.9g	食塩相当量 3.5g
3 日 (金曜日)	八宝菜	卵、乳成分、小麦、えび			
	厚揚げの煮物				
	れんこんとちくわの炒め物				
	コールスローサラダ				
	ハッシュドポテト				
	エネルギー 432kcal	たんぱく質 26.3g	脂質 23.5g	炭水化物 28.9g	食塩相当量 3.2g
4 日 (土曜日)	肉団子と野菜の塩ちゃんこ炒め	卵、乳成分、小麦			
	鶏じゃが				
	大豆とひじきの煮物				
	きゅうりとかに風味の酢の物				
	人参のくるみ和え				
	エネルギー 469kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 30.5g	炭水化物 28.6g	食塩相当量 3.2g

30 日 (月曜日)	豚肉の香味ソース	卵、乳成分、小麦			
	ほうれん草とかまぼこのソテー				
	玉子サラダ				
	なめことわさび菜の和え物				
	いんげんのおかか和え				
	エネルギー 369kcal	たんぱく質 20.7g	脂質 22.4g	炭水化物 21.2g	食塩相当量 3.0g
31 日 (火曜日)	白身魚の照り焼き	卵、小麦、えび			
	シーフードとブロッコリーの塩炒め				
	かぼちゃ煮				
	キャベツとコーンのサラダ				
	さつまいもとりんご煮				
	エネルギー 357kcal	たんぱく質 26.8g	脂質 8.2g	炭水化物 43.9g	食塩相当量 2.2g
1 日 (水曜日)	鶏肉の塩こうじ焼き	卵、乳成分、小麦			
	五目春雨炒め				
	ポークビーンズ				
	長芋サラダ				
	ブロッコリーの胡麻和え				
	エネルギー 370kcal	たんぱく質 20.4g	脂質 23.0g	炭水化物 20.3g	食塩相当量 2.6g
2 日 (木曜日)	鯖の塩焼き	卵、乳成分、小麦			
	花型豆腐と里芋の煮物				
	野菜入り洋風玉子焼き				
	コーンポテトサラダ				
	昆布豆				
	エネルギー 366kcal	たんぱく質 16.7g	脂質 26.2g	炭水化物 15.9g	食塩相当量 1.6g
3 日 (金曜日)	豚肉と大根の五目煮	卵、乳成分、小麦			
	巾着の煮物				
	なすのしょうが煮				
	キャベツとかに風味のサラダ				
	野沢菜昆布				
	エネルギー 359kcal	たんぱく質 18.5g	脂質 18.9g	炭水化物 28.7g	食塩相当量 2.3g
4 日 (土曜日)	お好み焼き	卵、乳成分、小麦			
	彩りしんじょうと青菜の炊き合わせ				
	ベーコンポテトチーズ				
	ブロッコリーとマカロニの和風サラダ				
	もやしのゆかり和え				
	エネルギー 366kcal	たんぱく質 15.1g	脂質 18.6g	炭水化物 34.6g	食塩相当量 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30日~11月4日献立表

## 夕食(6品)

## 夕食(8品)

30 日 (月曜日)	あじのごま照り焼き	卵、乳成分、小麦
	ほうれん草とかまぼこのソテー	
	里芋の田楽	
	玉子サラダ	
	なめことわさび菜の和え物	
いんげんのおかか和え		
エネルギー 408kcal    たんぱく質 26.1g    脂質 20.8g    炭水化物 29.0g    食塩相当量 3.4g		
31 日 (火曜日)	鶏肉の梅みそ焼き	小麦、えび
	シーフードとブロッコリーの塩炒め	
	かぼちゃ煮	
	なすの煮浸し	
	さつまいもとりんご煮	
モロヘイヤの塩昆布和え		
エネルギー 437kcal    たんぱく質 24.6g    脂質 18.2g    炭水化物 43.7g    食塩相当量 4.0g		
1 日 (水曜日)	白身魚のムニエルバター醤油	卵、乳成分、小麦
	五目春雨炒め	
	ポークビーンズ	
	ハッシュドポテト	
	長芋サラダ	
ブロッコリーの胡麻和え		
エネルギー 438kcal    たんぱく質 26.0g    脂質 24.3g    炭水化物 28.9g    食塩相当量 3.8g		
2 日 (木曜日)	ピーマンの肉詰め/豚肉巻きフライ	卵、乳成分、小麦
	花型豆腐と里芋の煮物	
	野菜入り洋風玉子焼き	
	ほうれん草しゅうまい	
	昆布豆	
白菜のポン酢和え		
エネルギー 433kcal    たんぱく質 20.2g    脂質 26.1g    炭水化物 29.2g    食塩相当量 2.5g		
3 日 (金曜日)	さんまの蒲焼き	卵、乳成分、小麦、えび
	海鮮塩焼きそば	
	巾着の煮物	
	なすのしょうが煮	
	キャベツとかに風味のサラダ	
野沢菜昆布		
エネルギー 423kcal    たんぱく質 20.3g    脂質 26.2g    炭水化物 26.5g    食塩相当量 3.3g		
4 日 (土曜日)	酢鶏	卵、乳成分、小麦
	彩りしんじょうと青菜の炊き合わせ	
	ベーコンポテトチーズ	
	きんぴらごぼう	
	ブロッコリーとマカロニの和風サラダ	
もやしのゆかり和え		
エネルギー 437kcal    たんぱく質 20.2g    脂質 25.7g    炭水化物 31.3g    食塩相当量 3.7g		

30 日 (月曜日)	あじのごま照り焼き	卵、乳成分、小麦
	豚肉の香味ソース	
	里芋の田楽	
	ほうれん草とかまぼこのソテー	
	玉子サラダ	
なめことわさび菜の和え物		
ゆず大根		
いんげんのおかか和え		
エネルギー 488kcal    たんぱく質 35.3g    脂質 24.0g    炭水化物 32.7g    食塩相当量 3.8g		
31 日 (火曜日)	鶏肉の梅みそ焼き	卵、乳成分、小麦、えび
	黒ムツの西京焼き	
	シーフードとブロッコリーの塩炒め	
	かぼちゃ煮	
	なすの煮浸し	
キャベツとコーンのサラダ		
さつまいもとりんご煮		
モロヘイヤの塩昆布和え		
エネルギー 516kcal    たんぱく質 33.5g    脂質 24.2g    炭水化物 41.1g    食塩相当量 3.4g		
1 日 (水曜日)	白身魚のムニエルバター醤油	卵、乳成分、小麦
	鶏肉の塩こうじ焼き	
	五目春雨炒め	
	ポークビーンズ	
	ハッシュドポテト	
しらすおろし		
長芋サラダ		
ブロッコリーの胡麻和え		
エネルギー 501kcal    たんぱく質 34.2g    脂質 27.8g    炭水化物 28.4g    食塩相当量 3.8g		
2 日 (木曜日)	ピーマンの肉詰め/豚肉巻きフライ	卵、乳成分、小麦
	鯖の塩焼き	
	花型豆腐と里芋の煮物	
	野菜入り洋風玉子焼き	
	ほうれん草しゅうまい	
コーンポテトサラダ		
昆布豆		
白菜のポン酢和え		
エネルギー 524kcal    たんぱく質 25.9g    脂質 28.9g    炭水化物 40.1g    食塩相当量 2.5g		
3 日 (金曜日)	さんまの蒲焼き	卵、乳成分、小麦、えび
	豚肉と大根の五目煮	
	海鮮塩焼きそば	
	巾着の煮物	
	なすのしょうが煮	
キャベツとかに風味のサラダ		
桜小餅		
野沢菜昆布		
エネルギー 525kcal    たんぱく質 25.3g    脂質 31.4g    炭水化物 35.4g    食塩相当量 3.1g		


**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