

11月13日～11月18日献立表

しっかり(5品)

夕食(5品)

13 日 (月曜日)	鯖の味噌煮	卵、乳成分、小麦		
	野菜の玉子とじ			
	きのこのきんぴら			
	バンバンジー			
	しろ菜のみぞれ和え			
	エネルギー 432kcal	たんぱく質 22.2g	脂質 25.6g	炭水化物 28.2g
14 日 (火曜日)	油淋鶏	小麦		
	揚げとピーマンのスタミナ炒め			
	切干大根煮			
	なすともやしの和風生姜和え			
	きゅうりのおかか和え			
	エネルギー 464kcal	たんぱく質 21.1g	脂質 27.3g	炭水化物 33.5g
15 日 (水曜日)	白身魚のゆずみそ焼き/アジ大葉フライ	卵、小麦、えび		
	えびとブロッコリーのマヨネーズ炒め			
	ぜんまいの煮物			
	竹の子の卵の花炒り煮			
	野沢菜漬け			
	エネルギー 455kcal	たんぱく質 30.9g	脂質 19.8g	炭水化物 38.3g
16 日 (木曜日)	豚しゃぶのねぎソース	卵、乳成分、小麦、 かに		
	かに玉			
	キャベツとベーコンのカレー風味			
	マカロニサラダ			
	昆布豆			
	エネルギー 439kcal	たんぱく質 29.2g	脂質 19.3g	炭水化物 37.1g
17 日 (金曜日)	天ぷら(えび、野菜かき揚げ、さつまいも)	卵、乳成分、小麦、 えび		
	魚肉ソーセージとブロッコリーのコンソメ炒め			
	高野豆腐の肉そぼろあんかけ			
	ごぼうサラダ			
	アスパラの青じそドレ和え			
	エネルギー 469kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 25.1g	炭水化物 40.5g
18 日 (土曜日)	酢鶏	乳成分、小麦		
	炊き合わせ(焼き豆腐、さつまいも、しいたけ)			
	あさりと小松菜のバターソテー			
	おくらと長いもの梅和え			
	麩のからし和え			
	エネルギー 458kcal	たんぱく質 21.5g	脂質 23.0g	炭水化物 41.3g

13 日 (月曜日)	鶏肉の山椒焼き	卵、乳成分、小麦、 落花生		
	トマトミートオムレツ			
	ごぼうとちくわの煮物			
	ベーコンとほうれん草のコンソメ炒め			
	スパゲティサラダ			
	エネルギー 353kcal	たんぱく質 20.1g	脂質 21.6g	炭水化物 19.5g
14 日 (火曜日)	サーモンフライ	卵、乳成分、小麦		
	ポークビーンズ			
	たご焼き			
	しろ菜とかに風味の和え物			
	なすの含め煮			
	エネルギー 356kcal	たんぱく質 15.7g	脂質 18.9g	炭水化物 30.7g
15 日 (水曜日)	鶏つくねの照り焼き	卵、乳成分、小麦		
	大豆と根菜の煮物			
	ツナとキャベツの和風ソテー			
	きゅうりと蒸し鶏のごまだれかけ			
	ピーマンの塩昆布和え			
	エネルギー 336kcal	たんぱく質 16.9g	脂質 15.7g	炭水化物 31.7g
16 日 (木曜日)	お魚ミンチカツ	卵、乳成分、小麦		
	かぼちゃのそぼろ煮			
	人参とアスパラの炒め物			
	キャベツとチーズのサラダ			
	昆布巻き			
	エネルギー 358kcal	たんぱく質 22.2g	脂質 17.1g	炭水化物 28.9g
17 日 (金曜日)	チンジャオロースー	乳成分、小麦		
	ちくわと根菜の甘辛煮			
	三角揚げとふき煮			
	しめじの白和え			
	大根なます			
	エネルギー 337kcal	たんぱく質 19.5g	脂質 19.0g	炭水化物 22.0g
18 日 (土曜日)	サワラの西京焼き	卵、乳成分、小麦、 えび		
	豚ひき肉とキャベツの炒め物			
	ナポリタン			
	かぶの煮物			
	たくあん煮			
	エネルギー 330kcal	たんぱく質 24.5g	脂質 15.2g	炭水化物 23.9g

- ※ 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

11月13日～11月18日献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

13 日 (月曜日)	白身魚の野菜あんかけ	卵、乳成分、小麦		
	トマトミートオムレツ			
	ごぼうとちくわの煮物			
	厚揚げの田楽			
	ベーコンとほうれん草のコンソメ炒め			
	スパゲティサラダ			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
440kcal	20.7g	24.9g	33.2g	3.2g
14 日 (火曜日)	ハンバーグ和風きのこソース	卵、乳成分、小麦		
	ポークビーンズ			
	たご焼き			
	大学芋			
	なすの含め煮			
	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
437kcal	20.3g	20.5g	42.7g	3.8g
15 日 (水曜日)	あじの煮付け	乳成分、小麦		
	大豆と根菜の煮物			
	ツナとキャベツの和風ソテー			
	小松菜と揚げの生姜炒め			
	梅春雨			
	ピーマンの塩昆布和え			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
408kcal	28.4g	14.3g	41.4g	3.5g
16 日 (木曜日)	チキンクリーム煮	卵、乳成分、小麦		
	かぼちゃのそぼろ煮			
	人参とアスパラの炒め物			
	なすの胡麻味噌和え			
	キャベツとチーズのサラダ			
	昆布巻き			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
435kcal	21.0g	24.9g	31.8g	2.6g
17 日 (金曜日)	鮭の漬け焼き	卵、乳成分、小麦		
	ちくわと根菜の甘辛煮			
	三角揚げとふき煮			
	春雨の中華和え			
	大根なます			
	黒豆煮			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
428kcal	26.0g	12.8g	52.3g	3.6g
18 日 (土曜日)	照り焼きチキン	卵、乳成分、小麦、えび		
	豚ひき肉とキャベツの炒め物			
	ナポリタン			
	かぶの煮物			
	たくあん煮			
	白菜の梅和え			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
424kcal	27.4g	21.1g	31.0g	3.9g

13 日 (月曜日)	白身魚の野菜あんかけ	卵、乳成分、小麦、落花生		
	鶏肉の山椒焼き			
	トマトミートオムレツ			
	ごぼうとちくわの煮物			
	厚揚げの田楽			
	ベーコンとほうれん草のコンソメ炒め			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
483kcal	25.0g	26.6g	36.0g	3.2g
14 日 (火曜日)	ハンバーグ和風きのこソース	卵、乳成分、小麦		
	サーモンフライ			
	ポークビーンズ			
	たご焼き			
	大学芋			
	しろ菜とかに風味の和え物			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
523kcal	25.5g	25.4g	48.2g	4.0g
15 日 (水曜日)	あじの煮付け	卵、乳成分、小麦		
	鶏つくねの照り焼き			
	大豆と根菜の煮物			
	ツナとキャベツの和風ソテー			
	小松菜と揚げの生姜炒め			
	きゅうりと蒸し鶏のごまだれかけ			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
511kcal	31.0g	20.1g	51.5g	4.0g
16 日 (木曜日)	チキンクリーム煮	卵、乳成分、小麦		
	お魚ミンチカツ			
	かぼちゃのそぼろ煮			
	人参とアスパラの炒め物			
	なすの胡麻味噌和え			
	キャベツとチーズのサラダ			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
517kcal	30.0g	28.8g	34.4g	2.3g
17 日 (金曜日)	鮭の漬け焼き	卵、乳成分、小麦		
	チンジャオロースー			
	ちくわと根菜の甘辛煮			
	三角揚げとふき煮			
	春雨の中華和え			
	しめじの白和え			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
524kcal	36.0g	19.1g	52.1g	3.4g


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