

# 7月29日～8月3日献立表

## しっかり(5品)

## 夕食(5品)

29 日 (月曜日)	八宝菜	卵、乳成分、小麦			
	焼きぎょうざ				
なすとオクラの含め煮					
ほうれん草と蒸し鶏のからし和え					
金時豆煮					
	エネルギー 450kcal	たんぱく質 27.0g	脂質 23.7g	炭水化物 32.1g	食塩相当量 3.3g
30 日 (火曜日)	ハッシュドポーク	卵、乳成分、小麦			
	野菜のスクランブルエッグ				
ピーマンとベーコンのソテー					
切干大根のサラダ					
らっきょう漬					
	エネルギー 465kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 27.3g	炭水化物 34.9g	食塩相当量 3.8g
31 日 (水曜日)	白身魚の香草焼き	卵、乳成分、小麦			
	小松菜とツナのレモン風味炒め				
ベイクドエッグ					
きゅうりとなめたけの和え物					
ハッシュドポテト					
	エネルギー 445kcal	たんぱく質 30.1g	脂質 21.9g	炭水化物 31.8g	食塩相当量 3.4g
1 日 (木曜日)	和風チキンカツ	小麦			
	なすのみそ炒め				
かぼちゃ煮					
わかめのわさび風味和え					
うぐいす豆					
	エネルギー 468kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 16.5g	炭水化物 59.6g	食塩相当量 3.3g
2 日 (金曜日)	白身魚の塩こうじ焼き	卵、乳成分、小麦			
	豆腐のチャンプルー				
白菜の煮浸し					
ブロッコリーポテトサラダ					
みかん缶					
	エネルギー 444kcal	たんぱく質 32.5g	脂質 24.0g	炭水化物 24.5g	食塩相当量 3.0g
3 日 (土曜日)	ハンバーグオニオンソース	卵、乳成分、小麦			
	サーモンフライ				
ちくわと玉ねぎの炒め物					
かぼちゃしゅうまい・ほうれん草しゅうまい					
黒花豆					
	エネルギー 468kcal	たんぱく質 20.4g	脂質 21.7g	炭水化物 47.7g	食塩相当量 3.3g

29 日 (月曜日)	鶏天	卵、乳成分、小麦、えび、かに			
	いかと野菜の中華炒め				
じゃがいもとベーコンのマスタード炒め					
きんぴらごぼう					
えびしゅうまい					
	エネルギー 346kcal	たんぱく質 19.4g	脂質 19.2g	炭水化物 23.9g	食塩相当量 2.1g
30 日 (火曜日)	白身魚のチーズマヨ焼き	卵、乳成分、小麦、えび			
	ラタトゥイユ				
ブロッコリーとえびの塩炒め					
小松菜のからし醤油和え					
玉ねぎのマリネ					
	エネルギー 338kcal	たんぱく質 23.7g	脂質 19.1g	炭水化物 17.9g	食塩相当量 2.4g
31 日 (水曜日)	豚しゃぶのねぎソース	卵、乳成分、小麦			
	肉団子のコンソメ煮				
チャプチェ					
キャベツの塩昆布和え					
わかめとかまぼこの酢の物					
	エネルギー 369kcal	たんぱく質 22.7g	脂質 16.1g	炭水化物 33.3g	食塩相当量 2.5g
1 日 (木曜日)	かれの煮付け	卵、乳成分、小麦			
	肉じゃがのカレー風味				
明石焼き					
マカロニサラダ					
ブロッコリーくるみ和え					
	エネルギー 345kcal	たんぱく質 22.2g	脂質 15.8g	炭水化物 28.6g	食塩相当量 2.4g
2 日 (金曜日)	牛肉と玉ねぎの炒め物	卵、乳成分、小麦			
	かぼちゃとしいたけの煮物				
キャベツの胡麻マヨ和え					
ほうれん草とえのきのおかか和え					
昆布巻き					
	エネルギー 361kcal	たんぱく質 15.0g	脂質 20.6g	炭水化物 28.8g	食塩相当量 2.3g
3 日 (土曜日)	鯖の味噌煮	乳成分、小麦			
	キャベツと豚肉の炒め物				
ウイナーともやしの炒め物					
大根金平					
わさび菜					
	エネルギー 330kcal	たんぱく質 19.0g	脂質 17.7g	炭水化物 23.6g	食塩相当量 2.3g

- ※ 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》

お名前  様  回答必要  回答不要

●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。

# 7月29日～8月3日献立表

## 夕食(6品)

## 夕食(8品)

29 日 (月曜日)	メバルのチーズ照り焼き	卵、乳成分、小麦、 えび、かに									
	いかと野菜の中華炒め										
	じゃがいもとベーコンのマスタード炒め										
	きんぴらごぼう										
	白菜としらすのポン酢和え										
	えびしゅうまい										
<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>405kcal</td> <td>30.9g</td> <td>18.5g</td> <td>28.6g</td> <td>3.9g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	405kcal	30.9g	18.5g	28.6g	3.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量							
405kcal	30.9g	18.5g	28.6g	3.9g							
30 日 (火曜日)	鶏肉のレモン風味焼き	卵、乳成分、小麦、 えび									
	野菜のかき揚げ										
	ブロッコリーとえびの塩炒め										
	小松菜のからし醤油和え										
	里芋たらこサラダ										
	玉ねぎのマリネ										
<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>415kcal</td> <td>27.4g</td> <td>20.9g</td> <td>29.4g</td> <td>2.7g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	415kcal	27.4g	20.9g	29.4g	2.7g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量							
415kcal	27.4g	20.9g	29.4g	2.7g							
31 日 (水曜日)	白身魚のタルタル焼き	卵、乳成分、小麦									
	肉団子のコンソメ煮										
	チャプチェ										
	わかめとかまぼこの酢の物										
	キャベツの塩昆布和え										
	玉ねぎとパプリカの和え物										
<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>405kcal</td> <td>26.4g</td> <td>15.7g</td> <td>39.5g</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	405kcal	26.4g	15.7g	39.5g	3.3g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量							
405kcal	26.4g	15.7g	39.5g	3.3g							
1 日 (木曜日)	豚肉の香味甘酢だれ	卵、乳成分、小麦									
	肉じゃがのカレー風味										
	明石焼き										
	彩り野菜のソテー										
	マカロニサラダ										
	ブロッコリーくるみ和え										
<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>440kcal</td> <td>21.0g</td> <td>26.3g</td> <td>29.7g</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	440kcal	21.0g	26.3g	29.7g	3.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量							
440kcal	21.0g	26.3g	29.7g	3.0g							
2 日 (金曜日)	サーモンフライ	卵、乳成分、小麦									
	牛肉と玉ねぎの炒め物										
	かぼちゃとしいたけの煮物										
	キャベツの胡麻マヨ和え										
	なすの田楽										
	昆布巻き										
<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>432kcal</td> <td>20.0g</td> <td>24.5g</td> <td>32.8g</td> <td>2.3g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	432kcal	20.0g	24.5g	32.8g	2.3g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量							
432kcal	20.0g	24.5g	32.8g	2.3g							
3 日 (土曜日)	黒酢肉団子	卵、乳成分、小麦									
	キャベツと豚肉の炒め物										
	ウインナーともやしの炒め物										
	大根金平										
	きゅうりとなめたけの和え物										
	わさび菜										
<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>439kcal</td> <td>20.1g</td> <td>27.4g</td> <td>28.1g</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	439kcal	20.1g	27.4g	28.1g	3.3g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量							
439kcal	20.1g	27.4g	28.1g	3.3g							

29 日 (月曜日)	メバルのチーズ照り焼き	卵、乳成分、小麦、 えび、かに									
	鶏天										
	いかと野菜の中華炒め										
	じゃがいもとベーコンのマスタード炒め										
	菜の花とあさりのバター醤油										
	きんぴらごぼう										
<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>476kcal</td> <td>33.8g</td> <td>23.9g</td> <td>31.3g</td> <td>3.8g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	476kcal	33.8g	23.9g	31.3g	3.8g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量							
476kcal	33.8g	23.9g	31.3g	3.8g							
30 日 (火曜日)	鶏肉のレモン風味焼き	卵、乳成分、小麦、 えび									
	ラタトゥイユ										
	野菜のかき揚げ										
	さつまいもの甘煮										
	ブロッコリーとえびの塩炒め										
	小松菜のからし醤油和え										
<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>494kcal</td> <td>25.8g</td> <td>22.9g</td> <td>46.2g</td> <td>3.7g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	494kcal	25.8g	22.9g	46.2g	3.7g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量							
494kcal	25.8g	22.9g	46.2g	3.7g							
31 日 (水曜日)	白身魚のタルタル焼き	卵、乳成分、小麦									
	豚しゃぶのねぎソース										
	肉団子のコンソメ煮										
	チャプチェ										
	だしまき玉子										
	わかめとかまぼこの酢の物										
<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>499kcal</td> <td>35.0g</td> <td>24.2g</td> <td>35.2g</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	499kcal	35.0g	24.2g	35.2g	3.2g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量							
499kcal	35.0g	24.2g	35.2g	3.2g							
1 日 (木曜日)	豚肉の香味甘酢だれ	卵、乳成分、小麦									
	肉じゃがのカレー風味										
	明石焼き										
	炊き合わせ(高野豆腐、人参、しいたけ)										
	彩り野菜のソテー										
	マカロニサラダ										
<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>487kcal</td> <td>25.1g</td> <td>28.3g</td> <td>33.0g</td> <td>3.7g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	487kcal	25.1g	28.3g	33.0g	3.7g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量							
487kcal	25.1g	28.3g	33.0g	3.7g							
2 日 (金曜日)	サーモンフライ	卵、乳成分、小麦									
	牛肉と玉ねぎの炒め物										
	かぼちゃとしいたけの煮物										
	がんもの煮物										
	キャベツの胡麻マヨ和え										
	なすの田楽										
<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>522kcal</td> <td>25.5g</td> <td>27.7g</td> <td>42.7g</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	522kcal	25.5g	27.7g	42.7g	3.3g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量							
522kcal	25.5g	27.7g	42.7g	3.3g							


**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 土日/午前9時～午後5時