

# 8月12日～8月17日献立表

## しっかり(5品)

## 夕食(5品)

12 日 (月曜日)	牛肉玉ねぎ炒め	卵、乳成分、小麦
	高野豆腐の炊き合わせ	
	切干大根煮物	
	ほうれん草と玉子のサラダ	
	きゅうりとなめたけの和え物	
	エネルギー 470kcal たんぱく質 20.0g 脂質 29.1g 炭水化物 32.0g 食塩相当量 3.1g	
13 日 (火曜日)	かれのいのガーリックソース	卵、乳成分、小麦、えび、かに
	キャベツとひき肉の炒め物	
	ナポリタン	
	かに風味かまぼこ天	
	おくらの塩昆布和え	
	エネルギー 447kcal たんぱく質 25.1g 脂質 24.1g 炭水化物 32.4g 食塩相当量 3.1g	
14 日 (水曜日)	豚肉となすのスタミナしょうが焼き	小麦
	鯖の塩焼き	
	ほうれん草の柚子和え	
	さつまいもはちみつ煮	
	わさび菜	
	エネルギー 439kcal たんぱく質 27.4g 脂質 23.4g 炭水化物 29.7g 食塩相当量 2.0g	
15 日 (木曜日)	アジフライ	卵、小麦
	オムレツ	
	野菜ソテー	
	バンバンジー	
	小松菜の白和え	
	エネルギー 444kcal たんぱく質 20.2g 脂質 25.3g 炭水化物 33.8g 食塩相当量 2.8g	
16 日 (金曜日)	豚肉のプルコギ風	卵、乳成分、小麦
	かぼちゃのそぼろ煮	
	ねぎ入り玉子ロール	
	しゅうまい	
	きゅうりとコーンのドレッシング和え	
	エネルギー 466kcal たんぱく質 20.7g 脂質 23.8g 炭水化物 42.3g 食塩相当量 2.7g	
17 日 (土曜日)	白身魚の味噌マヨだれ	卵、乳成分、小麦
	夏野菜のカレーソテー	
	ごぼうのうま煮	
	モロヘイヤの生姜和え	
	白花豆	
	エネルギー 443kcal たんぱく質 30.2g 脂質 20.2g 炭水化物 35.1g 食塩相当量 3.2g	

12 日 (月曜日)	赤魚のみぞれ煮	卵、乳成分、小麦
	豚肉野菜巻きフライ	
	筑前煮	
	まいたけとピーマンの炒め物	
	桜漬け	
	エネルギー 336kcal たんぱく質 18.4g 脂質 16.0g 炭水化物 29.7g 食塩相当量 2.2g	
13 日 (火曜日)	鶏のから揚げ野菜あんかけ	卵、乳成分、小麦
	巾着の煮物	
	からし麩	
	明太子ポテトサラダ	
	昆布巻き	
	エネルギー 357kcal たんぱく質 15.2g 脂質 17.2g 炭水化物 35.4g 食塩相当量 2.2g	
14 日 (水曜日)	白身魚の磯辺揚げ	卵、乳成分、小麦
	厚揚げとにらの炒め物	
	ゴーヤチャンプルー	
	カレーマカロニサラダ	
	きゅうりの塩昆布ゆずこしょう和え	
	エネルギー 330kcal たんぱく質 18.4g 脂質 16.8g 炭水化物 26.2g 食塩相当量 1.6g	
15 日 (木曜日)	ビーフカレー	卵、小麦
	和風スパゲティソテー	
	卵の花炒り煮	
	キャベツと明太子のサラダ	
	福神漬け	
	エネルギー 365kcal たんぱく質 15.2g 脂質 18.3g 炭水化物 34.9g 食塩相当量 2.5g	
16 日 (金曜日)	白身魚のオーロラソース焼き	卵、乳成分、小麦
	かまぼこの玉子とし煮	
	なすの揚げ浸し	
	さつまいもサラダ	
	ひじき煮	
	エネルギー 342kcal たんぱく質 20.7g 脂質 17.1g 炭水化物 26.3g 食塩相当量 2.1g	
17 日 (土曜日)	鶏肉の塩こうじ焼き	卵、乳成分、小麦
	ミニハンバーグのきのこソース	
	さつまいもと昆布の煮物	
	ブロッコリーとマカロニの和風サラダ	
	はりはり漬け	
	エネルギー 345kcal たんぱく質 22.8g 脂質 16.1g 炭水化物 27.3g 食塩相当量 2.9g	

- ※ 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

# 8月12日～8月17日献立表

## 夕食(6品)

## 夕食(8品)

12 日 (月曜日)	鶏肉のはちみつ味噌	卵、乳成分、小麦、 えび			
	海鮮塩焼きそば				
れんこんきんぴら					
まいたけとピーマンの炒め物					
さつまいもレモン煮					
桜漬け					
	エネルギー 431kcal	たんぱく質 20.3g	脂質 22.6g	炭水化物 36.5g	食塩相当量 3.1g
13 日 (火曜日)	めばるの煮付け	乳成分、小麦			
	揚げ豆腐の野菜あん				
	巾着の煮物				
	昆布巻き				
	からし麩				
	白花豆				
	エネルギー 414kcal	たんぱく質 20.8g	脂質 13.0g	炭水化物 53.4g	食塩相当量 3.7g
14 日 (水曜日)	塩バター肉じゃが	卵、乳成分、小麦			
	なすのはさみ揚げ				
	厚揚げとにらの炒め物				
	カレーマカロニサラダ				
	きゅうりの塩昆布ゆずこしょう和え				
	おくらとしらすの青じそ風味				
	エネルギー 436kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 25.5g	炭水化物 31.7g	食塩相当量 3.0g
15 日 (木曜日)	鯖のバジル風味焼き	卵、乳成分、小麦			
	和風スパゲティソテー				
	卵の花炒り煮				
	キャベツと明太子のサラダ				
	三色お浸し(ほうれん草、もやし、人参)				
	福神漬け				
	エネルギー 434kcal	たんぱく質 20.1g	脂質 25.7g	炭水化物 30.5g	食塩相当量 2.6g
16 日 (金曜日)	鶏肉の山賊焼き	卵、乳成分、小麦			
	ほうれん草とベーコンのバター醤油炒め				
	なすの揚げ浸し				
	さつまいもサラダ				
	ツナともやしのナムル				
	ひじき煮				
	エネルギー 423kcal	たんぱく質 22.3g	脂質 25.1g	炭水化物 26.9g	食塩相当量 4.0g
17 日 (土曜日)	ミックスフライ(エビカツ、白身フライ)	卵、乳成分、小麦、 えび			
	ミニハンバーグのきのこソース				
	さつまいもと昆布の煮物				
	ブロッコリーとマカロニの和風サラダ				
	キャベツとかに風味の胡麻和え				
	はりはり漬け				
	エネルギー 432kcal	たんぱく質 20.8g	脂質 16.6g	炭水化物 49.8g	食塩相当量 3.4g

12 日 (月曜日)	鶏肉のはちみつ味噌	卵、乳成分、小麦、 えび			
	赤魚のみぞれ煮				
海鮮塩焼きそば					
れんこんきんぴら					
まいたけとピーマンの炒め物					
筑前煮					
桜漬け					
さつまいもレモン煮					
	エネルギー 478kcal	たんぱく質 26.0g	脂質 23.6g	炭水化物 40.3g	食塩相当量 3.3g
13 日 (火曜日)	めばるの煮付け	卵、乳成分、小麦			
	鶏のから揚げ				
	巾着の煮物				
	揚げ豆腐の野菜あん				
	昆布巻き				
	明太子ポテトサラダ				
	エネルギー 519kcal	たんぱく質 25.7g	脂質 23.7g	炭水化物 50.7g	食塩相当量 3.8g
14 日 (水曜日)	塩バター肉じゃが	卵、乳成分、小麦			
	白身魚の磯辺揚げ				
	なすのはさみ揚げ				
	厚揚げとにらの炒め物				
	カレーマカロニサラダ				
	ゴーヤチャンプルー				
	エネルギー 523kcal	たんぱく質 25.3g	脂質 30.2g	炭水化物 37.5g	食塩相当量 2.3g
15 日 (木曜日)	鯖のバジル風味焼き	卵、乳成分、小麦			
	ビーフカレー				
	和風スパゲティソテー				
	卵の花炒り煮				
	キャベツと明太子のサラダ				
	ポテトとちくわの青さ風味				
	エネルギー 524kcal	たんぱく質 25.4g	脂質 31.6g	炭水化物 34.6g	食塩相当量 3.2g
16 日 (金曜日)	鶏肉の山賊焼き	卵、乳成分、小麦			
	白身魚のオーロラソース焼き				
	かまぼこの玉子とじ煮				
	さつまいもサラダ				
	なすの揚げ浸し				
	ほうれん草とベーコンのバター醤油炒め				
	エネルギー 496kcal	たんぱく質 31.8g	脂質 27.0g	炭水化物 31.4g	食塩相当量 3.2g


**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