

8月19日～8月24日献立表

しっかり(5品)

夕食(5品)

19 日 (月曜日)	カツオフライ/エビフライ			卵、乳成分、小麦、えび
	キッシュ			
	マカロニソテー			
	切干大根の中華風サラダ			
	たくあん煮			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	
464kcal	20.2g	24.0g	41.8g	2.8g
20 日 (火曜日)	鶏の照り焼き			卵、乳成分、小麦
	魚肉ソーセージと玉ネギの玉子炒め			
	卵の花炒り煮			
	いかと野菜の中華炒め			
	梅春雨			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	
449kcal	26.8g	19.7g	41.2g	3.8g
21 日 (水曜日)	白身魚とれんこんのバター焼き			卵、乳成分、小麦
	レモンクリームパスタ			
	なすとズッキーニのソテー			
	和風サラダ			
	うぐいす豆			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	
444kcal	24.7g	18.3g	45.0g	3.4g
22 日 (木曜日)	鶏肉の竜田揚げ			卵、乳成分、小麦
	麻婆肉団子			
	ハムとホウレン草のソテー			
	かぼちゃサラダ			
	こんにゃくの明太子和え			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	
462kcal	20.4g	27.5g	33.3g	3.2g
23 日 (金曜日)	さわらの照り焼き			卵、乳成分、小麦
	青梗菜とかまぼこの中華煮			
	焼餃子			
	三色ナムル(ほうれん草、もやし、人参)			
	シーザーサラダ			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	
434kcal	26.8g	17.7g	41.8g	3.5g
24 日 (土曜日)	ささみ大葉フライ			卵、乳成分、小麦
	厚揚げととうがんの煮物			
	ピーマンとちくわの炒め物			
	さつまいもサラダ			
	しば漬			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	
461kcal	25.4g	20.1g	44.6g	3.6g

19 日 (月曜日)	チーズハンバーグ			卵、乳成分、小麦
	麻婆豆腐			
	大豆と昆布のうま煮			
	かに風味となめこの和え物			
	ピーマンのしりしり			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	
344kcal	22.0g	17.5g	24.6g	2.1g
20 日 (火曜日)	鯖の味噌煮			卵、乳成分、小麦、えび
	チンジャオロースー			
	ブロッコリーとえびの塩炒め			
	スパゲティサラダ			
	らっきょう漬			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	
359kcal	24.8g	17.3g	26.1g	2.4g
21 日 (水曜日)	かぼちゃひき肉フライ			卵、乳成分、小麦
	筑前煮			
	がんもとさつまいもの煮物			
	玉子サラダ			
	わらび餅			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	
368kcal	15.3g	20.7g	30.1g	2.7g
22 日 (木曜日)	白身魚のカレームニエル			卵、乳成分、小麦
	花型豆腐の煮物			
	厚揚げのみそチーズ焼き			
	ベーコンと小松菜の炒め物			
	大根サラダ			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	
340kcal	19.6g	20.2g	19.9g	2.8g
23 日 (金曜日)	回鍋肉			卵、乳成分、小麦
	お好み焼き			
	しらすのスパゲティ			
	おさつきんぴら			
	コールスローサラダ			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	
362kcal	15.5g	17.5g	35.7g	2.9g
24 日 (土曜日)	白身魚の香味焼き			卵、乳成分、小麦
	豆腐ハンバーグの中華風味あんかけ			
	春巻き			
	出し巻き玉子			
	かに風味の酢の物			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	
351kcal	19.4g	17.3g	29.5g	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》

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。


8月19日~8月24日献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

19 日 (月曜日)	白身魚のタルタル焼き	卵、乳成分、小麦			
	麻婆豆腐				
大豆と昆布のうま煮					
かに風味となめこの和え物					
玉ねぎときゅうりの梅和え					
長いもとろろ					
	エネルギー 413kcal	たんぱく質 31.2g	脂質 20.3g	炭水化物 26.3g	食塩相当量 4.0g
20 日 (火曜日)	ハッシュドビーフ	卵、乳成分、小麦、えび			
	ハムエッグフライ				
	きのこのマヨソテー				
	ブロッコリーとえびの塩炒め				
	スパゲティサラダ				
	らっきょう漬け				
	エネルギー 438kcal	たんぱく質 20.6g	脂質 25.9g	炭水化物 30.7g	食塩相当量 3.0g
21 日 (水曜日)	あじの蒲焼き	卵、乳成分、小麦、えび、かに、落花生			
	筑前煮				
	ビーフン炒め				
	えびしゅうまい				
	玉子サラダ				
	わらび餅				
	エネルギー 431kcal	たんぱく質 26.9g	脂質 19.7g	炭水化物 36.5g	食塩相当量 2.9g
22 日 (木曜日)	和風おろしハンバーグ	卵、乳成分、小麦			
	花型豆腐の煮物				
	厚揚げのみそチーズ焼き				
	ベーコンと小松菜の炒め物				
	大根サラダ				
	つぼ漬け				
	エネルギー 435kcal	たんぱく質 21.3g	脂質 25.4g	炭水化物 30.2g	食塩相当量 3.2g
23 日 (金曜日)	メバルの塩こうじ焼き	卵、乳成分、小麦			
	お好み焼き				
	しらすのスパゲティ				
	おさつきんぴら				
	コールスローサラダ				
	金時豆煮				
	エネルギー 436kcal	たんぱく質 26.0g	脂質 15.5g	炭水化物 48.2g	食塩相当量 3.1g
24 日 (土曜日)	牛すき焼き風煮	卵、乳成分、小麦			
	豆腐ハンバーグの中華風味あんかけ				
	春巻き				
	出し巻き玉子				
	かに風味の酢の物				
	豆とハムのサラダ				
	エネルギー 421kcal	たんぱく質 20.8g	脂質 23.4g	炭水化物 31.8g	食塩相当量 3.2g

19 日 (月曜日)	白身魚のタルタル焼き	卵、乳成分、小麦			
	チーズハンバーグ				
	麻婆豆腐				
	大豆と昆布のうま煮				
	かに風味となめこの和え物				
	ピーマンのしりしり				
	長いもとろろ				
	玉ねぎときゅうりの梅和え				
	エネルギー 477kcal	たんぱく質 33.3g	脂質 24.9g	炭水化物 29.8g	食塩相当量 3.3g
20 日 (火曜日)	ハッシュドビーフ	卵、乳成分、小麦、えび			
	鯖の味噌煮				
	ハムエッグフライ				
	きのこのマヨソテー				
	ブロッコリーとえびの塩炒め				
	大学芋				
	らっきょう漬け				
	スパゲティサラダ				
	エネルギー 520kcal	たんぱく質 25.5g	脂質 30.1g	炭水化物 36.7g	食塩相当量 3.6g
21 日 (水曜日)	あじの蒲焼き	卵、乳成分、小麦、えび、かに、落花生			
	かぼちゃひき肉フライ				
	筑前煮				
	ビーフン炒め				
	がんもとさつまいもの煮物				
	玉子サラダ				
	わらび餅				
	えびしゅうまい				
	エネルギー 522kcal	たんぱく質 29.0g	脂質 24.0g	炭水化物 47.6g	食塩相当量 3.4g
22 日 (木曜日)	和風おろしハンバーグ	卵、乳成分、小麦、えび			
	白身魚のカレームニエル				
	厚揚げのみそチーズ焼き				
	花型豆腐の煮物				
	ベーコンと小松菜の炒め物				
	えびとブロッコリーのチリマヨ炒め				
	つぼ漬け				
	大根サラダ				
	エネルギー 490kcal	たんぱく質 27.6g	脂質 27.4g	炭水化物 33.2g	食塩相当量 3.3g
23 日 (金曜日)	メバルの塩こうじ焼き	卵、乳成分、小麦、落花生			
	回鍋肉				
	お好み焼き				
	しらすのスパゲティ				
	ブロッコリーのピーナッツ和え				
	おさつきんぴら				
	金時豆煮				
	コールスローサラダ				
	エネルギー 497kcal	たんぱく質 29.5g	脂質 20.1g	炭水化物 49.6g	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