

8月26日～8月31日献立表

しっかり(5品)

夕食(5品)

26 日 (月曜日)	牛肉のピビンバ風炒め	卵、乳成分、小麦	炒り豆腐	エネルギー 456kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 29.0g	炭水化物 28.6g	食塩相当量 2.7g
	キャベツとウインナーのコンソメ煮							
	ほうれん草のお浸し							
	黒豆煮							
	天ぷら盛り合わせ (ほき、かぼちゃ、いか)		卵、乳成分、小麦					
だしまき玉子								
さつま揚げと切干大根の煮物								
ツナとスパゲティの和風ソテー								
ゆずこしょう高菜と鯖の和え物								
27 日 (火曜日)	つくねハンバーグ	卵、乳成分、小麦、えび	海鮮塩だれ炒め	エネルギー 433kcal	たんぱく質 20.8g	脂質 21.9g	炭水化物 38.2g	食塩相当量 3.9g
キャベツときこのソテー								
ブロッコリーとチーズのサラダ								
きゅうちゃん漬け								
シーフードカレー	卵、乳成分、小麦、えび							
ロールキャベツ								
ビーンズサラダ								
小松菜の柚子胡椒和え								
らっきょう漬け								
28 日 (水曜日)	麻婆豆腐	卵、乳成分、小麦、えび、かに	ちくわと鶏肉の照り煮	エネルギー 458kcal	たんぱく質 24.0g	脂質 22.4g	炭水化物 34.0g	食塩相当量 3.4g
厚揚げ煮								
えびしゅうまい								
うぐいす豆								
ぶりのボン酢焼き	乳成分、小麦							
鶏肉のトマトチーズ焼き								
しろ菜とじゃこのお浸し								
さつまいもとりんご煮								
昆布佃煮								
29 日 (木曜日)	シーフードカレー	卵、乳成分、小麦、えび	ロールキャベツ	エネルギー 434kcal	たんぱく質 24.0g	脂質 22.4g	炭水化物 34.0g	食塩相当量 3.4g
ビーンスサラダ								
小松菜の柚子胡椒和え								
らっきょう漬け								
シーフードカレー	卵、乳成分、小麦							
ロールキャベツ								
ビーンズサラダ								
小松菜の柚子胡椒和え								
らっきょう漬け								
29 日 (木曜日)	豚肉の生姜焼き	卵、小麦	なすのはさみ揚げ	エネルギー 369kcal	たんぱく質 15.5g	脂質 19.9g	炭水化物 32.0g	食塩相当量 2.5g
キャベツとウインナーの炒め物								
さつまいもサラダ								
山菜なめこ								
あじの磯辺フライ	卵、乳成分、小麦							
豚にら玉								
蒸しナスのオクラとろろがけ								
チキンナゲット								
もずく酢								
30 日 (金曜日)	鶏肉のさっぱりおろしかけ	卵、乳成分、小麦、えび	ナポリタン	エネルギー 336kcal	たんぱく質 16.4g	脂質 15.8g	炭水化物 32.1g	食塩相当量 2.8g
絹揚げの甘辛煮								
ほうれん草と蒸し鶏のからし和え								
煮豆								
30 日 (金曜日)	あじの磯辺フライ		卵、乳成分、小麦					
蒸しナスのオクラとろろがけ								
チキンナゲット								
もずく酢								
鶏肉のさっぱりおろしかけ	卵、乳成分、小麦、えび							
ナポリタン								
絹揚げの甘辛煮								
ほうれん草と蒸し鶏のからし和え								
煮豆								
31 日 (土曜日)	鶏肉のさっぱりおろしかけ	卵、乳成分、小麦、えび	ナポリタン	エネルギー 336kcal	たんぱく質 16.4g	脂質 15.8g	炭水化物 32.1g	食塩相当量 2.8g
絹揚げの甘辛煮								
ほうれん草と蒸し鶏のからし和え								
煮豆								
31 日 (土曜日)	鶏肉のさっぱりおろしかけ		卵、乳成分、小麦、えび					
絹揚げの甘辛煮								
ほうれん草と蒸し鶏のからし和え								
煮豆								

26 日 (月曜日)	鮭の揚げ浸し	卵、乳成分、小麦	巾着の煮物	エネルギー 340kcal	たんぱく質 22.3g	脂質 19.2g	炭水化物 19.4g	食塩相当量 2.8g
	磯辺玉子ロール							
	かぼちゃサラダ							
	ぜんまいの煮物							
	豚すき煮		卵、乳成分、小麦、えび					
エビカツ								
ちくわの金平								
ズッキーニのバター焼き								
ほうれん草のナムル								
27 日 (火曜日)	さわらの利休焼き	卵、乳成分、小麦	塩焼うどん	エネルギー 331kcal	たんぱく質 21.6g	脂質 16.1g	炭水化物 26.6g	食塩相当量 2.2g
五目大豆煮								
カレーポテトサラダ								
きゅうりとかに風味の酢の物								
豚肉の生姜焼き	卵、小麦							
なすのはさみ揚げ								
キャベツとウインナーの炒め物								
さつまいもサラダ								
山菜なめこ								
28 日 (水曜日)	あじの磯辺フライ	卵、乳成分、小麦	豚にら玉	エネルギー 369kcal	たんぱく質 15.5g	脂質 19.9g	炭水化物 32.0g	食塩相当量 2.5g
蒸しナスのオクラとろろがけ								
チキンナゲット								
もずく酢								
鶏肉のさっぱりおろしかけ	卵、乳成分、小麦、えび							
ナポリタン								
絹揚げの甘辛煮								
ほうれん草と蒸し鶏のからし和え								
煮豆								
29 日 (木曜日)	シーフードカレー	卵、乳成分、小麦、えび	ロールキャベツ	エネルギー 434kcal	たんぱく質 24.0g	脂質 22.4g	炭水化物 34.0g	食塩相当量 3.4g
ビーンスサラダ								
小松菜の柚子胡椒和え								
らっきょう漬け								
あじの磯辺フライ	卵、乳成分、小麦							
豚にら玉								
蒸しナスのオクラとろろがけ								
チキンナゲット								
もずく酢								
29 日 (木曜日)	豚肉の生姜焼き	卵、小麦	なすのはさみ揚げ	エネルギー 369kcal	たんぱく質 15.5g	脂質 19.9g	炭水化物 32.0g	食塩相当量 2.5g
キャベツとウインナーの炒め物								
さつまいもサラダ								
山菜なめこ								
あじの磯辺フライ	卵、乳成分、小麦							
豚にら玉								
蒸しナスのオクラとろろがけ								
チキンナゲット								
もずく酢								
30 日 (金曜日)	鶏肉のさっぱりおろしかけ	卵、乳成分、小麦、えび	ナポリタン	エネルギー 336kcal	たんぱく質 16.4g	脂質 15.8g	炭水化物 32.1g	食塩相当量 2.8g
絹揚げの甘辛煮								
ほうれん草と蒸し鶏のからし和え								
煮豆								
30 日 (金曜日)	あじの磯辺フライ		卵、乳成分、小麦					
蒸しナスのオクラとろろがけ								
チキンナゲット								
もずく酢								
鶏肉のさっぱりおろしかけ	卵、乳成分、小麦、えび							
ナポリタン								
絹揚げの甘辛煮								
ほうれん草と蒸し鶏のからし和え								
煮豆								
31 日 (土曜日)	鶏肉のさっぱりおろしかけ	卵、乳成分、小麦、えび	ナポリタン	エネルギー 336kcal	たんぱく質 16.4g	脂質 15.8g	炭水化物 32.1g	食塩相当量 2.8g
絹揚げの甘辛煮								
ほうれん草と蒸し鶏のからし和え								
煮豆								

- ※ 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26日～8月31日献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

26 日 (月曜日)	鶏肉のレモンマスタード焼き	卵、乳成分、小麦、 えび										
	巾着の煮物											
エビチリソース												
磯辺玉子ロール												
かぼちゃサラダ												
ピーマンのマリネ												
<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>424kcal</td> <td>22.2g</td> <td>26.1g</td> <td>25.0g</td> <td>2.0g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	424kcal	22.2g	26.1g	25.0g	2.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
424kcal	22.2g	26.1g	25.0g	2.0g								
27 日 (火曜日)	白身魚のカレー野菜あんかけ	乳成分、小麦										
	じゃがいもとピーマンのケチャップ炒め											
	厚揚げとなすの煮物											
	ズッキーニのバター焼き											
	ほうれん草のナムル											
	しば漬け											
<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>430kcal</td> <td>21.5g</td> <td>19.6g</td> <td>41.8g</td> <td>3.4g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	430kcal	21.5g	19.6g	41.8g	3.4g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
430kcal	21.5g	19.6g	41.8g	3.4g								
28 日 (水曜日)	豚肉とキャベツの味噌炒め	卵、乳成分、小麦、 えび										
	焼餃子											
	えびと野菜の炒め物											
	カレーポテトサラダ											
	五目大豆煮											
	きゅうりとかに風味の酢の物											
<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>440kcal</td> <td>20.3g</td> <td>23.8g</td> <td>36.1g</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	20.3g	23.8g	36.1g	3.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
440kcal	20.3g	23.8g	36.1g	3.0g								
29 日 (木曜日)	さばの南蛮漬け	乳成分、小麦										
	鶏肉の照り焼き											
	キャベツとウインナーの炒め物											
	さつまいもサラダ											
	ほうれん草とコーンのバターソテー											
	山菜なめこ											
<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>437kcal</td> <td>21.0g</td> <td>23.0g</td> <td>36.4g</td> <td>3.6g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	437kcal	21.0g	23.0g	36.4g	3.6g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
437kcal	21.0g	23.0g	36.4g	3.6g								
30 日 (金曜日)	八宝菜	卵、乳成分、小麦、 えび										
	肉団子の酢豚風											
	豚にら玉											
	もずく酢											
	チキンナゲット											
	枝豆											
<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>417kcal</td> <td>24.8g</td> <td>25.2g</td> <td>22.8g</td> <td>2.8g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	417kcal	24.8g	25.2g	22.8g	2.8g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
417kcal	24.8g	25.2g	22.8g	2.8g								
31 日 (土曜日)	お魚ハンバーグ和風あんかけ	卵、乳成分、小麦、 えび										
	ナポリタン											
	絹揚げの甘辛煮											
	ほうれん草と蒸し鶏のからし和え											
	たこやき											
	煮豆											
<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>20.4g</td> <td>19.2g</td> <td>46.4g</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	440kcal	20.4g	19.2g	46.4g	3.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
440kcal	20.4g	19.2g	46.4g	3.9g								

26 日 (月曜日)	鶏肉のレモンマスタード焼き	卵、乳成分、小麦、 えび										
	鮭の揚げ浸し											
	巾着の煮物											
	エビチリソース											
	磯辺玉子ロール											
	ぜんまいの煮物											
<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>520kcal</td> <td>30.6g</td> <td>30.8g</td> <td>30.0g</td> <td>3.1g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	520kcal	30.6g	30.8g	30.0g	3.1g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
520kcal	30.6g	30.8g	30.0g	3.1g								
27 日 (火曜日)	白身魚のカレー野菜あんかけ	乳成分、小麦										
	豚すき煮											
	厚揚げとなすの煮物											
	じゃがいもとピーマンのケチャップ炒め											
	ズッキーニのバター焼き											
	ちくわの金平											
<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>486kcal</td> <td>25.9g</td> <td>22.3g</td> <td>45.3g</td> <td>4.0g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	486kcal	25.9g	22.3g	45.3g	4.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
486kcal	25.9g	22.3g	45.3g	4.0g								
28 日 (水曜日)	豚肉とキャベツの味噌炒め	卵、乳成分、小麦、 えび										
	さわらの利休焼き											
	塩焼うどん											
	カレーポテトサラダ											
	えびと野菜の炒め物											
	焼餃子											
<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>488kcal</td> <td>25.7g</td> <td>25.9g</td> <td>38.0g</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	488kcal	25.7g	25.9g	38.0g	3.8g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
488kcal	25.7g	25.9g	38.0g	3.8g								
29 日 (木曜日)	さばの南蛮漬け	卵、乳成分、小麦										
	鶏肉の照り焼き											
	なすのはさみ揚げ											
	キャベツとウインナーの炒め物											
	ほうれん草とコーンのバターソテー											
	コールスローサラダ											
<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>517kcal</td> <td>25.6g</td> <td>26.1g</td> <td>44.8g</td> <td>3.5g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	517kcal	25.6g	26.1g	44.8g	3.5g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
517kcal	25.6g	26.1g	44.8g	3.5g								
30 日 (金曜日)	八宝菜	卵、乳成分、小麦、 えび										
	あじの磯辺フライ											
	豚にら玉											
	蒸しナスのオクラとろろがけ											
	チキンナゲット											
	肉団子の酢豚風											
<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>507kcal</td> <td>29.4g</td> <td>29.8g</td> <td>30.3g</td> <td>2.9g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	507kcal	29.4g	29.8g	30.3g	2.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
507kcal	29.4g	29.8g	30.3g	2.9g								


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