

# 9月16日~9月21日献立表

## しっかり(5品)

## 夕食(5品)

16 日 (月曜日)	あじの塩こうじ焼き	卵、乳成分、小麦			
	しめじとベーコンの玉子炒め				
	大学芋				
	マカロニサラダ				
	わかめとかに風味のわさび和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	465kcal	23.8g	18.6g	50.6g	2.8g
17 日 (火曜日)	牛肉とポテトのピリ辛味噌炒め	卵、乳成分、小麦			
	厚揚げと青梗菜の炒め物				
	冬瓜とちぎり揚げの煮物				
	キャベツの白和え				
	かに風味サラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	468kcal	20.2g	27.2g	35.5g	3.9g
18 日 (水曜日)	かれいの香味焼き	卵、小麦			
	オープンオムレツ				
	キャベツとコーンのソテー				
	ごぼうサラダ				
	フルーツポンチ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	444kcal	31.9g	22.0g	29.7g	2.3g
19 日 (木曜日)	鶏肉となすの黒酢だれ	卵、乳成分、小麦、 えび			
	小松菜ときのこのソテー				
	ナポリタン				
	れんこんの明太和え				
	ツナともやしのナムル				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	468kcal	20.3g	27.8g	34.1g	2.9g
20 日 (金曜日)	赤魚の煮付け	卵、乳成分、小麦			
	ピーマンの肉詰め				
	三色和え(ブロッコリー、白菜、人参)				
	かぼちゃとチーズのサラダ				
	うぐいす豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	442kcal	24.6g	13.7g	55.1g	3.6g
21 日 (土曜日)	ポークチャップ	卵、乳成分、小麦			
	豆腐のチャンプルー				
	肉団子				
	春雨サラダ				
	らっきょう漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	444kcal	21.9g	23.1g	37.2g	2.9g

16 日 (月曜日)	煮込みハンバーグ	卵、乳成分、小麦			
	豚肉と小松菜の春雨炒め				
	揚げ出し豆腐				
	甘栗サラダ				
	インゲンのくるみ和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	369kcal	15.3g	19.0g	34.2g	2.1g
17 日 (火曜日)	鯖の味噌煮	卵、乳成分、小麦			
	いももち				
	小松菜の煮浸し				
	ごぼうとちくわの煮物				
	かぼちゃとチーズのサラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	356kcal	16.2g	14.2g	40.9g	2.1g
18 日 (水曜日)	ポークカレー	卵、乳成分、小麦			
	きゃべつとあさりのソテー				
	ピーマンとかに風味の炒め物				
	ほうれん草とかまぼこのお浸し				
	カリフラワーのマリネ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	355kcal	18.2g	19.0g	27.7g	2.8g
19 日 (木曜日)	白身魚のポテトチーズ焼き	卵、乳成分、小麦			
	厚揚げの焼いたの				
	さつまいもとベーコンのマスタードソース				
	ほうれん草のお浸し				
	長いもとろろ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	347kcal	23.3g	14.5g	30.8g	2.6g
20 日 (金曜日)	鶏肉のオーロラソース焼き	卵、乳成分、小麦			
	大根金平				
	じゃがいもとハムのソテー				
	さつまいもレモン煮				
	おくらの中華和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	369kcal	15.4g	20.9g	29.8g	2.4g
21 日 (土曜日)	ぶりの照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	鶏肉と野菜の煮物				
	ブロッコリーときのこのソテー				
	だしまき玉子				
	わらびのお浸し				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	365kcal	26.0g	17.8g	25.1g	2.6g

- ※ 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

# 9月16日~9月21日献立表

## 夕食(6品)

## 夕食(8品)

16 日 (月曜日)	さんまの蒲焼き	卵、乳成分、小麦、えび										
	豚肉と小松菜の春雨炒め											
揚げ出し豆腐												
甘栗サラダ												
グラタン												
インゲンのくるみ和え												
<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>439kcal</td> <td>20.2g</td> <td>25.0g</td> <td>33.2g</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	439kcal	20.2g	25.0g	33.2g	2.8g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
439kcal	20.2g	25.0g	33.2g	2.8g								
17 日 (火曜日)	焼肉風野菜炒め	卵、乳成分、小麦										
	小松菜の煮浸し											
いももち												
ごぼうとちくわの煮物												
キャベツのゆかり和え												
大豆とひじきの煮物												
<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>430kcal</td> <td>20.3g</td> <td>23.0g</td> <td>35.4g</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	430kcal	20.3g	23.0g	35.4g	3.8g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
430kcal	20.3g	23.0g	35.4g	3.8g								
18 日 (水曜日)	白身魚の磯辺フライ	卵、乳成分、小麦										
	きゃべつとあさりのソテー											
ピーマンとかに風味の炒め物												
ビーフン入りたっぷり野菜炒め												
メンマときゅうりのピリ辛和え												
カリフラワーのマリネ												
<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>431kcal</td> <td>21.3g</td> <td>19.4g</td> <td>42.8g</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	431kcal	21.3g	19.4g	42.8g	3.1g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
431kcal	21.3g	19.4g	42.8g	3.1g								
19 日 (木曜日)	ハンバーグデミグラスソース	卵、乳成分、小麦										
	厚揚げの焼いたの											
さつまいもとベーコンのマスタードソース												
ほうれん草のお浸し												
きゅうりとしらすの酢の物												
長いもとろろ												
<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>433kcal</td> <td>20.3g</td> <td>19.4g</td> <td>44.3g</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	433kcal	20.3g	19.4g	44.3g	3.4g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
433kcal	20.3g	19.4g	44.3g	3.4g								
20 日 (金曜日)	さわらのねぎみそ焼き	乳成分、小麦、落花生										
	春巻き											
大根金平												
キャベツのピーナッツ和え												
さつまいもレモン煮												
おくらの中華和え												
<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>406kcal</td> <td>21.7g</td> <td>21.1g</td> <td>32.4g</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	406kcal	21.7g	21.1g	32.4g	3.1g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
406kcal	21.7g	21.1g	32.4g	3.1g								
21 日 (土曜日)	チキン南蛮	卵、乳成分、小麦										
	じゃがいものそばろ煮											
ブロッコリーときのこのソテー												
だしまき玉子												
人参のくるみ和え												
わらびのお浸し												
<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>20.2g</td> <td>25.8g</td> <td>31.8g</td> <td>2.5g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	440kcal	20.2g	25.8g	31.8g	2.5g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
440kcal	20.2g	25.8g	31.8g	2.5g								

16 日 (月曜日)	さんまの蒲焼き	卵、乳成分、小麦、えび										
	煮込みハンバーグ											
揚げ出し豆腐												
かぼちゃ煮												
豚肉と小松菜の春雨炒め												
甘栗サラダ												
<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>512kcal</td> <td>25.9g</td> <td>30.5g</td> <td>33.4g</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	512kcal	25.9g	30.5g	33.4g	3.2g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
512kcal	25.9g	30.5g	33.4g	3.2g								
17 日 (火曜日)	焼肉風野菜炒め	卵、乳成分、小麦										
	鯖の味噌煮											
いももち												
小松菜の煮浸し												
ごぼうとちくわの煮物												
かぼちゃとチーズのサラダ												
<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>524kcal</td> <td>25.0g</td> <td>29.1g</td> <td>40.5g</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	524kcal	25.0g	29.1g	40.5g	3.3g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
524kcal	25.0g	29.1g	40.5g	3.3g								
18 日 (水曜日)	白身魚の磯辺フライ	卵、乳成分、小麦										
	ポークカレー											
きゃべつとあさりのソテー												
ピーマンとかに風味の炒め物												
ほうれん草とかまぼこのお浸し												
ビーフン入りたっぷり野菜炒め												
<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>505kcal</td> <td>25.9g</td> <td>22.9g</td> <td>48.9g</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	505kcal	25.9g	22.9g	48.9g	3.5g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
505kcal	25.9g	22.9g	48.9g	3.5g								
19 日 (木曜日)	ハンバーグデミグラスソース	卵、乳成分、小麦										
	白身魚のポテトチーズ焼き											
厚揚げの焼いたの												
さつまいもとベーコンのマスタードソース												
ほうれん草のお浸し												
ひじきとツナのサラダ												
<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>481kcal</td> <td>29.6g</td> <td>22.7g</td> <td>39.6g</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	481kcal	29.6g	22.7g	39.6g	3.2g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
481kcal	29.6g	22.7g	39.6g	3.2g								
20 日 (金曜日)	さわらのねぎみそ焼き	卵、乳成分、小麦、落花生										
	鶏肉のオーロラソース焼き											
春巻き												
大根金平												
キャベツのピーナッツ和え												
じゃがいもとハムのソテー												
<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>489kcal</td> <td>27.3g</td> <td>26.8g</td> <td>34.7g</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	489kcal	27.3g	26.8g	34.7g	3.3g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
489kcal	27.3g	26.8g	34.7g	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 土曜日/午前9時~午後5時