

9月2日～9月7日献立表

しっかり(5品)

夕食(5品)

2 日 (月曜日)	白身魚のチーズソテー	卵、乳成分、小麦
	メンチカツ	
	まいたけとたまねぎのバターソテー	
	ささみときゅうりのからし酢和え	
	さつまいもと栗のサラダ	
	エネルギー 451kcal たんぱく質 31.9g 脂質 25.0g 炭水化物 24.7g 食塩相当量 3.2g	
3 日 (火曜日)	ポークカツレツポン酢	卵、乳成分、小麦
	青梗菜ともやしのピリ辛炒め	
	切干大根の胡麻和え	
	高野豆腐の煮物	
	梅春雨	
	エネルギー 439kcal たんぱく質 23.8g 脂質 14.9g 炭水化物 52.5g 食塩相当量 3.5g	
4 日 (水曜日)	白身魚のカレームニエル	卵、乳成分、小麦
	じゃがいもとベーコンのマスタード炒め	
	ほうれん草入り玉子焼き	
	水菜としらすの和え物	
	メンマときゅうりのピリ辛和え	
	エネルギー 437kcal たんぱく質 33.6g 脂質 19.8g 炭水化物 31.1g 食塩相当量 4.0g	
5 日 (木曜日)	豆腐ハンバーグ	卵、小麦
	豚肉とブロッコリーのかき油炒め	
	ツナとアスパラのソテー	
	きゅうりともやしのナムル	
	さつまいもはちみつ煮	
	エネルギー 440kcal たんぱく質 22.9g 脂質 22.7g 炭水化物 36.1g 食塩相当量 3.7g	
6 日 (金曜日)	あじのごま照り焼き	乳成分、小麦
	春巻き	
	チャプチェ	
	おからサラダ	
	ほうれん草とえのきのおかか和え	
	エネルギー 437kcal たんぱく質 22.7g 脂質 24.6g 炭水化物 31.1g 食塩相当量 3.2g	
7 日 (土曜日)	フライドチキン	卵、乳成分、小麦
	車麩とわかめの煮物	
	鶏ひき肉と野菜の炒め物	
	里芋と昆布の煮物	
	ピリ辛こんにゃく	
	エネルギー 469kcal たんぱく質 20.1g 脂質 23.3g 炭水化物 44.7g 食塩相当量 3.1g	

2 日 (月曜日)	打ち豆入りキーマカレー	卵、乳成分、小麦
	なすとピーマンの味噌炒め	
	卵の花炒り煮	
	コーンポテトサラダ	
	きやらぶき	
	エネルギー 369kcal たんぱく質 16.1g 脂質 18.5g 炭水化物 34.6g 食塩相当量 2.5g	
3 日 (火曜日)	天ぷら(ほき、野菜かき揚げ、かぼちゃ)	卵、乳成分、小麦
	ツナの和風スパゲティ	
	玉子と小松菜の炒め物	
	ブロッコリーとしらすの和え物	
	黒花豆	
	エネルギー 370kcal たんぱく質 15.4g 脂質 23.1g 炭水化物 25.2g 食塩相当量 2.7g	
4 日 (水曜日)	油淋鶏	卵、乳成分、小麦
	ビーフンのバジルソテー	
	チキンナゲット	
	キャベツとえのきのおかか和え	
	ふきと湯葉の含め煮	
	エネルギー 369kcal たんぱく質 15.2g 脂質 20.4g 炭水化物 31.1g 食塩相当量 2.4g	
5 日 (木曜日)	白身魚の味噌マヨ焼き	卵、乳成分、小麦
	キッシュ	
	なすの煮浸し	
	キャベツの胡麻和え	
	昆布巻き	
	エネルギー 333kcal たんぱく質 16.2g 脂質 16.6g 炭水化物 29.8g 食塩相当量 2.4g	
6 日 (金曜日)	豚肉のさっぱりおろしポン酢	卵、乳成分、小麦
	花型豆腐と大根煮	
	もやしとほうれん草の和え物	
	ベーコンとインゲンのソテー	
	じゃがいもの明太チーズ焼き	
	エネルギー 342kcal たんぱく質 17.8g 脂質 18.7g 炭水化物 25.6g 食塩相当量 3.0g	
7 日 (土曜日)	かれの生姜煮	乳成分、小麦
	ピーマンの肉詰め	
	ぜんまいの煮物	
	大学芋	
	おくらの梅和え	
	エネルギー 348kcal たんぱく質 16.0g 脂質 11.4g 炭水化物 45.4g 食塩相当量 2.5g	

- ※ 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2日～9月7日献立表

夕食(6品)

2 日 (月曜日)	鯖の照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	なすとピーマンの味噌炒め				
卵の花炒り煮					
コーンポテトサラダ					
きょうろぶき					
かぼちゃしゅうまい					
	エネルギー 428kcal	たんぱく質 22.1g	脂質 21.2g	炭水化物 37.2g	食塩相当量 3.4g
3 日 (火曜日)	豚肉の生姜焼き	卵、乳成分、小麦			
	ツナの和風スパゲティ				
玉子と小松菜の炒め物					
粉ふきいも					
ブロッコリーとしらすの和え物					
黒花豆					
	エネルギー 415kcal	たんぱく質 20.9g	脂質 16.5g	炭水化物 45.8g	食塩相当量 3.1g
4 日 (水曜日)	サーモンフライ	卵、乳成分、小麦			
	プルコギ風				
キャベツとえのきのおかか和え					
ビーフンのバジルソテー					
チキンナゲット					
ふきと湯葉の含め煮					
	エネルギー 430kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 22.5g	炭水化物 36.6g	食塩相当量 2.6g
5 日 (木曜日)	チキンのカレーソテー	卵、乳成分、小麦、 えび			
	ちくわと大根の和風煮				
キッシュ					
キャベツの胡麻和え					
ブロッコリーとえびのサラダ					
昆布巻き					
	エネルギー 436kcal	たんぱく質 20.1g	脂質 23.2g	炭水化物 36.8g	食塩相当量 3.1g
6 日 (金曜日)	白身魚の中華野菜あん	卵、乳成分、小麦			
	花型豆腐と大根煮				
もやしとほうれん草の和え物					
ベーコンとインゲンのソテー					
じゃがいもの明太チーズ焼き					
はりはり漬け					
	エネルギー 414kcal	たんぱく質 20.1g	脂質 18.7g	炭水化物 41.3g	食塩相当量 3.7g
7 日 (土曜日)	鶏肉の青じそ風味焼き	小麦			
	ピーマンの肉詰め				
ぜんまいの煮物					
たけのこの土佐煮					
大学芋					
おくらの梅和え					
	エネルギー 427kcal	たんぱく質 22.3g	脂質 22.6g	炭水化物 33.5g	食塩相当量 3.6g

夕食(8品)

2 日 (月曜日)	鯖の照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	打ち豆入りキーマカレー				
なすとピーマンの味噌炒め					
コーンポテトサラダ					
卵の花炒り煮					
大根とツナのサラダ					
	エネルギー 506kcal	たんぱく質 26.8g	脂質 26.8g	炭水化物 39.4g	食塩相当量 4.0g
3 日 (火曜日)	豚肉の生姜焼き	卵、乳成分、小麦			
	天ぷら(ほき、かぼちゃ)				
ツナの和風スパゲティ					
玉子と小松菜の炒め物					
粉ふきいも					
チャプチェ					
	エネルギー 523kcal	たんぱく質 25.3g	脂質 28.3g	炭水化物 41.7g	食塩相当量 3.6g
4 日 (水曜日)	サーモンフライ	卵、乳成分、小麦			
	油淋鶏				
プルコギ風					
キャベツとえのきのおかか和え					
ビーフンのバジルソテー					
ベーコンと白菜の炒め物					
	エネルギー 523kcal	たんぱく質 25.7g	脂質 29.8g	炭水化物 38.1g	食塩相当量 3.3g
5 日 (木曜日)	チキンのカレーソテー	卵、乳成分、小麦、 えび			
	白身魚の味噌マヨ焼き				
キッシュ					
なすの煮浸し					
ちくわと大根の和風煮					
キャベツの胡麻和え					
	エネルギー 500kcal	たんぱく質 26.4g	脂質 29.1g	炭水化物 33.0g	食塩相当量 3.2g
6 日 (金曜日)	白身魚の中華野菜あん	卵、乳成分、小麦			
	豚肉のさっぱりおろしポン酢				
花型豆腐と大根煮					
もやしとほうれん草の和え物					
ベーコンとインゲンのソテー					
三角揚げの甘じょうゆ煮					
	エネルギー 507kcal	たんぱく質 27.0g	脂質 23.8g	炭水化物 46.2g	食塩相当量 3.5g


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