

しっかり(5品)

10月14日~10月19日

献立表

夕食(5品)

14 日 (月曜日)	かますミンチフライ	卵、乳成分、小麦			
	がんもとさつまいもの煮物				
なすとそぼろの味噌炒め					
ブロッコリーの菜種和え					
桜漬け					
	エネルギー 470kcal	たんぱく質 23.7g	脂質 30.7g	炭水化物 24.8g	食塩相当量 2.8g
15 日 (火曜日)	ハンバーグデミグラスソース	卵、乳成分、小麦			
	花型豆腐の煮物				
カリフラワーと玉子のサラダ					
ほうれん草とえのきのおかか和え					
しゅうまい					
	エネルギー 463kcal	たんぱく質 21.0g	脂質 24.6g	炭水化物 39.4g	食塩相当量 3.8g
16 日 (水曜日)	さばの味噌煮	卵、乳成分、小麦			
	がんもと小松菜の煮びたし				
かまぼこの玉子とし煮					
ブロッコリーとマカロニの和風サラダ					
わさび菜					
	エネルギー 468kcal	たんぱく質 30.6g	脂質 22.2g	炭水化物 36.5g	食塩相当量 3.1g
17 日 (木曜日)	牛すきやき風煮	卵、乳成分、小麦			
	ちくわの磯辺揚げ/野菜かき揚げ				
れんこんきんぴら					
かに風味の酢の物					
大豆のみぞれ和え					
	エネルギー 466kcal	たんぱく質 20.5g	脂質 26.9g	炭水化物 35.4g	食塩相当量 3.3g
18 日 (金曜日)	白身魚の塩こうじ焼き	乳成分、小麦			
	ピーマンの肉詰め				
さつま揚げと小松菜の煮物					
アスパラの白和え					
わかめとじゃこの和え物					
	エネルギー 456kcal	たんぱく質 37.7g	脂質 14.2g	炭水化物 44.4g	食塩相当量 3.3g
19 日 (土曜日)	メンチカツ	卵、乳成分、小麦			
	切干大根煮				
しんじょうとかぶの煮物					
おさつきんぴら					
きゅうりとなめたけの和え物					
	エネルギー 469kcal	たんぱく質 20.9g	脂質 25.6g	炭水化物 38.8g	食塩相当量 3.6g

14 日 (月曜日)	揚げ豆腐の野菜あん	卵、乳成分、小麦、 落花生			
	たらこスパゲティ				
ブロッコリーサラダ					
アスパラと人参のピーナッツ和え					
大根の青じそ和え					
	エネルギー 370kcal	たんぱく質 15.1g	脂質 21.4g	炭水化物 29.3g	食塩相当量 2.2g
15 日 (火曜日)	さわらの塩焼き	乳成分、小麦			
	大根と豚肉の味噌生姜炒め				
ブロッコリーとうす揚げのあっさり煮					
白菜とツナのおかかポン酢和え					
梅春雨					
	エネルギー 333kcal	たんぱく質 26.8g	脂質 16.2g	炭水化物 20.0g	食塩相当量 2.9g
16 日 (水曜日)	ロールキャベツ	卵、乳成分、小麦			
	まいたけとピーマンの昆布炒め				
小松菜のバター醤油炒め					
おくらと玉ねぎのお浸し					
金時豆煮					
	エネルギー 355kcal	たんぱく質 16.8g	脂質 14.5g	炭水化物 39.4g	食塩相当量 2.5g
17 日 (木曜日)	赤魚のみぞれ煮	卵、乳成分、小麦			
	厚揚げと白菜の煮物				
ほうれん草とベーコンの炒め物					
コールスローサラダ					
パプリカのマリネ					
	エネルギー 346kcal	たんぱく質 20.5g	脂質 16.7g	炭水化物 28.5g	食塩相当量 2.1g
18 日 (金曜日)	豚肉とにらの味噌炒め	卵、乳成分、小麦、 えび、かに			
	かに玉				
肉団子と青梗菜の中華煮					
きのこのオイスターソース炒め					
えびしゅうまい					
	エネルギー 338kcal	たんぱく質 16.4g	脂質 15.9g	炭水化物 32.2g	食塩相当量 2.6g
19 日 (土曜日)	海鮮塩だれ炒め	卵、乳成分、小麦、 えび			
	水餃子				
チャブチェ					
バンバンジー					
なすのポン酢和え					
	エネルギー 334kcal	たんぱく質 23.3g	脂質 15.7g	炭水化物 24.8g	食塩相当量 2.7g

※ 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・くるみ・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。
 ※ **魚の骨取りは手作業で行っております。まれに骨が残っていることがありますので、お召し上がりの際はご注意ください。**

《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

夕食(6品)

10月14日~10月19日
献立表

夕食(8品)

14 日 (月曜日)	ぶりの照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	たらこスパゲティ				
ぜんまいの煮物					
ブロッコリーサラダ					
大根の青じそ和え					
かつば漬け					
	エネルギー 435kcal	たんぱく質 24.2g	脂質 15.4g	炭水化物 50.0g	食塩相当量 3.6g
15 日 (火曜日)	鶏肉のカレーチーズパン粉焼き	卵、乳成分、小麦			
	大根と豚肉の味噌生姜炒め				
いんげんのペペロンチーノ					
白菜とツナのおかかポン酢和え					
コーンポテトサラダ					
梅春雨					
	エネルギー 420kcal	たんぱく質 22.3g	脂質 24.3g	炭水化物 28.1g	食塩相当量 2.7g
16 日 (水曜日)	鮭のコーンマヨ焼き	卵、乳成分、小麦			
	またけとピーマンの昆布炒め				
小松菜のバター醤油炒め					
かぼちゃしゅうまい・ほうれん草しゅうまい					
ひじき煮					
金時豆煮					
	エネルギー 439kcal	たんぱく質 26.1g	脂質 24.5g	炭水化物 28.5g	食塩相当量 3.1g
17 日 (木曜日)	豚肉のクリームソース	卵、乳成分、小麦			
	厚揚げと白菜の煮物				
ほうれん草とベーコンの炒め物					
ミックスビーンズのトマト煮					
さつまいもの甘煮					
パプリカのマリネ					
	エネルギー 437kcal	たんぱく質 21.1g	脂質 20.5g	炭水化物 42.1g	食塩相当量 2.0g
18 日 (金曜日)	白身魚のピザ焼き	卵、乳成分、小麦、 かに			
	かに玉				
肉団子と青梗菜の中華煮					
きのこのオイスターソース炒め					
ささみときゅうりの梅肉和え					
おくらのとろろ和え					
	エネルギー 428kcal	たんぱく質 28.0g	脂質 17.9g	炭水化物 38.7g	食塩相当量 3.9g
19 日 (土曜日)	鶏のからあげ	卵、乳成分、小麦、 えび			
	水餃子				
チャプチェ					
バンバンジー					
もやしと人参の胡麻和え					
なすのポン酢和え					
	エネルギー 432kcal	たんぱく質 21.7g	脂質 24.3g	炭水化物 31.5g	食塩相当量 2.7g

14 日 (月曜日)	ぶりの照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	揚げ豆腐の野菜あん				
豚肉とにらの玉子炒め					
たらこスパゲティ					
ブロッコリーサラダ					
ぜんまいの煮物					
	エネルギー 492kcal	たんぱく質 27.6g	脂質 24.3g	炭水化物 40.8g	食塩相当量 3.7g
15 日 (火曜日)	鶏肉のカレーチーズパン粉焼き	卵、乳成分、小麦			
	さわらの塩焼き				
大根と豚肉の味噌生姜炒め					
白菜とツナのおかかポン酢和え					
いんげんのペペロンチーノ					
ブロッコリーとうす揚げのあっさり煮					
	エネルギー 487kcal	たんぱく質 34.9g	脂質 27.7g	炭水化物 24.6g	食塩相当量 2.8g
16 日 (水曜日)	鮭のコーンマヨ焼き	卵、乳成分、小麦			
	ロールキャベツ				
またけとピーマンの昆布炒め					
小松菜のバター醤油炒め					
かぼちゃしゅうまい・ほうれん草しゅうまい					
おくらと玉ねぎのお浸し					
	エネルギー 490kcal	たんぱく質 30.6g	脂質 26.1g	炭水化物 33.1g	食塩相当量 3.9g
17 日 (木曜日)	豚肉のクリームソース	卵、乳成分、小麦			
	目玉焼き				
厚揚げと白菜の煮物					
ほうれん草とベーコンの炒め物					
ミックスビーンズのトマト煮					
コールスローサラダ					
	エネルギー 489kcal	たんぱく質 27.2g	脂質 20.2g	炭水化物 49.7g	食塩相当量 3.2g
18 日 (金曜日)	白身魚のピザ焼き	卵、乳成分、小麦、 えび、かに			
	豚肉とにらの味噌炒め				
かに玉					
肉団子と青梗菜の中華煮					
きのこのオイスターソース炒め					
ささみときゅうりの梅肉和え					
	エネルギー 487kcal	たんぱく質 31.8g	脂質 23.9g	炭水化物 36.2g	食塩相当量 3.5g

県民せいきょう
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