

9月21日 ~ 9月26日 献立表

しっかり(5品)

夕食(5品)

21 日 (月)	天ぷら(きす、かきあげ、かにかま天)				卵、乳成分、小麦、 かに
	肉詰めいなりと白菜の煮浸し				
	豆腐となすの田楽				
	コーンポテトサラダ				
	桜小餅				
エネルギー 467kcal		たんぱく質 20.2g	脂質 28.2g	炭水化物 33.1g	食塩相当量 3.4g
22 日 (火)	八宝菜				卵、乳成分、小麦、 えび
	麻婆豆腐				
	小松菜とベーコンの炒め物				
	なすのからし醤油和え				
	ピーマンの甘みそ和え				
エネルギー 444kcal		たんぱく質 28.7g	脂質 24.8g	炭水化物 26.4g	食塩相当量 3.6g
23 日 (水)	キーマカレー				卵、小麦
	にらと玉子の炒め物				
	モロヘイヤと長芋の和え物				
	ひじき煮				
	福神漬け				
エネルギー 441kcal		たんぱく質 20.7g	脂質 26.5g	炭水化物 29.9g	食塩相当量 3.1g
24 日 (木)	エビチリソース				卵、乳成分、小麦、 えび
	焼餃子				
	竹の子のオイスターソース炒め				
	いんげんの胡麻和え				
	きゅうりのナムル				
エネルギー 463kcal		たんぱく質 20.3g	脂質 28.4g	炭水化物 31.6g	食塩相当量 2.8g
25 日 (金)	牛すき煮				卵、乳成分、小麦
	なすとツナのトマトスパゲティ				
	だしまき玉子				
	粉ふきいも				
	金時豆煮				
エネルギー 466kcal		たんぱく質 20.3g	脂質 27.2g	炭水化物 35.1g	食塩相当量 2.6g
26 日 (土)	さわらの梅煮				卵、乳成分、小麦
	チーズはんぺんフライ				
	五目大豆煮				
	きゅうりとわかめの酢の物				
	しば漬け				
エネルギー 435kcal		たんぱく質 23.6g	脂質 21.0g	炭水化物 37.9g	食塩相当量 3.5g

21 日 月	白身魚ときのこのソテー				卵、乳成分、小麦
	トマトミートオムレツ				
	おはぎ				
	ごぼうサラダ				
	かつば漬け				
	エネルギー 365kcal	たんぱく質 17.2g	脂質 17.0g	炭水化物 35.9g	食塩相当量 2.7g
22 日 火	肉団子の南蛮タルタルソース				卵、乳成分、小麦
	麻婆春雨				
	大豆と昆布のうま煮				
	しろ菜と蒸し鶏の和え物				
	きゅうりととろろの梅和え				
	エネルギー 365kcal	たんぱく質 18.0g	脂質 20.0g	炭水化物 28.2g	食塩相当量 2.9g
23 日 水	赤魚の煮付け				卵、乳成分、小麦
	ベーコンとピーマンの炒め物				
	切干大根の煮物				
	青菜ともやしの和え物				
	チーズちくわ				
	エネルギー 351kcal	たんぱく質 24.3g	脂質 13.6g	炭水化物 32.8g	食塩相当量 2.8g
24 日 木	回鍋肉				卵、乳成分、小麦
	豆腐のなめこあんかけ				
	ふろふき大根の肉味噌だれ				
	ツナとキャベツの和え物				
	しゅうまい				
	エネルギー 337kcal	たんぱく質 19.0g	脂質 16.4g	炭水化物 28.3g	食塩相当量 2.3g
25 日 金	白身魚のホワイトソースかけ				卵、乳成分、小麦
	もやしのチャンプルー				
	大根とはんぺんの煮物				
	マカロニサラダ				
	昆布豆				
	エネルギー 359kcal	たんぱく質 24.7g	脂質 18.1g	炭水化物 24.4g	食塩相当量 2.2g
26 日 土	キャベツと豚肉の冷しゃぶ風				卵、乳成分、小麦
	高菜ビーフン				
	なすの田楽				
	かぼちゃサラダ				
	玉ねぎのボン酢和え				
	エネルギー 367kcal	たんぱく質 15.2g	脂質 20.1g	炭水化物 31.4g	食塩相当量 2.3g

【JAでお申込みの方へ】夕食(8品)・しっかり(5品)・土曜日配達・冷凍おかずのご注文は承っておりません。何卒、ご了承くださいませ。

【昼食の配達エリアについて】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。

【保管方法とお召上がり期限】商品受け取り後は冷蔵庫で保管し、当日の午後10時までにお召上がりください。

【温め方】電子レンジ対応の容器です。透明の蓋を取って、小分けのおかずカップを取り出し、電子レンジで、500Wで1分30秒を目安に温めてください。

【アレルギー表示】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。

【お願い】栄養成分表示：配合に基づいた推定値です。食材により多少の誤差が生じる場合があります。

お魚の骨：手作業で丁寧に取り除いておりますが、まれに残る場合がございます。ご注意くださいお召上がりください。

献立内容：メニューを一部変更させていただく場合がございます。

冷凍おかずおまかせセット

お届け日	献立名
3月31日(火)	① さばの幽庵焼き・グリルチキンのごま葱酢ソース ② ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの実山椒炒め ③ 鮭の塩焼き・鶏肉の梅みそだれ
4月2日(木)	① めばるの揚げびたし・ハバ-ゲデミックスソース ② 鮭のみそ漬焼き・鶏肉のおろしソースがけ

《わたしのひと声カード》 お名前 様

●ご意見・ご要望など、記入して配達担当者にお渡しください。 回答必要・回答不要

9月21日 ~ 9月26日 献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

21 日 月	豚肉の和風たまねぎソース				卵、乳成分、小麦
	トマトミートオムレツ				
	おはぎ				
	ちくわの炒り煮				
	青菜の胡麻和え				
	かつば漬け				
エネルギー 425kcal		たんぱく質 20.8g	脂質 19.7g	炭水化物 41.2g	食塩相当量 3.0g
22 日 火	たららの和風あんかけ				乳成分、小麦
	麻婆春雨				
	大豆と昆布のうま煮				
	しろ菜と蒸し鶏の和え物				
	ウインナー				
	きゅうりととろろの梅和え				
エネルギー 400kcal		たんぱく質 30.5g	脂質 18.4g	炭水化物 28.2g	食塩相当量 3.3g
23 日 水	鶏の竜田揚げチリソース				卵、乳成分、小麦
	ベーコンとピーマンの炒め物				
	切干大根の煮物				
	青菜ともやしの和え物				
	チーズちくわ				
	白花生				
エネルギー 433kcal		たんぱく質 20.6g	脂質 24.6g	炭水化物 32.2g	食塩相当量 3.4g
24 日 木	白身魚のオーロラソース焼き				卵、乳成分、小麦、えび
	春巻き				
	豆腐のなめこあんかけ				
	ツナとキャベツの和え物				
	しゅうまい				
	きくらげ昆布				
エネルギー 402kcal		たんぱく質 21.9g	脂質 20.8g	炭水化物 31.8g	食塩相当量 2.9g
25 日 金	ソースカツ				卵、乳成分、小麦、落花生
	もやしのチャンプルー				
	大根とはんぺんの煮物				
	マカロニサラダ				
	ほうれん草と揚げの胡麻味噌和え				
	昆布豆				
エネルギー 442kcal		たんぱく質 22.5g	脂質 20.3g	炭水化物 42.3g	食塩相当量 3.8g
26 日 土	白身魚のムニエル				卵、乳成分、小麦
	鶏団子と大根の煮物				
	高菜ビーフン				
	なすの田楽				
	かぼちゃサラダ				
	玉ねぎのポン酢和え				
エネルギー 405kcal		たんぱく質 23.8g	脂質 13.7g	炭水化物 46.7g	食塩相当量 3.6g

21 日 (月)	豚肉の和風たまねぎソース				卵、乳成分、小麦
	トマトミートオムレツ				
	おはぎ				
	いかと里芋の煮物				
	ちくわの炒り煮				
	ごぼうサラダ				
	かつば漬				
	青菜の胡麻和え				
エネルギー 521kcal		たんぱく質 25.0g	脂質 24.4g	炭水化物 50.4g	食塩相当量 3.8g
22 日 (火)	たららの和風あんかけ				卵、乳成分、小麦
	肉団子の南蛮タルタルソース				
	麻婆春雨				
	大豆と昆布のうま煮				
	ブロッコリーのクリーム煮				
	しろ菜と蒸し鶏の和え物				
	きゅうりととろろの梅和え				
	ウインナー				
エネルギー 492kcal		たんぱく質 33.2g	脂質 25.2g	炭水化物 33.1g	食塩相当量 3.8g
23 日 (水)	鶏の竜田揚げチリソース				卵、乳成分、小麦、えび
	えび入りしんじょの煮物				
	ベーコンとピーマンの炒め物				
	切干大根の煮物				
	青菜ともやしの和え物				
	たこやき				
	白花生				
	チーズちくわ				
エネルギー 522kcal		たんぱく質 25.6g	脂質 27.5g	炭水化物 42.9g	食塩相当量 3.9g
24 日 (木)	白身魚のオーロラソース焼き				卵、乳成分、小麦、えび
	回鍋肉				
	豆腐のなめこあんかけ				
	春巻き				
	ふろふき大根の肉味噌だれ				
	ツナとキャベツの和え物				
	きくらげ昆布				
	しゅうまい				
エネルギー 483kcal		たんぱく質 25.8g	脂質 25.6g	炭水化物 37.3g	食塩相当量 3.4g
25 日 (金)	ソースカツ				卵、乳成分、小麦、落花生
	もやしのチャンプルー				
	大根とはんぺんの煮物				
	マカロニサラダ				
	がんも煮				
	揚げ茄子の味噌和え				
	昆布豆				
	ほうれん草と揚げの胡麻味噌和え				
エネルギー 536kcal		たんぱく質 25.1g	脂質 26.7g	炭水化物 48.7g	食塩相当量 3.5g

コールセンター 0120-016-165

※ お問い合わせの際は、組合員コード(納品書のお名前の上に記載の番号) または、生協にご登録のお電話番号をお伝えください。

(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