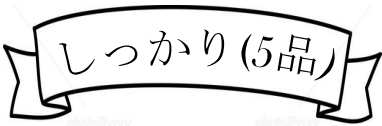


9月28日 ~ 10月3日 献立表



28 日 月	たらと彩野菜の漬け焼き				卵 小麦
	ピーマンの肉詰め				
	じゃがいものコーンクリーム煮				
	キャベツの胡麻マヨ和え				
	ふきの味噌和え				
	エネルギー 451kcal	たんぱく質 24.7g	脂質 18.7g	炭水化物 45.9g	
29 日 火	甘辛ポークソテー				卵 乳成分 小麦
	炊き合わせ（肉詰めいなり・ほうれん草）				
	揚げ茄子の味噌和え				
	カレーポテトサラダ				
	たくあん煮				
	エネルギー 467kcal	たんぱく質 20.7g	脂質 25.5g	炭水化物 38.6g	
30 日 水	サワラの西京焼き				卵 乳成分 小麦
	豚肉とにらのケチャップ炒め				
	小松菜の煮浸し				
	ブロッコリーとかぼちゃのサラダ				
	甘酢生姜				
	エネルギー 447kcal	たんぱく質 33.1g	脂質 20.2g	炭水化物 33.2g	
1 日 木	煮込みハンバーグ				卵 乳成分 小麦
	白菜のスタミナ炒め				
	春雨の酢の物				
	しゅうまい				
	大豆サラダ				
	エネルギー 448kcal	たんぱく質 21.3g	脂質 15.5g	炭水化物 55.9g	
2 日 金	白身魚のクリームソース				卵 乳成分 小麦
	肉団子				
	いかとブロッコリーの炒め物				
	ねぎ入りロール玉子焼き				
	れんこんの梅おかか和え				
	エネルギー 443kcal	たんぱく質 28.6g	脂質 24.2g	炭水化物 27.7g	
3 日 土	カレー鶏じゃが				乳成分 小麦
	塩こうじ金平				
	ほうれん草の白和え				
	きゅうりのしそ風味和え				
	山菜なめこ				
	エネルギー 436kcal	たんぱく質 21.0g	脂質 18.6g	炭水化物 46.2g	

28 日 月	鶏肉のBBQソース				小麦
	小松菜とツナの炒め物				
	しろ菜のゆず浸し				
	もやしのナムル				
	三色ピーマンの昆布和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
343kcal	25.1g	20.0g	15.6g	2.4g	
29 日 火	あじの塩こうじ焼き			卵 乳成分 小麦	
	さつま揚げとこんにゃくの煮物				
	がんもと人参の含め煮				
	白菜の生姜和え				
	さつまいもの白和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
342kcal	29.3g	14.2g	24.3g	2.4g	
30 日 水	かに玉あんかけ			卵 乳成分 小麦 かに	
	肉団子甘酢あん				
	五目卵の花				
	キャベツとかに風味のサラダ				
	ピリ辛こんにゃく				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
367kcal	15.7g	20.7g	29.4g	3.0g	
1 日 木	白身魚のバター焼			卵 乳成分 小麦	
	彩りしんじょうの煮物				
	青梗菜とかまぼこのソテー				
	きんぴらごぼう				
	いんげんのからし和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
346kcal	21.5g	17.7g	25.2g	2.9g	
2 日 金	酢鶏			卵 乳成分 小麦	
	ちゃんぽん風				
	根菜と青菜の煮物				
	いんげんのじゃこ炒め				
	きゅうりとちくわの酢の物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
353kcal	15.3g	20.4g	27.0g	2.9g	
3 日 土	赤魚のみぞれ煮			卵 乳成分 小麦 くるみ	
	鶏と野菜の玉子とじ				
	ほうれん草しゅうまい				
	ブロッコリーくるみ和え				
	大学芋				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
348kcal	21.9g	13.5g	34.8g	3.0g	

【JA申込の方へ】

夕食(8品)・しっかり(5品)・土曜配送・冷凍おかずは対象外です。

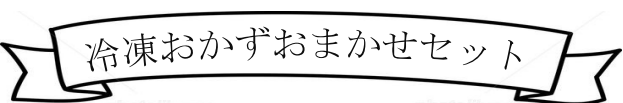
【昼食配達エリア】

坂井市・福井市・鯖江市・敦賀市・小浜市（一部地域）

【保管・温め方】

保管：要冷蔵。当日22時までにお召し上がりください。

温め：フタと小分けカップを外し、電子レンジ(500W)で約1分30秒。



お届け日	献立名
9/29 ㊤	① たらと野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き
	② 赤魚の天ぷら（ぽん酢みぞれ和え）・豚肉と玉子の塩炒め
	③ カレイの香味焼き・鶏肉の甘酢あんかけ
10/1 ㊤	① 白身魚の磯天和風あん・牛肉と炒め物（トマト風味）
	② あじのトマトマリネ・鶏肉の香草焼き

【アレルギー表示】

卵・乳・小麦・えび・かに・そば・くるみ・落花生

【お願い】

- ・栄養成分は推定値のため誤差が生じる場合があります。
- ・魚の骨は除去済みですが、稀に残る場合があります。
- ・献立を一部変更する場合があります。

《わたしのひと声カード》

お名前 様

●ご意見・ご要望など、記入して配送担当者にお渡しください。

回答必要・回答不要

9月28日 ~ 10月3日 献立表

夕食(6品)

28 日 月	鯖の味噌煮				卵 乳成分 小麦 えび
	ナポリタン				
	小松菜とツナの炒め物				
	わかめとかまぼこの酢の物				
	もやしのナムル				
	三色ピーマンの昆布和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
432kcal	20.5g	22.7g	36.3g	3.3g	
29 日 火	鶏肉のトマト煮				卵 乳成分 小麦
	ポテトコロッケ				
	さつま揚げとこんにゃくの煮物				
	きのこのきんぴら				
	白菜の生姜和え				
	さつまいもの白和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
440kcal	20.1g	24.0g	35.8g	2.3g	
30 日 水	かれいの生姜煮				卵 乳成分 小麦
	魚肉ソーセージと玉ネギの玉子炒め				
	肉団子甘酢あん				
	キャベツとかに風味のサラダ				
	梅春雨				
	ピリ辛こんにゃく				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
407kcal	22.0g	16.8g	42.0g	3.3g	
1 日 木	牛肉じゃが				卵 乳成分 小麦
	彩りしんじょうの煮物				
	青梗菜とかまぼこのソテー				
	春雨サラダ				
	生姜の甘辛煮				
	いんげんのからし和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
437kcal	20.4g	25.8g	30.9g	3.7g	
2 日 金	かにクリームコロッケ				卵 乳成分 小麦 かに
	ちゃんぽん風				
	根菜と青菜の煮物				
	スパゲティサラダ				
	かぼちゃの煮物				
	きゅうりとちくわの酢の物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
437kcal	20.1g	23.2g	37.0g	3.7g	
3 日 土	豚肉のブルコギ				卵 乳成分 小麦 くるみ
	鶏と野菜の玉子とじ				
	チヂミ				
	ほうれん草しゅうまい				
	ブロッコリーくるみ和え				
	大学芋				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
430kcal	20.9g	22.0g	37.1g	2.3g	

夕食(8品)

28 日 月	鯖の味噌煮				卵 乳成分 小麦 えび
	鶏肉のBBQソース				
	ナポリタン				
	小松菜とツナの炒め物				
	わかめとかまぼこの酢の物				
	しろ菜のゆず浸し				
	三色ピーマンの昆布和え				
	もやしのナムル				
エネルギー 517kcal		たんぱく質 25.5g	脂質 26.7g	炭水化物 43.6g	食塩相当量 3.4g
29 日 火	鶏肉のトマト煮				卵 乳成分 小麦 えび
	ポテトコロッケ				
	エビグラタン				
	さつま揚げとこんにゃくの煮物				
	がんもと人参の含め煮				
	きのこのきんぴら				
	さつまいもの白和え				
	白菜の生姜和え				
エネルギー 521kcal		たんぱく質 25.0g	脂質 30.5g	炭水化物 36.5g	食塩相当量 3.2g
30 日 水	かれいの生姜煮				卵 乳成分 小麦 かに
	かに玉あかけ				
	魚肉ソーセージと玉ネギの玉子炒め				
	肉団子甘酢あん				
	キャベツとかに風味のサラダ				
	五目卵の花				
	ピリ辛こんにゃく				
	梅春雨				
エネルギー 524kcal		たんぱく質 25.4g	脂質 27.2g	炭水化物 44.4g	食塩相当量 3.4g
1 日 木	牛肉じゃが				卵 乳成分 小麦
	彩りしんじょうの煮物				
	青梗菜とかまぼこのソテー				
	あさりと野菜のコンソメ炒め				
	きんぴらごぼう				
	春雨サラダ				
	いんげんのからし和え				
	生姜の甘辛煮				
エネルギー 523kcal		たんぱく質 25.1g	脂質 30.5g	炭水化物 36.9g	食塩相当量 3.8g
2 日 金	かにクリームコロッケ				卵 乳成分 小麦 かに
	ちゃんぽん風				
	根菜と青菜の煮物				
	かぼちゃの煮物				
	スパゲティサラダ				
	揚げ茄子の味噌和え				
	きゅうりとちくわの酢の物				
	いんげんのじゃこ炒め				
エネルギー 521kcal		たんぱく質 25.1g	脂質 30.6g	炭水化物 36.3g	食塩相当量 3.9g

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