

おかず盛り(6品) 1月 献立表

1月6日(月)~1月10日(金)お届け分の数量変更は
12月24日(火)までに

配送担当者、またはコールセンターまでお申し付けください。

1月 6日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none">●ハガツオの照り焼き●ナスのチリソース●大根のポン酢マヨサラダ	<ul style="list-style-type: none">●厚揚げ煮●かぼちゃの肉そぼろ●黒豆
	エネルギー : 432 kcal /	食塩相当量 : 3.1 g
1月 7日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none">●鶏肉の生姜ソースがけ●スナップえんどうの旨塩炒め●ふきと湯葉の含め煮	<ul style="list-style-type: none">●ニラ玉●にんにくの芽の炒め物●きゅうりとコーンのサラダ
	エネルギー : 455 kcal /	食塩相当量 : 2.5 g
1月 8日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none">●サバのおろし煮●ウインナーとアスパラのペッパー醤油●いんげんの和え物	<ul style="list-style-type: none">●根菜の煮物●わかめとちくわの炒め物●水菜の煮浸し
	エネルギー : 397 kcal /	食塩相当量 : 4.0 g
1月 9日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none">●豚肉と玉子の甘辛炒め●ナスとオクラの和風生姜●マカロニサラダ	<ul style="list-style-type: none">●さつま揚げとさつまいもの煮物●ブロッコリーとコーンの炒め物●高菜漬け
	エネルギー : 514 kcal /	食塩相当量 : 2.9 g
1月 10日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none">●天ぷら(エビ・かき揚げ・ヤングコーン)●もやしとじゃこのナムル●キャベツのさっと煮	<ul style="list-style-type: none">●大根のひじきあんかけ●いんげんとツナのソテー●山菜とあげの和え物
	エネルギー : 399 kcal /	食塩相当量 : 2.6 g

・献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

★今週のコメント★

年明け最初の1月6日の献立には「黒豆」を組み込みました。黒豆には一年の健康を願い「まめに働けますように」といった、邪気を払って、無病息災を叶えるといった意味があります。1月10日のメインは「天ぷら」です。添えてある天つゆにつけてお召し上がりください。

おかず盛り(6品) 1月 献立表

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

1月 13 日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none">●鶏肉のBBQソース●かぼちゃの和風あん●水菜とツナのサラダ	<ul style="list-style-type: none">●ナスの玉子とじ●白菜ともやしのじゃこ炒め●ミニ水晶のデザート
	エネルギー : 515 kcal /	食塩相当量 : 2.8 g
1月 14 日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none">●かつおフライ●玉ねぎとウインナーの明太子炒め●パプリカとオクラの焼き浸し	<ul style="list-style-type: none">●厚揚げとたけのこのスタミナ炒め●ごぼうとひじきの炒め煮●野沢菜
	エネルギー : 491 kcal /	食塩相当量 : 3.7 g
1月 15 日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none">●肉団子の南蛮風●ブロッコリーときのこのソテー●生姜とれんこんの甘辛煮	<ul style="list-style-type: none">●大根の煮物●ポテトの海苔和え●きゅうりのナムル
	エネルギー : 384 kcal /	食塩相当量 : 3.5 g
1月 16 日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none">●赤魚の和風あん●アサリとにんにくの芽の炒め物●もやしと水菜のポン酢和え	<ul style="list-style-type: none">●田楽(米五のすりみそ使用)●玉子焼き●金時豆
	エネルギー : 393 kcal /	食塩相当量 : 3.5 g
1月 17 日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none">●豚肉のハニーマスタード●高菜ビーフン●わかめと小エビの酢の物	<ul style="list-style-type: none">●じゃがいものそぼろ煮●きのこのバター醤油●わさび菜のお浸し
	エネルギー : 451 kcal /	食塩相当量 : 2.9 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

★今週のコメント★

1月13日は「成人の日」です。お祝いのデザートとして「ミニ水晶のデザート」をご用意致しました。1月16日は「報恩講」です。浄土真宗の宗祖(開祖)とされる親鸞上人の祥月命日に、宗祖親鸞上人に対する報恩謝徳のために営まれる法要のことです。その際に出される料理の一つである「田楽」をご用意致し

おかず盛り(6品) 1月 献立表

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

1月 20日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none">●サワラのみりん焼き●玉ねぎとニラの炒め物●アスパラのナムル	<ul style="list-style-type: none">●おでん●豆と里芋の明太サラダ●ブロッコリーのさっぱり炒め
	エネルギー : 391 kcal /	食塩相当量 : 3.0 g
1月 21日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none">●焼き鳥●高野豆腐の煮物●たくあんの旨煮	<ul style="list-style-type: none">●海鮮塩だれ炒め●ひじきとコーンのコンソメ煮●彩り野菜のマリネ
	エネルギー : 384 kcal /	食塩相当量 : 3.3 g
1月 22日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none">●ブリの生姜煮(福井県産ブリ使用)●ごぼうとこんにゃくのきんぴら●小松菜とあげのお浸し	<ul style="list-style-type: none">●ナスとニラの炒め物●にんにくの芽の高菜炒め●福神漬け
	エネルギー : 405 kcal /	食塩相当量 : 2.4 g
1月 23日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none">●トマトソースハンバーグ●筍とツナの田舎煮●水菜とささみのコールスローサラダ	<ul style="list-style-type: none">●豆腐と玉子の炒め物●オクラと玉ねぎのお浸し●福井県産昆布豆
	エネルギー : 436 kcal /	食塩相当量 : 2.6 g
1月 24日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none">●カレイの和風あん●大根の旨煮●さつまいもサラダ	<ul style="list-style-type: none">●麩とわかめの煮物●ピーマンとハムのわさび炒め●きゅうりとしらすのしそ風味和え
	エネルギー : 384 kcal /	食塩相当量 : 2.7 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

★今週のコメント★

1月25日 学問の神様、菅野道真公の命日にちなんだ「天神講」です。正月に飾っていた天神様の掛け物に焼きカレイを供える風習があり、子どもに食べさせると学力が向上すると伝えられています。1月24日に「カレイの和風あん」をご用意しました。

おかず盛り(6品) 1月 献立表

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

1月 27日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none">●豚肉と豆の炒め物●ウインナーとにんにくの芽のペッパー醤油●上庄の里芋の煮っころがし	<ul style="list-style-type: none">●ブロッコリーとれんこんのツナあんかけ●ナポリタンサラダ●青高菜のおかか和え	エネルギー : 450 kcal / 食塩相当量 : 3.5 g
1月 28日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none">●サバの塩焼き●人参とアスパラの炒め物●水菜ともやしの和え物	<ul style="list-style-type: none">●キャベツとベーコンのマスタードソテー●角切昆布の旨煮●きゅうりとちくわの酢の物	エネルギー : 398 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g
1月 29日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none">●肉団子のホワイトソースがけ●筍とこんにゃくの炒め物●キヌサヤの玉子とじ	<ul style="list-style-type: none">●ナスと豆腐の中華炒め●れんこんのごま煮●黒花豆	エネルギー : 453 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g
1月 30日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none">●ホキの中華煮●コーンコロッセ●アスパラの和風ドレッシング和え	<ul style="list-style-type: none">●焼きそば●ツナともやしの煮物●しば漬け	エネルギー : 385 kcal / 食塩相当量 : 2.9 g
1月 31日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none">●鶏肉の唐揚げ●花型豆腐の煮物●いんげんのピーナツ和え	<ul style="list-style-type: none">●大根の枝豆あんかけ●ナスのしぎ煮(米五のすりみそ使用)●わかめとカニカマの酢の物	エネルギー : 420 kcal / 食塩相当量 : 3.7 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

★今週のコメント★

1月27日には上庄の里芋を使用した煮っころがしをご用意致しました。1月31日のメインは人気メニューの一つである唐揚げをご用意しております。是非、ご賞味下さい。

みなさまのご意見をお寄せください

切り取って配送担当者にお渡し下さい

(6品)



- ご記入いただきましたご意見、ご要望についてすべての内容にお応えする事はできかねますがよりよい商品づくりの参考として活用させていただきます。
- 商品のお届けに関するご連絡や、ご回答が必要な内容についてはお手数ですが、配送担当者にお伝えください。

年齢 (歳)
性別 (男・女)
お住まい (市・町・村)

おかず盛り(8品) 1月 献立表

1月6日(月)~1月10日(金)お届け分の数量変更は

12月24日(火)までに

配送担当者、またはコールセンターまでお申し付けください。

1月 6日 (月曜日)	●ハガツオの照り焼き ●豚肉とチンゲン菜の炒め物 ●厚揚げ煮 ●ナスのチリソース ●かぼちゃの肉そぼろ ●大根のポン酢マヨサラダ ●黒豆 ●アスパラのバジルソテー エネルギー : 557 kcal / 食塩相当量 : 3.4 g
1月 7日 (火曜日)	●鶏肉の生姜ソースがけ ●黒ムツの西京焼き ●ふきと湯葉の含め煮 ●ニラ玉 ●スナップえんどうの旨塩炒め ●にんにくの芽の炒め物 ●きゅうりとコーンのサラダ ●玉ねぎと魚肉ソーセージの炒め物 エネルギー : 468 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g
1月 8日 (水曜日)	●サバのおろし煮 ●牛焼肉 ●根菜の煮物 ●ウインナーとアスパラのペッパー醤油 ●わかめとちくわの炒め物 ●いんげんの和え物 ●水菜の煮浸し ●人参と玉ねぎの中華煮 エネルギー : 475 kcal / 食塩相当量 : 3.8 g
1月 9日 (木曜日)	●豚肉と玉子の甘辛炒め ●ホッケの塩焼き ●たこ焼き ●さつま揚げとさつまいもの煮物 ●ナスとオクラの和風生姜 ●ブロッコリーとコーンの炒め物 ●マカロニサラダ ●高菜漬け エネルギー : 546 kcal / 食塩相当量 : 3.2 g
1月 10日 (金曜日)	●天ぷら(エビ・かき揚げ・ヤングコーン) ●鶏肉の明太チーズ焼き ●大根のひじきあんかけ ●もやしとじゃこのナムル ●いんげんとツナのソテー ●キャベツのさっと煮 ●山菜とあげの和え物 ●ごぼうの甘辛炒め エネルギー : 572 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g

・献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

★今週のコメント★

年明け最初の1月6日の献立には「黒豆」を組み込みました。黒豆には一年の健康を願い「まめに働けますように」といった、邪気を払って、無病息災を叶えるといった意味があります。1月10日のメインは「天ぷら」です。添えてある天つゆにつけてお召し上がりください。

おかず盛り(8品) 1月 献立表

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

1月
13日
(月曜日)

- 鶏肉のBBQソース ●いわしの味噌煮 ●ナスの玉子とじ
- かぼちゃの和風あん ●白菜ともやしのじゃこ炒め ●水菜とツナのサラダ
- ミニ水晶のデザート ●きのこのきんぴら

エネルギー : 555 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g

1月
14日
(火曜日)

- かつおフライ ●豚肉とこんにゃくの煮物 ●ごぼうとひじきの炒め煮
- 厚揚げとたけのこのスタミナ炒め ●玉ねぎとウインナーの明太子炒め
- パプリカとオクラの焼き浸し ●野沢菜 ●わらびのお浸し

エネルギー : 561 kcal / 食塩相当量 : 3.8 g

1月
15日
(水曜日)

- 肉団子の南蛮風 ●ブリの照り焼き ●大根の煮物
- ブロッコリーときのこのソテー ●生姜とれんこんの甘辛煮
- ポテトの海苔和え ●きゅうりのナムル ●玉ねぎとツナのゆず風味

エネルギー : 437 kcal / 食塩相当量 : 3.8 g

1月
16日
(木曜日)

- 赤魚の和風あん ●春巻き ●田楽(米五のすりみそ使用)
- アサリとにんにくの芽の炒め物 ●玉子焼き
- もやしと水菜のポン酢和え ●金時豆 ●ごぼうの甘辛煮

エネルギー : 495 kcal / 食塩相当量 : 3.5 g

1月
17日
(金曜日)

- 豚肉のハニーマスタード ●マスの塩焼き ●じゃがいものそぼろ煮
- 高菜ビーフン ●きのこのバター醤油 ●わかめと小エビの酢の物
- わさび菜のお浸し ●カリフラワーとコーンのサラダ

エネルギー : 447 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

★今週のコメント★

1月13日は「成人の日」です。お祝いのデザートとして「ミニ水晶のデザート」をご用意致しました。1月16日は「報恩講」です。浄土真宗の宗祖(開祖)とされる親鸞上人の祥月命日に、宗祖親鸞上人に対する報恩謝徳のために営まれる法要のことです。その際に出される料理の一つである「田楽」をご用意致しました。

おかず盛り(8品) 1月 献立表

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

1月
20日
(月曜日)

- サワラのみりん焼き ●牛肉のオイマヨ炒め ●おでん
- 玉ねぎとニラの炒め物 ●豆と里芋の明太サラダ ●アスパラのナムル
- ブロッコリーのさっぱり炒め ●もやしと人参の中華風

エネルギー : 532 kcal / 食塩相当量 : 3.1 g

1月
21日
(火曜日)

- 焼き鳥 ●サンマの竜田揚げ ●海鮮塩だれ炒め
- 高野豆腐の煮物 ●ひじきとコーンのコンソメ煮 ●たくあんの旨煮
- 彩り野菜のマリネ ●メンマと人参の和え物

エネルギー : 470 kcal / 食塩相当量 : 3.7 g

1月
22日
(水曜日)

- ブリの生姜煮(福井県産ブリ使用) ●ポークカレー ●ナスとニラの炒め物
- ブロッコリーと小エビの煮浸し ●ごぼうとこんにゃくのきんぴら ●小松菜とあげのお浸し ●福神漬 ●にんにくの芽の高菜炒め

エネルギー : 514 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g

1月
23日
(木曜日)

- トマトソースハンバーグ ●チーズはんぺんフライ
- 豆腐と玉子の炒め物 ●筍とツナの田舎煮 ●オクラと玉ねぎのお浸し
- 水菜とツナのコールスローサラダ ●福井県産昆布豆 ●白菜のさっと煮

エネルギー : 575 kcal / 食塩相当量 : 3.1 g

1月
24日
(金曜日)

- カレイの和風あん ●鶏肉の塩ネギソース ●麩とわかめの煮物
- 大根の旨煮 ●ピーマンとハムのわさび炒め ●さつまいもサラダ
- きゅうりとしらすのしそ風味和え ●いんげんのピリ辛煮

エネルギー : 478 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

★今週のコメント★

1月25日 学問の神様、菅野道真公の命日にちなんだ「天神講」です。正月に飾っていた天神様の掛け物に焼きカレイを供える風習があり、子どもに食べさせると学力が向上すると伝えられています。1月24日に「カレイの和風あん」をご用意しました。

おかず盛り(8品) 1月 献立表

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

1月 27日 (月曜日)	●豚肉と豆の炒め物 ●玉子と海鮮の塩ちゃんこ風 ●上庄の里芋の煮っころがし ●玉ねぎとパプリカのコンソメ煮 ●ナポリタンサラダ ●青高菜のおかか和え ●ウインナーとにんにくの芽のペッパー醤油 ●ブロッコリーとれんこんのツナあんかけ エネルギー : 445 kcal / 食塩相当量 : 3.6 g
--------------------	---

1月 28日 (火曜日)	●サバの塩焼き ●鶏肉のはちみつ味噌(米五のすりみそ使用) ●チヂミ ●キャベツとベーコンのマスタードソテー ●人参とアスパラの炒め物 ●角切昆布の旨煮 ●水菜ともやしの和え物 ●きゅうりとちくわの酢の物 エネルギー : 552 kcal / 食塩相当量 : 2.9 g
--------------------	--

1月 29日 (水曜日)	●肉団子のホワイトソースがけ ●赤魚のみぞれ煮 ●ナスと豆腐の中華炒め ●筍とこんにゃくの炒め物 ●れんこんのごま煮 ●キヌサヤの玉子とじ ●黒花豆 ●玉ねぎとあげのさっぱり和え エネルギー : 445 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g
--------------------	---

1月 30日 (木曜日)	●ホキの中華煮 ●豚肉のオイスターソース炒め ●コーンコロケ ●焼きそば ●アスパラの和風ドレッシング和え ●ツナともやしの煮物 ●しば漬け ●きのこのナムル エネルギー : 428 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g
--------------------	---

1月 31日 (金曜日)	●鶏肉の唐揚げ ●サンマのおかか煮 ●大根の枝豆あんかけ ●花型豆腐の煮物 ●ナスのしぎ煮(米五のすりみそ使用) ●いんげんの ピーナツ和え ●わかめとカニカマの酢の物 ●白菜としらすの煮浸し エネルギー : 508 kcal / 食塩相当量 : 3.8 g
--------------------	--

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

★今週のコメント★

1月27日には上庄の里芋を使用した煮っころがしをご用意致しました。1月31日のメインは人気メニューの一つである唐揚げをご用意しております。是非、ご賞味下さい。

みなさまのご意見をお寄せください

切り取って配送担当者にお渡し下さい

(8品)



●ご記入いただきましたご意見、ご要望についてすべての内容にお応えする事はできかねますが
よりよい商品づくりの参考として活用させていただきます。

●商品のお届けに関するご連絡や、ご回答が必要な内容については
お手数ですが、配送担当者にお伝えください。

年齢 (歳)

性別 (男・女)

お住まい(市・町・村)

おかず盛り(5品) 1月 献立表 (丹南以外)

1月6日(月)~1月10日(金)お届け分の数量変更は
12月24日(火)までに

1月
6日
(月曜日)

- 豚肉とチンゲン菜の炒め物
- ナスのチリソース
- 大根のポン酢マヨサラダ
- 厚揚げ煮
- かぼちゃの肉そぼろ

エネルギー : 402 kcal / 食塩相当量 : 2.6 g

1月
7日
(火曜日)

- 白身フライ
- スナップえんどうの旨塩炒め
- きゅうりとコーンのサラダ
- ニラ玉
- ふきと湯葉の含め煮

エネルギー : 377 kcal / 食塩相当量 : 1.8 g

1月
8日
(水曜日)

- 牛焼肉
- わかめとちくわの炒め物
- 水菜の煮浸し
- 根菜の煮物
- いんげんの和え物

エネルギー : 399 kcal / 食塩相当量 : 2.6 g

1月
9日
(木曜日)

- ブリの生姜煮(福井県産ブリ使用)
- ナスとオクラの和風生姜
- マカロニサラダ
- さつま揚げとさつまいもの煮物
- ブロッコリーとコーンの炒め物

エネルギー : 385 kcal / 食塩相当量 : 2.0 g

1月
10日
(金曜日)

- 鶏肉の明太チーズ焼き
- もやしとじゃこのナムル
- 山菜とあげの和え物
- 大根のひじきあんかけ
- キャベツのさっと煮

エネルギー : 388 kcal / 食塩相当量 : 2.1 g

・献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

★今週のコメント★

1月9日のメインは福井県産のブリを使用した「ブリの生姜煮」です。1月10日は「明太子の日」のため「鶏肉の明太チーズ焼き」をご用意致しました。是非ご賞味ください。

おかず盛り(5品) 1月 献立表 (丹南以外)

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

1月 13 日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none">● タラのトマトチーズ焼き● 白菜ともやしのじゃこ炒め● 水菜とツナのサラダ	<ul style="list-style-type: none">● ナスの玉子とじ● かぼちゃの和風あん
	エネルギー : 299 kcal	食塩相当量 : 1.9 g
1月 14 日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 豚肉とこんにゃくの煮物● 玉ねぎとウインナーの明太子炒め● わらびのお浸し	<ul style="list-style-type: none">● 厚揚げとたけのこのスタミナ炒め● パプリカとオクラの焼き浸し
	エネルギー : 344 kcal	食塩相当量 : 2.8 g
1月 15 日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none">● サバの塩焼き● ブロッコリーときのこのソテー● きゅうりのナムル	<ul style="list-style-type: none">● 大根の煮物● 生姜とれんこんの甘辛煮
	エネルギー : 348 kcal	食塩相当量 : 2.4 g
1月 16 日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 鶏肉のきじ焼き● アサリとにんにくの芽の炒め物● 金時豆	<ul style="list-style-type: none">● 田楽(米五のすりみそ使用)● もやしと水菜のポン酢和え
	エネルギー : 402 kcal	食塩相当量 : 3.1 g
1月 17 日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none">● アジの生姜煮● 高菜ビーフン● わさび菜のお浸し	<ul style="list-style-type: none">● じゃがいものそぼろ煮● カリフラワーとコーンのサラダ
	エネルギー : 340 kcal	食塩相当量 : 2.6 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

★今週のコメント★

1月16日は「報恩講」です。浄土真宗の宗祖(開祖)とされる親鸞上人の祥月命日に、宗祖親鸞上人に対する報恩謝徳のために営まれる法要のことです。その際に出される料理の一つである「田楽」をご用意致しました。

おかず盛り(5品) 1月 献立表 (丹南以外)

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

1月 20日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 牛肉のオイマヨ炒め● 玉ねぎとニラの炒め物● ブロッコリーのさっぱり炒め	<ul style="list-style-type: none">● おでん● アスパラのナムル	エネルギー : 402 kcal / 食塩相当量 : 2.0 g
1月 21日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none">● メバルの照り焼き● 高野豆腐の煮物● 彩り野菜のマリネ	<ul style="list-style-type: none">● 海鮮塩だれ炒め● たくあんの旨煮	エネルギー : 300 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g
1月 22日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none">● ポークカレー● にんにくの芽の高菜炒め● 福神漬け	<ul style="list-style-type: none">● ナスとニラの炒め物● ブロッコリーと小エビの煮浸し	エネルギー : 385 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g
1月 23日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none">● カレイの煮付け● 筍とツナの田舎煮● 福井県産昆布豆	<ul style="list-style-type: none">● 豆腐と玉子の炒め物● 水菜とささみのコールスローサラダ	エネルギー : 314 kcal / 食塩相当量 : 1.9 g
1月 24日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 鶏肉の塩ネギソース● 大根の旨煮● きゅうりとしらすのしそ風味和え	<ul style="list-style-type: none">● 麩とわかめの煮物● さつまいもサラダ	エネルギー : 343 kcal / 食塩相当量 : 2.0 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

★今週のコメント★

1/22は「カレーの日」です。ポークカレーをご用意しました。

おかず盛り(5品) 1月 献立表 (丹南以外)

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

1月
27 日

(月曜日)

- 福井県産ハマチカレーフライ
- 玉ねぎとパプリカのコンソメ煮
- 青高菜のおかか和え
- ブロッコリーとれんこんのツナあんかけ
- ナポリタンサラダ

エネルギー : 345 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

1月
28 日

(火曜日)

- 鶏肉のはちみつ味噌(米五のすりみそ使用)
- 人参とアスパラの炒め物
- きゅうりとちくわの酢の物
- キャベツとベーコンのマスタードソテー
- 角切昆布の旨煮

エネルギー : 371 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g

1月
29 日

(水曜日)

- サワラの煮付け
- 筍とこんにゃくの炒め物
- 黒花豆
- ナスと豆腐の中華炒め
- キヌサヤの玉子とじ

エネルギー : 319 kcal / 食塩相当量 : 2.0 g

1月
30 日

(木曜日)

- 豚肉のオイスターソース炒め
- コーンコロケ
- アスパラの和風ドレッシング和え
- 焼きそば
- ツナともやしの煮物

エネルギー : 402 kcal / 食塩相当量 : 1.7 g

1月
31 日

(金曜日)

- ブリの照り焼き(福井県産ブリ使用)
- 花型豆腐の煮物
- わかめとカニカマの酢の物
- 大根の枝豆あんかけ
- ナスのしぎ煮(米五のすりみそ使用)

エネルギー : 320 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

★今週のコメント★

1月27日のメインは福井県産のハマチを使用したカレーフライです。また、1月31日のメインには福井県産で旬

みなさまのご意見をお寄せください

切り取って配送担当者にお渡し下さい

(5品)



●ご記入いただきましたご意見、ご要望についてすべての内容にお応えする事はできかねますが
よりよい商品づくりの参考として活用させていただきます。

●商品のお届けに関するご連絡や、ご回答が必要な内容については
お手数ですが、配送担当者にお伝えください。

年齢 (歳)

性別 (男・女)

お住まい(市・町・村)

おかず盛り(5品) 1月 献立表 (丹南)

1月 6日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none">● ホイコーロー(うずら卵のせ)● プチグラタン● 黒豆	<ul style="list-style-type: none">● 高野豆腐煮インゲン煮添え● 大根の青じそドレサラダ
	エネルギー : 346 kcal /	食塩相当量 : 2.4 g
1月 7日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none">● ソーストンカツ● 春雨サラダ● 大学芋	<ul style="list-style-type: none">● 花さつま煮・白菜の煮浸し添え● 金平ごぼう
	エネルギー : 370 kcal /	食塩相当量 : 2.5 g
1月 8日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 白身魚の蒲焼き風・玉子ロール● もやしのごま和え● ふの辛子酢味噌和え	<ul style="list-style-type: none">● じゃが芋のおかか煮● お豆と海藻のサラダ
	エネルギー : 358 kcal /	食塩相当量 : 2.2 g
1月 9日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 鶏肉のハニーマスタード● 小松菜ときのご煮● インゲンのごま和え	<ul style="list-style-type: none">● 揚げ出し豆腐のゆず味噌あんかけ● ポテトサラダ
	エネルギー : 372 kcal /	食塩相当量 : 2.1 g
1月 10日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 鯖の生姜おろし煮● 切干大根のごま風味煮● 人参とレーズンのサラダ	<ul style="list-style-type: none">● 里芋の鶏そぼろ煮● ウィンナーとキャベツ炒め
	エネルギー : 353 kcal /	食塩相当量 : 2.4 g

1月6日(月)~1月10日(金)お届け分の数量変更は

12月24日(火)までに

配送担当者、またはコールセンターまでお申し付けください。

おかず盛り(5品) 1月 献立表 (丹南)

1月
13日

(月曜日)

- ハムサンドフライ・海鮮だんご串フライ
- ツイストマカロニサラダ
- 金時豆
- 大根のそぼろ煮
- かぼちゃのコーン煮

エネルギー : 362 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

1月
14日

(火曜日)

- チキンカツのゆず味噌おろしあんかけ
- わかめと大根の甘酢和え
- 春菊の白和え
- じゃが芋の田舎煮
- 大豆サラダ

エネルギー : 356 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

1月
15日

(水曜日)

- 鮭のちゃんちゃん焼き風
- 春雨中華サラダ
- 卵の花
- おでん風煮(大根・ちくわ・うずら卵)
- えびとブロッコリー炒め

エネルギー : 350 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

1月
16日

(木曜日)

- 鶏肉の照焼き マカロニケチャップソテー
- もやしの酢の物
- 粉ふき芋
- 高野豆腐の玉子とじ煮
- さつま揚げとチンゲン菜炒め

エネルギー : 378 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

1月
17日

(金曜日)

- 白身魚と豆腐の煮付け
- ひじきの五目煮
- 玉ねぎとツナのおかか和え
- 豚・大根煮
- じゃが芋とカニカマの和風サラダ

エネルギー : 358 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

【温め方】

弁当箱のフタを取って、ラップはせずに電子レンジに入れて、

500Wで1分半ぐらいを目安に温めてください。

※目安ですので、ご家庭の電子レンジで温める時間は調整してください。

おかずは弁当箱に直接入っているおかずと、カップに入っているおかずがあります。

カップに入っているおかずは冷たいまま召しあがっていただくものです。

取り出してから加熱してください。

おかず盛り(5品) 1月 献立表 (丹南)

1月 20日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none">● マスの幽庵焼き・玉子焼き・かぼちゃ天● 蒸しシューマイ● こんにゃくの梅肉和え● 里芋のごま味噌煮● ペンネのトマトソース煮
	エネルギー : 351 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g
1月 21日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none">● すき焼き風煮(焼き豆腐のせ)● わかめとみかんの酢の物● 三色豆● カレー風味のポトフ● 茄子の甘辛煮
	エネルギー : 348 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g
1月 22日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 鶏肉の甘酢あん● 春雨マロニーの彩り和え● 春菊のごま和え● 厚揚げとキャベツの中華炒め● かぼちゃサラダ
	エネルギー : 366 kcal / 食塩相当量 : 2.1 g
1月 23日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 白身魚の唐揚げ・大根おろし● 刻み昆布煮● ふの辛子酢味噌和え● 茶碗蒸し● ツナとカリフラワーのサラダ
	エネルギー : 348 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g
1月 24日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none">● えびカツ・ホタテフライ(オーロラソース)● 炒り玉子● さつま芋とりんごのレーズン煮● マーボー高野豆腐● もやしナムル
	エネルギー : 370 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

【保管方法】

お受け取り後は、冷蔵庫で保管し、**当日の22時まで**にお召し上がりください。

【お願い】

- ・献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。
- ・2回引落としができなかった時点で、食事宅配のお届けができなくなる場合がございます。

おかず盛り(5品) 1月 献立表 (丹南)

1月 27日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none"> ● 野菜の肉巻きとオムレツのトマトソースかけ ● キャベツとうす揚げの生姜炒め ● カニカマ入りなます ● 枝豆れんこん入り三角揚げ煮 ● さつま芋のごまマヨサラダ
	エネルギー : 350 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g
1月 28日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none"> ● 白身魚の玉子あんかけ ● じゃが芋とみかん缶のサラダ ● 大豆のおろし和え ● がんも・椎茸煮 ● 法連草のお浸し
	エネルギー : 348 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g
1月 29日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none"> ● 肉団子とじゃが芋のビーフシチュー煮 ● ブロッコリーと玉子のサラダ ● 白菜の塩昆布漬け ● けんちん風煮 ● たくあん煮
	エネルギー : 369 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g
1月 30日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none"> ● しいらと大根の味噌煮付け ● カレー風味のスパゲティサラダ ● 水菜のゆず辛子和え ● ふの玉子とじ煮 ● ひじきと大豆の五目煮
	エネルギー : 358 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g
1月 31日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none"> ● 豆腐バーグの生姜風味あんかけ ● 切干大根煮 ● 法連草と錦糸卵の和え物 ● 厚揚げのねぎ味噌焼き ● もやしのごま和え
	エネルギー : 353 kcal / 食塩相当量 : 2.1 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

みなさまのご意見をお寄せください

切り取って配送担当者にお渡し下さい

(5品丹南)



●ご記入いただきましたご意見、ご要望についてすべての内容にお応えする事はできかねますが
よりよい商品づくりの参考として活用させていただきます。

●商品のお届けに関するご連絡や、ご回答が必要な内容については
お手数ですが、配送担当者にお伝えください。

年齢 (歳)

性別 (男・女)

お住まい(市・町・村)

冷凍弁当献立表 1/7~1/16



ドライアイスは、直接手で触れないでください。
凍傷になるおそれがあります。

お届け日	献立名	エネルギー・食塩相当量	
7日(火)	あじのトマトマリネ・鶏肉の香草焼き	356 kcal	1.8 g
	さわらの黄身おろし蒸し・鶏肉の中華あんかけ	360 kcal	1.8 g
	ぶりのもろみ焼き・肉じゃが	384 kcal	2.3 g
9日(木)	さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め	340 kcal	2.3 g
	鮭の漬け焼きナムル風・牛肉とごぼうの玉子とじ	380 kcal	2.8 g

14日(火)	さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風	372 kcal	2.0 g
	さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐	311 kcal	2.8 g
	あじのパン粉焼き・トマト油淋鶏	387 kcal	2.4 g
16日(木)	たらの野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き	364 kcal	2.3 g
	さばの幽庵焼き・グリルチキンのごま葱酢ソース	375 kcal	2.8 g

賞味期限 製造日より240日

coop 県民せいきょう
コールセンター

0120-016-165

※おかけ間違いが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

冷凍弁当献立表 1/21~1/30



ドライアイスは、直接手で触れないでください。
凍傷になるおそれがあります。

お届け日	献立名	エネルギー・食塩相当量	
21日(火)	赤魚のみりん焼き・豚すき焼き	362 kcal	2.0 g
	さばの味噌煮・ハンバーグ	304 kcal	2.8 g
	赤魚の天ぷら（ポン酢みぞれ和え）・豚肉と玉子の塩炒め	348 kcal	1.9 g
23日(木)	サーモントラウトの塩焼き・ハンバーグ 玉ねぎソース	296 kcal	1.7 g
	ホキの磯天和風あん・牛肉の炒め物（トマト風味）	372 kcal	1.9 g

28日(火)	あじと彩り野菜のエスカベッシュ風・鶏肉のはちみつ味噌漬け	423 kcal	1.9 g
	鮭の湯葉あんかけ・牛肉ときのこの炒め物	365 kcal	1.9 g
	さわらの黄身おろし蒸し・鶏肉の中華あんかけ	360 kcal	1.8 g
30日(木)	あじのトマトマリネ・鶏肉の香草焼き	356 kcal	1.8 g
	カレーのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とじ風	278 kcal	2.1 g

賞味期限 製造日より240日

お召し上がり方

袋から出してそのままレンジで 500W 約4分30秒 チンするだけ!!

① 外袋から中身を取り出す

② フィルムのまま、電子レンジで温める



⚠️ ご注意

加熱後は、商品が熱くなっています。
やけどにご注意ください。