

おかず盛り(6品) 2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。

2月 3日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none">●ブリ大根(福井県産ブリ使用)●イカとこんにゃくの煮物●たまごサラダ	<ul style="list-style-type: none">●じゃがいもとオクラの中華煮●大豆とひじきの煮物●ツナともやしのナムル
	エネルギー : 398 kcal /	食塩相当量 : 3.5 g
2月 4日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none">●回鍋肉●春雨の炒め物●きゅうりのザーサイ和え	<ul style="list-style-type: none">●ナスと豆腐の煮物●アスパラと筍の焼き浸し●野沢菜昆布
	エネルギー : 460 kcal /	食塩相当量 : 3.1 g
2月 5日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none">●タラの蒲焼き風●メンチカツ●スナックえんどうのサラダ	<ul style="list-style-type: none">●大根のカニ風味あんかけ●さつまいもの旨煮●白花豆
	エネルギー : 384 kcal /	食塩相当量 : 2.5 g
2月 6日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none">●タンドリーチキン●糸こんにゃくとしめじの炒め煮●水菜のサラダ	<ul style="list-style-type: none">●アスパラとベーコンのコンソメソテー●ブロッコリーとツナの煮物●人参のくるみ和え
	エネルギー : 399 kcal /	食塩相当量 : 3.6 g
2月 7日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none">●アジの照り焼き●れんこんとちくわのきんぴら●玉ねぎときゅうりの酢の物	<ul style="list-style-type: none">●揚げとピーマンのスタミナ炒め●ひじきと豆のマヨ和え●ごぼうのおかか煮
	エネルギー : 383 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★

2月3日は「節分」にちなんで、「大豆とひじきの煮物」を組み込みました。
メインは福井県産のブリを使用したブリ大根です。

2月6日のメインは「タンドリーチキン」です。

カレー粉やおろしにんにくで味付けをしております。ぜひご賞味ください。

おかず盛り(6品) 2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。

2月 10 日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none">●牛肉のプルコギ●スナップえんどうの旨塩炒め●スパゲティサラダ	<ul style="list-style-type: none">●じゃがいもの和風煮●ピリ辛こんにゃく●うぐいす豆
	エネルギー : 516 kcal /	食塩相当量 : 2.7 g
2月 11 日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none">●ミックスフライ(エビフライ、白身フライ)●にんにくの芽とベーコンの炒め物●わかめサラダ	<ul style="list-style-type: none">●がんもの煮物●ちくわとごぼうの炒め煮●青かつぱ
	エネルギー : 388 kcal /	食塩相当量 : 3.6 g
2月 12 日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none">●豚肉とニラの味噌炒め(米五のすりみそ使用)●ピーマンときのこのソテー●豆と豆乳のサラダ	<ul style="list-style-type: none">●ナスの玉子とじ●アスパラと人参のピーナツ和え●芋づるのきやらぶき風
	エネルギー : 474 kcal /	食塩相当量 : 3.4 g
2月 13 日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none">●サワラの南部焼き●かぼちゃのじゃこ煮●きゅうりのおかか和え	<ul style="list-style-type: none">●チャプチェ●ブロッコリーのマヨネーズ炒め●もやしと高菜の和え物
	エネルギー : 387 kcal /	食塩相当量 : 2.6 g
2月 14 日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none">●鶏肉のハニーマスタード●玉ねぎと魚肉ソーセージの炒め物●水菜のゆず風味	<ul style="list-style-type: none">●ハートコロッケ●きのこの中華炒め●山菜とあげの和え物
	エネルギー : 499 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★

2月12日のメインは米五のすりみそを使用した「豚肉とニラの味噌炒め」です。
2月14日はバレンタインです。メインは洋食料理「鶏肉のハニーマスタード」
副菜には「ハートのコロッケ」をご用意致しました。

おかず盛り(6品) 2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。

2月
17日
(月曜日)

- タラのタルタル焼き
- 豆腐の和風炒め
- 里芋とれんこんの味噌煮(米五のすりみそ使用)
- パプリカのじゃこ炒め
- わかめの酢の物
- オクラのお浸し

エネルギー : 420 kcal / 食塩相当量 : 3.6 g

2月
18日
(火曜日)

- 豚肉ときのこのスタミナ焼き
- 冬瓜の煮付け
- メンマとコーンのオイスターソース炒め
- アスパラのツナマヨサラダ
- ごぼうの甘辛炒め
- 高菜漬け

エネルギー : 457 kcal / 食塩相当量 : 3.2 g

2月
19日
(水曜日)

- サバのみりん焼き
- ウインナーと里芋のジャーマン風炒め
- チンゲン菜とちくわの中華煮
- 玉ねぎと豆のケチャップソテー
- きゅうりのレモン酢和え
- パイン シロップ漬け

エネルギー : 407 kcal / 食塩相当量 : 3.1 g

2月
20日
(木曜日)

- 鶏天
- こんにゃくの煮物
- ブロッコリーとマカロニのバジルソース和え
- もやしとあげの炒め煮
- アスパラと玉ねぎのペッパー醤油
- 梅くわい

エネルギー : 431 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g

2月
21日
(金曜日)

- アジの煮付け
- きのこ野菜の塩だれ炒め
- ふろふき大根
- 筍とツナの炒め煮
- かぼちゃサラダ
- 黒豆

エネルギー : 384 kcal / 食塩相当量 : 1.8 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★

2月17日の献立には「里芋とれんこんの味噌煮」を組み込んでおり、米五のすりみそを使用しております。

2月18日のメインは「豚肉ときのこのスタミナ焼き」です。

焼肉のたれで味付けしております。お召し上がりください。

おかず盛り(6品) 2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。

2月 24日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none">●八宝菜●れんこんごまサラダ●小松菜とあげのお浸し	<ul style="list-style-type: none">●ナスのスタミナ炒め●山菜とちくわの煮物●オクラのからし和え	エネルギー : 514 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g
2月 25日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none">●サワラのムニエル レモンバターソース●ツナと玉ねぎのサラダ●水菜ともやしの煮浸し	<ul style="list-style-type: none">●大根のひじきあんかけ●ブロッコリーとこんにゃくのおかか煮●金時豆	エネルギー : 384 kcal / 食塩相当量 : 3.8 g
2月 26日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none">●麻婆豆腐●高菜ビーフン●ミックスピーマンのマスタード炒め	<ul style="list-style-type: none">●ニラ玉●きゅうりの中華サラダ●キャベツのさっと煮	エネルギー : 408 kcal / 食塩相当量 : 3.6 g
2月 27日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none">●ブリの煮付け(福井県産ブリ使用)●ブロッコリーとコーンのペッパー醤油●人参ともやしの炒め物	<ul style="list-style-type: none">●里芋とさつま揚げの煮物●ぜんまい煮●アスパラのレモン酢和え	エネルギー : 386 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g
2月 28日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none">●鶏肉のきじ焼き●高野豆腐の煮物●ふきと大根の味噌和え	<ul style="list-style-type: none">●ラタトゥイユ●人参とツナのきんぴら●きゅうりとしらすのしそ風味	エネルギー : 485 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★

2月25日のメインは冬に旬を迎えるサワラを使用したレモン風味のムニエルです。
2月27日のメインは福井県産のブリを使用した煮付けです。

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) 2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。

2月
3日
(月曜日)

- ブリ大根(福井県産ブリ使用) ●鶏肉の生姜炒め ●たまごサラダ
- じゃがいもとオクラの中華煮 ●イカとこんにゃくの煮物
- 大豆とひじきの煮物 ●山菜なめこ ●ツナともやしのナムル

エネルギー : 535 kcal / 食塩相当量 : 3.7 g

2月
4日
(火曜日)

- 回鍋肉 ●クリーミーコロッケ ●ナスと豆腐の煮物
- 春雨の炒め物 ●アスパラと筍の焼き浸し ●きゅうりのザーサイ和え
- 野沢菜昆布 ●ずいきの炊いたん

エネルギー : 529 kcal / 食塩相当量 : 3.1 g

2月
5日
(水曜日)

- タラの蒲焼き風 ●牛肉の柳川風 ●メンチカツ
- 大根のカニ風味あんかけ ●さつまいもの旨煮
- スナックえんどうのサラダ ●白花豆 ●もやしと人参のごま和え

エネルギー : 574 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

2月
6日
(木曜日)

- タンドリーチキン ●イワシの梅醤油煮 ●焼売
- アスパラとベーコンのコンソメソテー ●糸こんにゃくとしめじの炒め煮
- ブロッコリーとツナの煮物 ●水菜のサラダ ●人参のくるみ和え

エネルギー : 487 kcal / 食塩相当量 : 3.6 g

2月
7日
(金曜日)

- アジの照り焼き ●ポークチャップ ●揚げとピーマンのスタミナ炒め
- れんこんとちくわのきんぴら ●玉ねぎときゅうりの酢の物
- ごぼうのおかか煮 ●いんげんのからし和え ●ひじきと豆のマヨ和え

エネルギー : 494 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★

2月3日は「節分」にちなんで、「大豆とひじきの煮物」を組み込みました。

メインは福井県産のブリを使用したブリ大根です。

2月6日のメインは「タンドリーチキン」です。カレー粉やおろしにんにくで味付けをしております。ぜひご賞味ください。

おかず盛り(8品) 2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。

2月 10 日 (月曜日)	●牛肉のプルコギ ●サバの塩焼き ●じゃがいもの和風煮 ●スナックえんどうの旨塩炒め ●ピリ辛こんにゃく ●スパゲティサラダ ●うぐいす豆 ●カリフラワーのカレー味 エネルギー : 556 kcal / 食塩相当量 : 3.3 g
2月 11 日 (火曜日)	●ミックスフライ(エビフライ、白身フライ) ●鶏肉のバジル風味焼き ●にんにくの芽とベーコンの炒め物 ●ちくわとごぼうの炒め煮 ●青かつぱ ●わかめサラダ ●玉ねぎとツナのコンソメ煮 ●がんもの煮物 エネルギー : 522 kcal / 食塩相当量 : 3.7 g
2月 12 日 (水曜日)	●豚肉とニラの味噌炒め(米五のすりみそ使用) ●いわしの生姜煮 ●ピーマンときのこのソテー ●豆と豆乳のサラダ ●芋づるのきやらぶき風 ●アスパラと人参のピーナツ和え ●ナスの玉子とじ ●白菜の煮浸し エネルギー : 494 kcal / 食塩相当量 : 4.0 g
2月 13 日 (木曜日)	●サワラの南部焼き ●豚肉とチンゲン菜の炒め物 ●チャプチェ ●ブロッコリーのマヨネーズ炒め ●かぼちゃのじゃこ煮 ●もやしと高菜の和え物 ●きんぴらごぼう ●きゅうりのおかか和え エネルギー : 474 kcal / 食塩相当量 : 3.1 g
2月 14 日 (金曜日)	●鶏肉のハニーマスタード ●ハートコロケ ●大根とひじきの煮物 ●玉ねぎと魚肉ソーセージの炒め物 ●きのこの中華炒め ●山菜とあげの和え物 ●水菜のゆず風味 ●ナスのチリソース エネルギー : 528 kcal / 食塩相当量 : 2.5 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★

2月12日のメインは米五のすりみそを使用した「豚肉とニラの味噌炒め」です。
2月14日はバレンタインです。メインは洋食料理「鶏肉のハニーマスタード」副菜には「ハートのコロケ」をご用意致しました。

おかず盛り(8品) 2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。

2月
17日
(月曜日)

- タラのタルタル焼き ●鶏肉の生姜ソースがけ ●豆腐の和風炒め
- 里芋とれんこんの味噌煮(米五のすりみそ使用) ●パプリカのじゃこ炒め
- わかめの酢の物 ●オクラのお浸し ●水菜と玉ねぎの和え物

エネルギー : 543 kcal / 食塩相当量 : 3.9 g

2月
18日
(火曜日)

- 豚肉ときのこのスタミナ焼き ●ホッケの塩焼き ●冬瓜の煮付け
- メンマとコーンのオイスターソース炒め ●アスパラのツナマヨサラダ
- ごぼうの甘辛炒め ●高菜漬け ●カリフラワーの酢の物

エネルギー : 475 kcal / 食塩相当量 : 3.2 g

2月
19日
(水曜日)

- サバのみりん焼き ●水餃子 ●ウインナーと里芋のジャーマン風炒め
- チンゲン菜とちくわの中華煮 ●玉ねぎと豆のケチャップソテー
- きゅうりのレモン酢和え ●パイン シロップ漬け ●たこ焼き

エネルギー : 468 kcal / 食塩相当量 : 3.5 g

2月
20日
(木曜日)

- 鶏天 ●イカと玉子の中華炒め ●こんにゃくの煮物
- ブロッコリーとマカロニのバジルソース和え ●もやしとあげの炒め煮
- アスパラと玉ねぎのペッパー醤油 ●梅くわい ●ザーサイの炒め物

エネルギー : 465 kcal / 食塩相当量 : 3.3 g

2月
21日
(金曜日)

- アジの煮付け ●豚焼肉 ●きのこ野菜の塩だれ炒め
- ふろふき大根 ●筍とツナの炒め煮 ●かぼちゃサラダ
- 黒豆 ●きゅうりの酢の物

エネルギー : 536 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★

2月17日の献立には「里芋とれんこんの味噌煮」を組み込んでおり、米五のすりみそを使用しております。

2月18日のメインは「豚肉ときのこのスタミナ焼き」です。焼肉のたれで味付けしております。お召し上がりください。

おかず盛り(8品) 2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。

2月 24日 (月曜日)	●八宝菜 ●マスの塩焼き ●ナスのスタミナ炒め ●山菜とちくわの煮物 ●れんこんごまサラダ ●小松菜とあげのお浸し ●オクラのからし和え ●キヌサヤの玉子とじ エネルギー : 510 kcal / 食塩相当量 : 3.4 g
2月 25日 (火曜日)	●サワラのムニエル レモンバターソース ●鶏肉とじゃがいもの旨煮 ●大根のひじきあんかけ ●ツナと玉ねぎのサラダ ●水菜ともやしの煮浸し ●ブロッコリーとこんにゃくのおかか煮 ●金時豆 ●アスパラのバジルソテー エネルギー : 561 kcal / 食塩相当量 : 4.0 g
2月 26日 (水曜日)	●麻婆豆腐 ●チーズはんぺんフライ ●ニラ玉 ●高菜ビーフン ●ミックスピーマンのマスタード炒め ●海苔の佃煮 ●キャベツのさっと煮 ●きゅうりの中華サラダ エネルギー : 501 kcal / 食塩相当量 : 3.8 g
2月 27日 (木曜日)	●ブリの煮付け(福井県産ブリ使用) ●豚肉の和風玉ねぎソース ●里芋とさつま揚げの煮物 ●ブロッコリーとコーンのペッパー醤油 ●ぜんまい煮 ●アスパラのレモン酢和え ●桜漬け ●人参ともやしの炒め物 エネルギー : 522 kcal / 食塩相当量 : 2.9 g
2月 28日 (金曜日)	●鶏肉のきじ焼き ●海鮮塩だれ炒め ●ラタトウユ ●高野豆腐の煮物 ●人参とツナのきんぴら ●ふきと大根の味噌和え ●きゅうりとしらすのしそ風味 ●わかめの当座煮 エネルギー : 478 kcal / 食塩相当量 : 2.8 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★

2月25日のメインは冬に旬を迎えるサワラを使用したレモン風味のムニエルです。

2月27日のメインは福井県産のブリを使用した煮付けです。

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) 2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。

2月 3日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 鶏肉の生姜炒め● イカとこんにゃくの煮物● 山菜なめこ	<ul style="list-style-type: none">● じゃがいもとオクラの中華煮● 大豆とひじきの煮物
	エネルギー : 333 kcal	食塩相当量 : 2.8 g
2月 4日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none">● サバのソース煮● 春雨の炒め物● きゅうりのザーサイ和え	<ul style="list-style-type: none">● ナスと豆腐の煮物● アスパラと筍の焼き浸し
	エネルギー : 381 kcal	食塩相当量 : 2.6 g
2月 5日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 牛肉の柳川風● さつまいもの旨煮● もやしと人参のごま和え	<ul style="list-style-type: none">● 大根のカニ風味あんかけ● スナックえんどうのサラダ
	エネルギー : 397 kcal	食塩相当量 : 2.3 g
2月 6日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none">● ミックスフライ(サーモンフライ、エビフライ)● 糸こんにゃくとしめじの炒め煮● 人参のくるみ和え	<ul style="list-style-type: none">● アスパラとベーコンのコンソメソテー● ブロッコリーとツナの煮物
	エネルギー : 402 kcal	食塩相当量 : 2.7 g
2月 7日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none">● ポークチャップ● れんこんとちくわのきんぴら● ごぼうのおかか煮	<ul style="list-style-type: none">● 揚げとピーマンのスタミナ炒め● いんげんのからし和え
	エネルギー : 402 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★

2月3日は「節分」にちなんで、「大豆とひじきの煮物」を組み込みました。
お召し上がりください。

おかず盛り(5品) 2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。

2月 10 日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 天ぷら(キス、ナス、ヤングコーン)● スナッフえんどうの旨塩炒め● うぐいす豆	<ul style="list-style-type: none">● じゃがいもの和風煮● スパゲティサラダ
	エネルギー : 359 kcal	食塩相当量 : 2.1 g
2月 11 日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 鶏肉のバジル風味焼き● にんにくの芽とベーコンの炒め物● わかめサラダ	<ul style="list-style-type: none">● がんもの煮物● ちくわとごぼうの炒め煮
	エネルギー : 365 kcal	食塩相当量 : 2.3 g
2月 12 日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none">● アジの煮付け● ピーマンときのこのソテー● 芋づるのきやらぶき風	<ul style="list-style-type: none">● ナスの玉子とじ● 豆と豆乳のサラダ
	エネルギー : 312 kcal	食塩相当量 : 1.9 g
2月 13 日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 豚肉とチンゲン菜の炒め物● ブロッコリーのマヨネーズ炒め● もやしと高菜の和え物	<ul style="list-style-type: none">● チャプチェ● きゅうりのおかか和え
	エネルギー : 391 kcal	食塩相当量 : 1.8 g
2月 14 日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none">● タラのマヨネーズ焼き● 玉ねぎと魚肉ソーセージの炒め物● 山菜とあげの和え物	<ul style="list-style-type: none">● ハートコロッケ● 水菜のゆず風味
	エネルギー : 382 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★

2月10日のメインはキス、ナス、ヤングコーンの3種盛天ぷらです。
別添の天つゆをかけてお召し上がり下さい。

2月14日はバレンタインです。メインは洋食料理「タラのマヨネーズ焼き」
副菜には「ハートのコロッケ」をご用意致しました。

おかず盛り(5品) 2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。

2月 17日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 鶏肉の生姜ソースがけ● 豆腐の和風炒め● 里芋とれんこんの味噌煮(米五のすりみそ使用)● わかめの酢の物● オクラのお浸し
	エネルギー : 378 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g
2月 18日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none">● ブリのバター醤油焼き(福井県産ブリ使用)● 冬瓜の煮付け● メンマとコーンのオイスターソース炒め● アスパラのツナマヨサラダ● カリフラワーの酢の物
	エネルギー : 329 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g
2月 19日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none">● ミートボールのデミソース煮● ウインナーと里芋のジャーマン風炒め● チンゲン菜とちくわの中華煮● 玉ねぎと豆のケチャップソテー● きゅうりのレモン酢和え
	エネルギー : 371 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g
2月 20日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none">● サワラの塩焼き● こんにゃくの煮物● ブロッコリーとマカロニのバジルソース和え● アスパラと玉ねぎのペッパー醤油● 梅くわい
	エネルギー : 325 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g
2月 21日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 豚焼肉● きのこと野菜の塩だれ炒め● ふろふき大根● かぼちゃサラダ● きゅうりの酢の物
	エネルギー : 369 kcal / 食塩相当量 : 1.3 g

ご注文内容の変更は、お届前週の火曜日までにご連絡ください。

★今週のコメント★

2月17日の献立には「里芋とれんこんの味噌煮」を組み込んでおり、米五のすりみそを使用しております。

2月18日のメインは福井県産のブリを使用した「ブリのバター醤油焼き」です。是非ご賞味ください。

おかず盛り(5品) 2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。

2月 24日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none">● ホキの煮付け● れんこんごまサラダ● オクラのからし和え	<ul style="list-style-type: none">● ナスのスタミナ炒め● 小松菜とあげのお浸し
	エネルギー : 343 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g	

2月 25日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 鶏肉とじゃがいもの旨煮● ツナと玉ねぎのサラダ● 金時豆	<ul style="list-style-type: none">● 大根のひじきあんかけ● 水菜ともやしの煮浸し
	エネルギー : 373 kcal / 食塩相当量 : 1.9 g	

2月 26日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none">● タラのトマトチーズ焼き● 高菜ビーフン● 海苔の佃煮	<ul style="list-style-type: none">● ニラ玉● きゅうりの中華サラダ
	エネルギー : 320 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g	

2月 27日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 豚肉の和風玉ねぎソース● ブロッコリーとコーンのペッパー醤油● アスパラのレモン酢和え	<ul style="list-style-type: none">● 里芋とさつま揚げの煮物● ぜんまい煮
	エネルギー : 377 kcal / 食塩相当量 : 1.9 g	

2月 28日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none">● エビチリ● 高野豆腐の煮物● きゅうりとしらすのしそ風味	<ul style="list-style-type: none">● ラトウイユ● 人参とツナのきんぴら
	エネルギー : 318 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★

2月27日は福井県民生協レシピ「ぜんまい煮」を組み込みました。

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) 2月 献立表 (丹南)

2月
3日

(月曜日)

- いわしフライの南蛮漬け
- 白菜の煮浸し
- 大豆・昆布煮

- 里芋とマカロニのサラダ
- 花型お好み焼き

エネルギー : 370 kcal / 食塩相当量 : 2.1 g

2月
4日

(火曜日)

- マーボー豆腐(豆腐ナゲットのせ)
- ひじきの五目煮
- ふの辛子酢味噌和え

- しらすと小松菜のゆずこしょうパスタ
- さつま揚げの煮物

エネルギー : 353 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

2月
5日

(水曜日)

- 白身魚の煮付け 切干大根煮添え
- 揚げシューマイと春巻き
- 金時豆

- 春雨と白菜の甘辛炒め
- れんこんの炒め煮

エネルギー : 361 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

2月
6日

(木曜日)

- えびと玉子のチリソース
- シェルマカサラダ
- 大学芋

- ごぼ巻きと大根煮
- もやし炒め

エネルギー : 358 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

2月
7日

(金曜日)

- 鯖のカレームニエル・カレー風味パスタ
- コールスローサラダ
- なめこのおろし和え

- 厚揚げ・三角こんにゃく煮
- 金平ごぼう

エネルギー : 348 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。

【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) 2月 献立表 (丹南)

2月
10 日
(月曜日)

- 鶏肉ときのこの玉子とじ煮
- かぼちゃ・ポテトサラダ
- 水菜の煮浸し
- 大根のそぼろ煮
- ペンネのトマトソース煮

エネルギー : 378 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

2月
11 日
(火曜日)

- 白身魚とじゃが芋のトマト煮込み
- キャベツとパイン缶のサラダ
- こんにゃくの梅肉和え
- いわしつみれと白菜煮
- インゲンのごま風味煮

エネルギー : 343 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

2月
12 日
(水曜日)

- ミニバーグとオムレツのデミグラスソース
- スパゲティサラダ
- 春菊のごま和え
- 里芋の田舎煮
- わかめとみかんの酢の物

エネルギー : 350 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

2月
13 日
(木曜日)

- 鮭のごま照焼き 小松菜の煮浸し添え
- 春雨中華サラダ
- ゆずなます
- がんも・花型人参煮
- じゃが芋の粒マスタード炒め

エネルギー : 357 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

2月
14 日
(金曜日)

- 野菜の肉巻きとハートコロッケ
- プチグラタン
- 大豆・わかめ煮
- 茶碗蒸し
- もやしの酢の物

エネルギー : 352 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

ご注文内容の変更は、お届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) 2月 献立表 (丹南)

2月
17日

(月曜日)

- 白身魚と大根の生姜風味煮
- キャベツのサウザンドレサラダ
- ちくわの辛子マヨ和え
- カレー肉じゃが
- チンゲン菜ソテー

エネルギー : 356 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

2月
18日

(火曜日)

- 八宝菜(うずら卵のせ)
- 蒸しシューマイ
- 人参とレーズンのサラダ
- 枝豆れんこん入り三角揚げ煮
- たくあん煮

エネルギー : 348 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

2月
19日

(水曜日)

- 鶏の二色天(青のり・ゆかり)
- もやしのごま和え
- さつまいもとりんごのレモン煮
- 高野豆腐・椎茸煮
- 大根の青じそドレサラダ

エネルギー : 356 kcal / 食塩相当量 : 2.1 g

2月
20日

(木曜日)

- 煮込みハンバーグ
- 小松菜の中華味噌炒め
- カニカマ入りなます
- ベーコンじゃが煮
- 大豆サラダ

エネルギー : 359 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

2月
21日

(金曜日)

- 天ぷら盛合わせ(えび・白身魚・さつまいも・絹さや)
- ツイストマカロニサラダ
- ぜんまい煮
- 厚揚げ焼き 大根おろしポン酢
- キャベツのオイスター炒め

エネルギー : 349 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。

お弁当と一緒に『ごはん』はいかがですか？

- お茶碗1杯分
約150g

本体
価格 **120円**

(税込価格 129円)

- お茶碗1杯分より少し多め
約200g

本体
価格 **160円**

(税込価格 172円)

福井県産コシヒカリ使用

【ご注文方法】

配送担当者 もしくは、
コールセンターまでお申し込みください



◆温め方◆蓋をして容器のまま電子レンジで約1分半温めてください

おかず盛り(5品) 2月 献立表 (丹南)

2月 24日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 肉団子と茄子のツナあんかけ● わかめとかまぼこの酢の物● 菜の花の煮浸し	<ul style="list-style-type: none">● 小煮しめ● ペンネとかぼちゃのサラダ
	エネルギー : 359 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g	

2月 25日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none">● さわらの塩こうじ味噌焼き・春菊のかき揚げ● 刻み昆布とさつま芋煮● 卵の花	<ul style="list-style-type: none">● 大根のカニ風味あんかけ● えびとブロッコリーのオーロラ和え
	エネルギー : 351 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g	

2月 26日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 豆腐バーグのきのこあんかけ● 切干大根のごま酢和え● ふきの金平	<ul style="list-style-type: none">● ふの玉子とじ煮● 白菜の煮浸し
	エネルギー : 360 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g	

2月 27日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 白身魚のカレー煮● バンサンスー● 大豆としらすのおろし和え	<ul style="list-style-type: none">● 高野豆腐煮● ひじき・ツナサラダ
	エネルギー : 375 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g	

2月 28日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 香り豆・豆腐のふんわり天と玉子ロールのあんかけ● もやしナムル● 法蓮草の白和え	<ul style="list-style-type: none">● じゃが芋のゆかり煮● 竹の子の土佐煮
	エネルギー : 360 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。

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 2/4~2/13



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	
4日(火)	さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐	311 kcal	2.8 g
	さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風	372 kcal	2.0 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
6日(木)	ぶりのもろみ焼き・肉じゃが	384 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

11日(火)	ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの実山椒炒め	433 kcal	2.6 g
	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
	赤魚のみりん焼き・豚すき焼き	362 kcal	2.0 g
13日(木)	さばの味噌煮・ハンバーグ	304 kcal	2.8 g
	あじのパン粉焼き・トマト油淋鶏	387 kcal	2.4 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。

冷凍弁当献立表 2/18~2/27



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	
18日(火)	たらの野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き	364 kcal	2.3 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
	カレイの香味焼き・鶏肉の甘酢あんかけ	397 kcal	3.4 g
20日(木)	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
	あじのトマトマリネ・鶏肉の香草焼き	356 kcal	1.8 g

25日(火)	カレイのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とじ風	278 kcal	2.1 g
	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
	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
27日(木)	鮭の湯葉あんかけ・牛肉ときのこの炒め物	365 kcal	1.9 g
	さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐	311 kcal	2.8 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。