

おかず盛り(6品) 3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。

3月 2日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none">●白身魚の南蛮あんかけ●和風ツナパスタ●アスパラの中華サラダ	<ul style="list-style-type: none">●ふきと冬瓜の炊き合わせ●れんこんとカニカマの和え物●福井県産昆布豆
	エネルギー : 385 kcal /	食塩相当量 : 2.7 g
3月 3日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none">●豚肉と玉子の甘辛炒め●糸こんにゃくと人参の炒め物●うの花サラダ	<ul style="list-style-type: none">●麩と小松菜の煮物●さくら色焼売●玉ねぎときゅうりの酢の物
	エネルギー : 496 kcal /	食塩相当量 : 2.4 g
3月 4日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none">●サバの生姜煮●ひじきと水菜の梅風味●ちくわと枝豆の炒め物	<ul style="list-style-type: none">●キャベツとツナのコンソメ炒め●いんげんの和え物●山菜の煮物
	エネルギー : 417 kcal /	食塩相当量 : 3.0 g
3月 5日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none">●ハンバーグ オニオンソース●高野豆腐のきのこあん●筍の土佐煮	<ul style="list-style-type: none">●玉子と野菜の炒め物●大根のザーサイ炒め●わかめと小エビの酢の物
	エネルギー : 389 kcal /	食塩相当量 : 4.0 g
3月 6日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none">●タラの照り焼き●アサリとにんにくの芽の炒め物●パプリカとオクラの焼き浸し	<ul style="list-style-type: none">●田楽(米五のすりみそ使用)●きゅうりとコーンのサラダ●ほうれん草のピーナツ和え
	エネルギー : 436 kcal /	食塩相当量 : 3.5 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★

3月3日はひなまつりです。献立にさくら色焼売を組み込みました。

3月6日の田楽には米五のすりみそを使用しております。是非ご賞味ください。

おかず盛り(6品) 3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。

3月 9日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none">●豚肉の生姜焼き●人参とアスパラの炒め物●たくあんの旨煮	<ul style="list-style-type: none">●じゃがいもと魚肉ソーセージのカレー風味●もやしとあげのさっぱり和え●ごぼうの煮物
	エネルギー : 427 kcal /	食塩相当量 : 2.1 g
3月 10日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none">●サワラの煮付け●こんにゃくの田舎煮●玉ねぎと人参の中華炒め	<ul style="list-style-type: none">●揚げの和風あんかけ●ひじきと豆のマヨサラダ●ブロッコリーのピーナツ和え
	エネルギー : 400 kcal /	食塩相当量 : 3.3 g
3月 11日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none">●牛肉の柳川風●ツナと白菜の炒め物●わらびのお浸し	<ul style="list-style-type: none">●アスパラとベーコンのソテー●彩り野菜のマリネ●青高菜のおかか和え
	エネルギー : 516 kcal /	食塩相当量 : 3.2 g
3月 12日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none">●カレイのムニエル レモンバターソース●若竹煮●切干大根のサラダ	<ul style="list-style-type: none">●ナスとニラの炒め物●きのこのソテー●しば漬
	エネルギー : 383 kcal /	食塩相当量 : 2.9 g
3月 13日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none">●鶏肉の唐揚げ●いんげんのソテー●玉ねぎとツナの和え物	<ul style="list-style-type: none">●オムレツのホワイトソースがけ●ブロッコリーと小エビの煮浸し●黒花豆
	エネルギー : 426 kcal /	食塩相当量 : 3.2 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。

★今週のコメント★

3月14日は「ホワイトデー」です。

ホワイトデーにちなんで、オムレツに白いソースをかけた“オムレツのホワイトソースがけ”を3月13日にご用意致しました。お召し上がりください。

おかず盛り(6品) 3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。

3月 16 日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none">●アジのきのこあんかけ●ごぼうとこんにゃくのきんぴら●わかめの中華サラダ	<ul style="list-style-type: none">●焼きそば●ナスのしぎ煮(米五のすりみそ使用)●つぼ漬け
	エネルギー : 383 kcal /	食塩相当量 : 2.8 g
3月 17 日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none">●豚肉とれんこんの炒め物●ブロッコリーと玉子のソテー●マカロニサラダ	<ul style="list-style-type: none">●じゃがいものツナ煮●大根とアサリの煮物●水菜としらすの和え物
	エネルギー : 505 kcal /	食塩相当量 : 3.3 g
3月 18 日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none">●サバの塩焼き●棒々鶏●山菜ごぼう	<ul style="list-style-type: none">●イカと野菜の中華炒め●角切昆布の旨煮●白花豆
	エネルギー : 390 kcal /	食塩相当量 : 2.8 g
3月 19 日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none">●焼き鳥●かぼちゃの含め煮●水菜と玉ねぎのしそ風味	<ul style="list-style-type: none">●大根のカニ風味あんかけ●ナスのごま和え●カリフラワーとコーンのサラダ
	エネルギー : 389 kcal /	食塩相当量 : 3.1 g
3月 20 日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none">●ホキの中華煮●菜の花パスタ●アスパラの和風サラダ	<ul style="list-style-type: none">●揚げとピーマンのスタミナ炒め●筍と人参の甘酢煮●ミニ水晶のデザート
	エネルギー : 390 kcal /	食塩相当量 : 3.2 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。

★今週のコメント★

3月16日のメインは「アジのきのこあんかけ」です。添えの小松菜と絡めてお召し上がりください。

3月20日は春分の日です。献立に「菜の花パスタ」を組み込みました。是非ご賞味ください。

おかず盛り(6品) 3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。

3月 23日 (月曜日)	●豚肉の中華野菜あんかけ ●ナスのオイスターソース炒め ●スパゲティサラダ	●がんもの煮物 ●ブロッコリーとコーンの炒め物 ●きゅうりのナムル
	エネルギー : 417 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g	

3月 24日 (火曜日)	●天ぷら(キス、かき揚げ、ヤングコーン) ●にんにくの芽とベーコンの炒め物 ●わかめサラダ	●大根の煮物 ●さつま揚げと水菜の煮浸し ●人参のくるみ和え
	エネルギー : 383 kcal / 食塩相当量 : 3.2 g	

3月 25日 (水曜日)	●肉団子の南蛮風 ●玉ねぎとパプリカのソテー ●ふきと湯葉の含め煮	●豆腐と玉子の炒め物 ●もやしときゅうりの梅ポン酢風味 ●黒豆
	エネルギー : 445 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g	

3月 26日 (木曜日)	●タラの照り焼き ●アスパラと玉ねぎのソテー ●チヂミ	●空豆とじゃがいものじゃこ炒め ●大根の海苔風味サラダ ●人参とちゃんぽんの中華煮
	エネルギー : 396 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g	

3月 27日 (金曜日)	●タンドリーチキン ●糸こんにゃくとしめじの炒め煮 ●根菜マリネ	●麻婆ナス ●ブロッコリーとあげのお浸し ●いんげんのからし和え
	エネルギー : 448 kcal / 食塩相当量 : 3.2 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。

★今週のコメント★3月24日のメインは3種盛(キス・かき揚げ・ヤングコーン)の「天ぷら」をご用意致しました。別添の天つゆをかけてお召し上がりください。3月26日には春に旬を迎える「空豆」を使用した「空豆とじゃがいものじゃこ炒め」をご用意致しました。バター風味の味付になっております。

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) 3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。

3月
2日
(月曜日)

- 白身魚の南蛮あんかけ ●肉詰めいなりの煮物 ●アスパラの中華サラダ
- ふきと冬瓜の炊き合わせ ●れんこんとカニカマの和え物
- 福井県産昆布豆 ●ブロッコリーのさっぱり炒め ●和風ツナパスタ

エネルギー : 430 kcal / 食塩相当量 : 3.4 g

3月
3日
(火曜日)

- 豚肉と玉子の甘辛炒め ●いわしの味噌煮 ●麩と小松菜の煮物
- 糸こんにゃくと人参の炒め物 ●さくら色焼売 ●里芋の煮っころがし
- 玉ねぎときゅうりの酢の物 ●うの花サラダ

エネルギー : 567 kcal / 食塩相当量 : 2.9 g

3月
4日
(水曜日)

- サバの生姜煮 ●鶏肉のケチャップソテー ●ひじきと水菜の梅風味
- キャベツとツナのコンソメ炒め ●いんげんの和え物 ●山菜の煮物
- ちくわと枝豆の炒め物 ●ごぼうとこんにゃくの甘辛煮

エネルギー : 554 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

3月
5日
(木曜日)

- ハンバーグ オニオンソース ●サンマの竜田揚げ ●筍の土佐煮
- 玉子と野菜の炒め物 ●高野豆腐のきのこあん ●大根のザーサイ炒め
- アスパラのくるみ和え ●わかめと小エビの酢の物

エネルギー : 447 kcal / 食塩相当量 : 3.8 g

3月
6日
(金曜日)

- タラの照り焼き ●ポークカレー ●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 ●きゅうりとコーンのサラダ
- パプリカとオクラの焼き浸し ●福神漬 ●ほうれん草のピーナツ和え

エネルギー : 538 kcal / 食塩相当量 : 4.0 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★

3月3日はひなまつりです。献立にさくら色焼売を組み込みました。

3月6日の田楽には米五のすりみそを使用しております。是非ご賞味ください。

おかず盛り(8品) 3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。

3月
9日
(月曜日)

- 豚肉の生姜焼き ●海鮮の中華煮 ●もやしとあげのさっぱり和え
- じゃがいもと魚肉ソーセージのカレー風味 ●人参とアスパラの炒め物
- たくあんの旨煮 ●ごぼうの煮物 ●焼売

エネルギー : 476 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

3月
10日
(火曜日)

- サワラの煮付け ●鶏肉のBBQソース ●揚げの和風あんかけ
- こんにゃくの田舎煮 ●ひじきと豆のマヨサラダ ●大根とじゃこのわさび風
- ブロッコリーのピーナツ和え ●玉ねぎと人参の中華炒め

エネルギー : 511 kcal / 食塩相当量 : 3.8 g

3月
11日
(水曜日)

- 牛肉の柳川風 ●ブリの照り焼き ●アスパラとベーコンのソテー
- ツナと白菜の炒め物 ●彩り野菜のマリネ ●わらびのお浸し
- 青高菜のおかか和え ●いんげんのピリ辛煮

エネルギー : 527 kcal / 食塩相当量 : 3.2 g

3月
12日
(木曜日)

- カレイのムニエル レモンバターソース ●ポークチャップ
- ナスとニラの炒め物 ●若竹煮 ●きのこのソテー
- 切干大根のサラダ ●しば漬 ●オクラの中華和え

エネルギー : 506 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

3月
13日
(金曜日)

- 鶏肉の唐揚げ ●オムレツのホワイトソースがけ ●いんげんのソテー
- ごぼうとさつま揚げの生姜煮 ●ブロッコリーと小エビの煮浸し
- 玉ねぎとツナの和え物 ●黒花豆 ●きんぴらこんにゃく

エネルギー : 498 kcal / 食塩相当量 : 3.9 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★

3月14日は「ホワイトデー」です。ホワイトデーにちなんで、オムレツに白いソースをかけた“オムレツのホワイトソースがけ”を3月13日にご用意致しました。お召し上がりください。

おかず盛り(8品) 3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。

3月
16 日
(月曜日)

- アジのきのこあんかけ ●鶏肉の塩ネギソース ●焼きそば
- ごぼうとこんにゃくのきんぴら ●ナスのしぎ煮(米五のすりみそ使用)
- わかめの中華サラダ ●つぼ漬け ●ピーマンのおかかお浸し

エネルギー : 479 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g

3月
17 日
(火曜日)

- 豚肉とれんこんの炒め物 ●イワシの梅醤油煮 ●じゃがいものツナ煮
- ブロッコリーと玉子のソテー ●大根とアサリの煮物 ●マカロニサラダ
- 水菜としらすの和え物 ●ちくわとニラのオイスターソース炒め

エネルギー : 567 kcal / 食塩相当量 : 3.2 g

3月
18 日
(水曜日)

- サバの塩焼き ●春巻き ●イカと野菜の中華炒め
- 棒棒鶏 ●角切昆布の旨煮 ●山菜ごぼう
- 白花豆 ●糸こんにゃくの甘辛煮

エネルギー : 516 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g

3月
19 日
(木曜日)

- 焼き鳥 ●サンマのおかか煮 ●大根のカニ風味あんかけ
- かぼちゃの含め煮 ●ナスのごま和え ●水菜と玉ねぎのしそ風味
- カリフラワーとコーンのサラダ ●人参とツナのシリシリ風

エネルギー : 513 kcal / 食塩相当量 : 3.6 g

3月
20 日
(金曜日)

- ホキの中華煮 ●豚肉のマヨマスタードソテー ●筍と人参の甘酢煮
- きゅうりのザーサイ和え ●揚げとピーマンのスタミナ炒め
- 菜の花パスタ ●アスパラの和風サラダ ●ミニ水晶のデザート

エネルギー : 496 kcal / 食塩相当量 : 3.4 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★

3月16日のメインは「アジのきのこあんかけ」です。添えの小松菜と絡めてお召し上がりください。

3月20日は春分の日です。献立に「菜の花パスタ」を組み込みました。是非ご賞味ください。

おかず盛り(8品) 3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。

3月 23日 (月曜日)	●豚肉の中華野菜あんかけ ●ホッケの塩焼き ●がんもの煮物 ●ナスのオイスターソース炒め ●ブロッコリーとコーンの炒め物 ●スパゲティサラダ ●きゅうりのナムル ●山菜なめこ エネルギー : 425 kcal / 食塩相当量 : 2.9 g
3月 24日 (火曜日)	●天ぷら(キス、かき揚げ、ヤングコーン) ●鶏肉のバジル風味焼き ●大根の煮物 ●にんにくの芽とベーコンの炒め物 ●ザーサイの炒め物 ●さつま揚げと水菜の煮浸し ●わかめサラダ ●人参のくるみ和え エネルギー : 501 kcal / 食塩相当量 : 3.3 g
3月 25日 (水曜日)	●肉団子の南蛮風 ●カレイの生姜醤油 ●豆腐と玉子の炒め物 ●玉ねぎとパプリカのソテー ●もやしときゅうりの梅ポン酢風味 ●ふきと湯葉の含め煮 ●黒豆 ●れんこんの明太和え エネルギー : 448 kcal / 食塩相当量 : 2.9 g
3月 26日 (木曜日)	●タラの照り焼き ●豚しゃぶ ごまだれがけ ●大根の海苔風味サラダ ●空豆とじゃがいものじゃこ炒め ●アスパラと玉ねぎのソテー ●人参とちゃんぽんの中華煮 ●高菜漬け ●チヂミ エネルギー : 497 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g
3月 27日 (金曜日)	●タンドリーチキン ●クリーミーコロッケ ●麻婆ナス ●根菜マリネ ●糸こんにゃくとしめじの炒め煮 ●ブロッコリーとあげのお浸し ●いんげんのからし和え ●もやしと人参の煮物 エネルギー : 542 kcal / 食塩相当量 : 3.5 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★

3月24日のメインは3種盛(キス・かき揚げ・ヤングコーン)の「天ぷら」をご用意致しました。別添の天つゆをかけてお召し上がりください。3月26日には春に旬を迎える「空豆」を使用した「空豆とじゃがいものじゃこ炒め」をご用意致しました。バター風味の味付になっております。

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) 3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。

3月
2日
(月曜日)

- 肉詰めいなりの煮物
- 和風ツナパスタ
- 福井県産昆布豆
- ふきと冬瓜の炊き合わせ
- アスパラの中華サラダ

エネルギー : 301 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

3月
3日
(火曜日)

- サワラの香味焼き
- 糸こんにゃくと人参の炒め物
- 玉ねぎときゅうりの酢の物
- 麩と小松菜の煮物
- さくら色焼売

エネルギー : 357 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

3月
4日
(水曜日)

- 鶏肉のケチャップソテー
- ひじきと水菜の梅風味
- 山菜の煮物
- キャベツとツナのコンソメ炒め
- いんげんの和え物

エネルギー : 350 kcal / 食塩相当量 : 2.1 g

3月
5日
(木曜日)

- アジのみりん焼き
- 大根のザーサイ炒め
- アスパラのくるみ和え
- 玉子と野菜の炒め物
- 筍の土佐煮

エネルギー : 301 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

3月
6日
(金曜日)

- ポークカレー
- アサリとにんにくの芽の炒め物
- 福神漬
- 田楽(米五のすりみそ使用)
- きゅうりとコーンのサラダ

エネルギー : 388 kcal / 食塩相当量 : 3.0 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★

3月3日はひなまつりです。献立にさくら色焼売を組み込みました。

3月6日の田楽には米五のすりみそを使用しております。

是非ご賞味ください。

おかず盛り(5品) 3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。

3月 9日 (月曜日)	<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)● もやしとあげのさっぱり和え● ごぼうの煮物	<ul style="list-style-type: none">● じゃがいもと魚肉ソーセージのカレー風味● たくあんの旨煮
	エネルギー : 402 kcal	食塩相当量 : 2.0 g
3月 10日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 鶏肉のBBQソース● こんにゃくの田舎煮● 大根とじゃこのわさび風	<ul style="list-style-type: none">● 揚げの和風あんかけ● ブロッコリーのピーナツ和え
	エネルギー : 400 kcal	食塩相当量 : 3.0 g
3月 11日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none">● サバの生姜煮● ツナと白菜の炒め物● 彩り野菜のマリネ	<ul style="list-style-type: none">● アスパラとベーコンのソテー● わらびのお浸し
	エネルギー : 373 kcal	食塩相当量 : 2.4 g
3月 12日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none">● ポークチャップ● 若竹煮● 切干大根のサラダ	<ul style="list-style-type: none">● ナスとニラの炒め物● オクラの中華和え
	エネルギー : 402 kcal	食塩相当量 : 1.8 g
3月 13日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none">● タラの蒲焼き風● いんげんのソテー● 玉ねぎとツナの和え物	<ul style="list-style-type: none">● オムレツのホワイトソースがけ● きんぴらこんにゃく
	エネルギー : 299 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★

3月14日は「ホワイトデー」です。

ホワイトデーにちなんで、オムレツに白いソースをかけた“オムレツのホワイトソースがけ”を3月13日にご用意致しました。お召し上がりください。

おかず盛り(5品) 3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。

3月
16日
(月曜日)

- 鶏肉の塩ネギソース
- ごぼうとこんにゃくのきんぴら
- わかめの中華サラダ
- 焼きそば
- ナスのしぎ煮(米五のすりみそ使用)

エネルギー : 386 kcal / 食塩相当量 : 2.1 g

3月
17日
(火曜日)

- ブリの煮付け(福井県産ブリ使用)
- ブロッコリーと玉子のソテー
- 水菜としらすの和え物
- じゃがいものツナ煮
- マカロニサラダ

エネルギー : 383 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g

3月
18日
(水曜日)

- ハンバーグ デミソース
- 棒々鶏
- 白花豆
- イカと野菜の中華炒め
- 角切昆布の旨煮

エネルギー : 299 kcal / 食塩相当量 : 2.6 g

3月
19日
(木曜日)

- サワラのみりん焼き
- ナスのごま和え
- カリフラワーとコーンのサラダ
- 大根のカニ風味あんかけ
- かぼちゃの含め煮

エネルギー : 339 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g

3月
20日
(金曜日)

- 豚肉のマヨマスタードソテー
- 筍と人参の甘酢煮
- きゅうりのザーサイ和え
- 揚げとピーマンのスタミナ炒め
- アスパラの和風サラダ

エネルギー : 379 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。

★今週のコメント★

3月17日のメインは福井県産のブリを使用した「ブリの煮付け」です。是非ご賞味ください。

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)



●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) 3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。

3月 23日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 白身魚の南蛮あんかけ● ナスのオイスターソース炒め● きゅうりのナムル	<ul style="list-style-type: none">● がんもの煮物● スパゲティサラダ
	エネルギー : 361 kcal	食塩相当量 : 2.5 g
3月 24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● 人参のくるみ和え	<ul style="list-style-type: none">● 大根の煮物● わかめサラダ
	エネルギー : 321 kcal	食塩相当量 : 2.1 g
3月 25日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none">● サバの味噌煮(米五のすりみそ使用)● 玉ねぎとパプリカのソテー● もやしときゅうりの梅ポン酢風味	<ul style="list-style-type: none">● 豆腐と玉子の炒め物● ふきと湯葉の含め煮
	エネルギー : 377 kcal	食塩相当量 : 2.3 g
3月 26日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 豚しゃぶ ごまだれがけ● 人参とちゃんぽんの中華煮● 大根の海苔風味サラダ	<ul style="list-style-type: none">● 空豆とじゃがいものじゃこ炒め● チヂミ
	エネルギー : 366 kcal	食塩相当量 : 1.3 g
3月 27日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none">● アジの生姜焼き● 糸こんにゃくとしめじの炒め煮● いんげんのからし和え	<ul style="list-style-type: none">● 麻婆ナス● 根菜マリネ
	エネルギー : 300 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★

3月25日のメインは「米五のすりみそ」を使用した「サバの味噌煮」をご用意致しました。

3月26日には春に旬を迎える「空豆」を使用した「空豆とじゃがいものじゃこ炒め」をご用意致しました。バター風味の味付になっております。

おかず盛り(5品) 3月 献立表 (丹南)

3月 2日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 鯖のみりん焼き・山菜のかき揚げ● ひじきの五目煮● 春菊の煮浸し	<ul style="list-style-type: none">● 大根のツナ煮● キャベツのごまドレサラダ
	エネルギー : 349 kcal /	食塩相当量 : 2.3 g
3月 3日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none">● みそカツ● もやしのポン酢和え● 菜の花の煮浸し	<ul style="list-style-type: none">● 里芋の田舎煮● 金平ごぼう
	エネルギー : 360 kcal /	食塩相当量 : 2.5 g
3月 4日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 白身魚のゆずおろし煮● ブロッコリーとカリフラワーのサラダ● ふの辛子酢味噌和え	<ul style="list-style-type: none">● 高野豆腐・椎茸煮● 焼きそば
	エネルギー : 348 kcal /	食塩相当量 : 2.4 g
3月 5日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 牛すき煮(豆腐のせ)● シェルマカサラダ● 二色なます	<ul style="list-style-type: none">● じゃが芋のおかか煮● れんこんの金平
	エネルギー : 352 kcal /	食塩相当量 : 2.1 g
3月 6日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 酢鶏● 春雨サラダ● 大学芋	<ul style="list-style-type: none">● いわしつみれと切干大根煮● しぎ茄子
	エネルギー : 378 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) 3月 献立表 (丹南)

3月
9日

(月曜日)

- 照焼きハンバーグ
- わかめとみかんの酢の物
- 卵の花
- がんも煮(大根おろし添え)
- こんにゃくの梅ドレサラダ

エネルギー : 348 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

3月
10日

(火曜日)

- かきフライ・自身フライ(らっきょうタルタルソース)
- バンサンスー
- チンゲン菜ソテー
- じゃが芋のそぼろ煮
- 刻み昆布とさつま揚げ煮

エネルギー : 356 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

3月
11日

(水曜日)

- 鶏のはちみつ照焼き
- 白菜の中華炒め
- ぜんまい煮
- 大根のカニ風味あんかけ
- かぼちゃのコーン煮

エネルギー : 355 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g

3月
12日

(木曜日)

- あじのピリ辛・甘酢あんかけ
- もやしのごま和え
- 法連草のお浸し
- スナッフえんどうの玉子とじ
- ポテキャベサラダ

エネルギー : 348 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

3月
13日

(金曜日)

- カレー風味の八宝菜(うずら卵のせ)
- 蒸しシューマイ
- かまぼこのおろし和え
- 厚揚げ煮・インゲン煮添え
- もやしとれんこん炒め

エネルギー : 346 kcal / 食塩相当量 : 2.2 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) 3月 献立表 (丹南)

3月
16日

(月曜日)

- 白身魚の煮付け
- サイコロ高野豆腐煮
- 三色豆
- 肉じゃが
- たくあん煮

エネルギー : 346 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g

3月
17日

(火曜日)

- 豆腐ハンバーグのゆず風味あんかけ
- ペンネとかぼちゃのサラダ
- 白菜と山菜の煮浸し
- 枝豆れんこん入り三角揚げ煮
- 切干大根の甘酢和え

エネルギー : 358 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

3月
18日

(水曜日)

- 鮭のちゃんちゃん焼き風
- もやしのナムル
- ひじき煮
- 里芋のツナ煮
- ポテトサラダ

エネルギー : 356 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

3月
19日

(木曜日)

- 肉団子とさつま芋のクリームシチュー
- 炒り玉子
- 水菜の煮浸し
- 豚・大根煮
- ツイストマカロニサラダ

エネルギー : 352 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

3月
20日

(金曜日)

- 白身魚の生姜風味唐揚げ(大根おろし添え)
- 刻み昆布煮
- 法蓮草の白和え
- ふの玉子とじ煮
- 三色金平ごぼう

エネルギー : 357 kcal / 食塩相当量 : 2.4 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) 3月 献立表 (丹南)

3月 23 日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none">● ハンバーグ・デミグラスソース● カレー風味のスパゲティサラダ● 白菜のゆかり和え	<ul style="list-style-type: none">● じゃが芋とウインナーのポトフ● ちくわと黒こんにゃく炒め
	エネルギー : 351 kcal /	食塩相当量 : 2.5 g
3月 24 日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 鯖の味噌煮● キャベツとうす揚げのオイスター炒め● ふき・しめじ煮	<ul style="list-style-type: none">● けんちん風煮● 大豆サラダ
	エネルギー : 361 kcal /	食塩相当量 : 2.5 g
3月 25 日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 揚げ出し豆腐と玉子のマーボーあんかけ● プチグラタン● さつま芋とりんごのレモン煮	<ul style="list-style-type: none">● 中華風味・鶏肉じゃが● 春雨マロニーの彩り和え
	エネルギー : 373 kcal /	食塩相当量 : 2.5 g
3月 26 日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none">● サーモンフライ・ホタテフライ(梅マヨソース)● ペンネのトマトソース煮● 糸こんにゃく煮	<ul style="list-style-type: none">● 高野豆腐の玉子とじ煮● 大根の青じそドレサラダ
	エネルギー : 358 kcal /	食塩相当量 : 2.3 g
3月 27 日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 蒸し鶏天のカニ・レモンあんかけ● もやしの煮浸し● 大豆・昆布煮	<ul style="list-style-type: none">● 厚揚げの炒め煮● ブロッコリーのツナマヨ和え
	エネルギー : 357 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。

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 3/3~3/12



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	
3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
	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
	ぶりのもろみ焼き・肉じゃが	384 kcal	2.3 g
5日(木)	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
	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

10日(火)	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
	さばの味噌煮・ハンバーグ	304 kcal	2.8 g
12日(木)	あじのパン粉焼き・トマト油淋鶏	387 kcal	2.4 g
	たらの野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き	364 kcal	2.3 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 3/17~3/26



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	
17日(火)	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
	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
19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

24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
	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
	鮭の湯葉あんかけ・牛肉ときのこの炒め物	365 kcal	1.9 g
26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
	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。