

おかず盛り(8品) 7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。

6月 29日 (月曜日)	●和風ハンバーグ ●クリーミーコロッケ ●ごぼうとこんにゃくのきんぴら ●白菜のさっと煮 ●さつまいもサラダ ●きゅうりとちくわのナムル ●大根のわさび風味和え ●ニラ玉 エネルギー : 444 kcal / 食塩相当量 : 2.6 g
6月 30日 (火曜日)	●ハガツオの照り焼き ●鶏肉のケチャップソースがけ ●山菜の煮物 ●揚げとピーマンのスタミナ炒め ●ナスの生姜炒め ●ひじきと豆のマヨ和え ●いんげんのピリ辛煮 ●カリフラワーの酢の物 エネルギー : 575 kcal / 食塩相当量 : 3.3 g
7月 1日 (水曜日)	●豚しゃぶ ごまだれがけ ●赤魚のみぞれ煮 ●里芋とさつま揚げの煮物 ●チンゲン菜とコーンのバター醤油 ●アスパラと玉ねぎの炒め物 ●水菜と人参のお浸し ●糸こんにゃくの甘辛煮 ●棒々鶏 エネルギー : 531 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g
7月 2日 (木曜日)	●メバルのみりん漬焼き ●肉詰めいなりの煮物 ●ナスの玉子とじ ●高菜ビーフン ●ピーマンと玉ねぎの炒め物 ●わかめのしそ風味和え ●うぐいす豆 ●ブロッコリーと玉ねぎのサラダ エネルギー : 429 kcal / 食塩相当量 : 3.6 g
7月 3日 (金曜日)	●タンドリーチキン ●マスの塩焼き ●じゃがいものツナ煮 ●青かつぱ ●もやしと人参の中華炒め ●れんこんごまサラダ(米五のすりみそ使用) ●オクラと玉ねぎのお浸し ●アスパラのレモン酢和え エネルギー : 425 kcal / 食塩相当量 : 3.5 g

 **ご注文の変更は、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★

- ・7月1日のメインは夏向けメニュー「豚しゃぶ ごまだれがけ」です。
- ・7月3日のメインは暑い夏でもスパイシーな味で食欲が進むインド料理の「タンドリーチキン」です。また、「れんこんごまサラダ」には米五のすりみそを使用します。是非、ご賞味ください。

おかず盛り(8品) 7月 献立表



5週連続イベントメニュー

★「世界の料理」をお楽しみください。

※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。

7月
6日
(月曜日)

- ★
●タラのアクアパッツァ風 ●油淋鶏 ●アサリと大根のバターソテー
●もやしとベーコンの炒め物 ●オクラとなめ茸の和え物 ●野菜の玉子とじ
●キヌサヤと玉ねぎの煮浸し ●れんこんの明太和え

エネルギー : 461 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

7月
7日
(火曜日)

- 豚肉と豆の炒め物 ●星のコロッケ ●ナスのしぎ煮(米五のすりみそ使用)
●ごぼうと水菜のごまサラダ ●わかめとじゃこの和え物
●わさび菜のお浸し ●いんげんのくるみ和え ●アスパラとツナのソテー

エネルギー : 490 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

7月
8日
(水曜日)

- サバの煮付け ●水餃子 ●ハーツの厚揚げ煮 ●桜漬け
●ちくわとニラのオイスターソース炒め ●きゅうりとコーンのサラダ
●ミックスピーマンのマスタード炒め ●スナックえんどうのマヨ和え

エネルギー : 445 kcal / 食塩相当量 : 3.8 g

7月
9日
(木曜日)

- 焼き鳥 ●オムレツのホワイトソースがけ ●人参ともやしの炒め物
●いんげんと冬瓜の炊き合わせ ●角切昆布の旨煮 ●ナポリタンサラダ
●金時豆 ●メンマとにんにくの芽の炒め物

エネルギー : 527 kcal / 食塩相当量 : 4.0 g

7月
10日
(金曜日)

- ミックスフライ(エビフライ、白身フライ) ★
●回鍋肉 ●焼売
●ナスの塩だれ炒め ●人参とアスパラの香味サラダ ●きゅうりのナムル
●水菜と人参の和え物 ●根菜煮

エネルギー : 561 kcal / 食塩相当量 : 3.4 g

⚠️ ご注文の変更は、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★

- ・世界の料理は、7月6日イタリア料理「タラのアクアパッツァ風」と7月10日中国料理「回鍋肉」です。アクアパッツァは魚介類をトマトとオリーブオイルなどとともに煮込んだ料理です。
- ・7月7日は“七夕”です。七夕をイメージして「星のコロッケ」を組み込みました。

おかず盛り(8品) 7月 献立表



5週連続イベントメニュー

★「世界の料理」をお楽しみください。

※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。

7月
13日
(月曜日)

- 豚肉とじゃがいもの炒め物 ●ブリの照り焼き ●冬瓜のそぼろあんかけ
- ブロッコリーときのこのソテー ●もやしとじゃこのナムル ●たまごサラダ
- 人参と玉ねぎの中華煮 ●白菜の梅風味和え

エネルギー : 499 kcal / 食塩相当量 : 3.1 g

7月
14日
(火曜日)

- サワラの生姜煮(福井県産サワラ使用) ●鶏肉の味噌焼き(米五のすりみそ使用)
- こんにゃくの煮物 ●玉ねぎと魚肉ソーセージの炒め物 ●しば漬
- きんぴらごぼう ●アスパラの和風サラダ ●メンマと水菜の和え物

エネルギー : 458 kcal / 食塩相当量 : 4.0 g

7月
15日
(水曜日)

- ミートボールのデミソース煮 ●海鮮塩だれ炒め ●玉子と野菜の炒め物
- カリフラワーのマスタードピクルス ●ふきと大根の味噌和え ●ポテトサラダ ●油揚げと玉ねぎのお浸し ●れんこんのおかか煮

エネルギー : 474 kcal / 食塩相当量 : 3.3 g

7月
16日
(木曜日)

- アジのみりん焼き ★ ●フェイジョアータ風 ●筍とツナの田舎煮
- 麩とわかめの煮物 ●糸こんにゃくとさつま揚げの甘辛炒め
- きゅうりと玉ねぎの中華風和え物 ●わらびもち ●人参サラダ

エネルギー : 522 kcal / 食塩相当量 : 3.1 g

7月
17日
(金曜日)

- ★ ●ヤンニョムチキン(米五のすりみそ使用) ●いわしの味噌煮
- 揚げの和風あんかけ ●かぼちゃの含め煮 ●小松菜と玉子の炒め物
- 切干大根のサラダ ●黒花豆 ●ブロッコリーのピーナツ和え

エネルギー : 535 kcal / 食塩相当量 : 4.0 g

⚠️ ご注文の変更は、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★

- ・7月16日はブラジル料理「フェイジョアータ」、肉と豆を煮込んだブラジル国民に親しまれている料理です。
- ・7月17日は韓国料理「ヤンニョムチキン」です。韓国の定番のファストフードとして若者を中心に世代を超えて幅広く愛されているピリ辛の鶏肉料理です。

おかず盛り(8品) 7月 献立表



5週連続イベントメニュー

★「世界の料理」をお楽しみください。

※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。

7月 20日 (月曜日)	●カレイの煮付け(福井県産カレイ使用) ●鶏肉の甘酢あん ● [★] ジャーマンポテト ●ハーツの切干大根の煮物 ●アスパラのくるみ和え ●ちくわと枝豆のポン酢炒め ●ブロッコリーのシーザーサラダ ●もやしとたけのこの中華炒め エネルギー : 457 kcal / 食塩相当量 : 3.5 g
7月 21日 (火曜日)	●豚焼肉 ●サワラの西京焼き ●エビとれんこんの煮物 ●和風ツナパスタ ●ナスの生姜醤油 ●玉ねぎときゅうりの青じそサラダ ● 野沢菜 ●糸こんにゃくの明太和え エネルギー : 452 kcal / 食塩相当量 : 2.6 g
7月 22日 (水曜日)	●タラのタルタル焼き ●春巻き ●豆腐と玉子の炒め物 ●ゆず大根 ● メンマとコーンのオイスターソース炒め ●さつまいもの旨煮 ●ア スパラのナムル ●かまぼこと玉ねぎの煮物 エネルギー : 564 kcal / 食塩相当量 : 4.0 g
7月 23日 (木曜日)	●鶏肉の照り焼き ●サバの塩焼き ●海鮮とナスのチリソース炒め ●きんぴらこんにゃく ●オクラのおかか風味 ●わかめの当座煮 ●きゅうりのザーサイ和え ●ごぼうの甘辛炒め エネルギー : 574 kcal / 食塩相当量 : 3.5 g
7月 24日 (金曜日)	●福井県産ハマチカレーフライ ●豚肉とニラの味噌炒め(米五のすりみそ使用) ●がんもの煮物 ●スナックえんどうの旨塩炒め ●さつま揚げと水菜の煮浸し ● 玉子とじ ●福井県産昆布豆 ●ブロッコリーとハムの中華サラダ エネルギー : 556 kcal / 食塩相当量 : 3.7 g

⚠️ご注文の変更は、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★

- ・7月20日はじゃがいもとベーコンなどを炒めたドイツの家庭料理「ジャーマンポテト」です。ドイツでは“ブラート・カルトツフェルン”や“シュペック・カルトツフェルン”と呼ばれているそうです。
- ・7月23日は「海の日」です。海をイメージした「海鮮とナスのチリソース炒め」をご用意致しました。

おかず盛り(8品) 7月 献立表



5週連続イベントメニュー

★「世界の料理」をお楽しみください。

※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。

7月 27日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none">●豚肉のプルコギ●ミートオムレツ●冬瓜のカニ風味あんかけ●にんにくの芽とれんこんの塩だれ炒め●ハーツのぜんまい煮●オクラとトマトの和え物●白花豆●チンゲン菜のお浸し
	エネルギー : 523 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g
7月 28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)●鶏肉のバジル風味焼き●ナスの炒め物●キヌサヤと人参のナムル●筍と昆布の煮物●きのこの中華炒め●アスパラのイタリアンサラダ●つぼ漬け
	エネルギー : 514 kcal / 食塩相当量 : 3.6 g
7月 29日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none">●肉団子と野菜の塩ちゃんこ炒め●いわしの生姜煮●オクラの中華煮●カレーコロッケ●豆腐のチャンプルー●玉ねぎと高菜の和え物●玉ねぎときゅうりの梅ポン酢風味●スパゲティサラダ
	エネルギー : 501 kcal / 食塩相当量 : 3.7 g
7月 30日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none">●白身魚の南蛮風★●ビーフストロガノフ●田楽(米五のすりみそ使用)●ごぼうとひじきの炒め煮●玉ねぎと豆のソテー●ナスのマリネ●水菜とささみのコールスローサラダ●いんげんのピーナツ和え
	エネルギー : 508 kcal / 食塩相当量 : 3.3 g
7月 31日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none">●豚肉のトンテキ風●マスの塩焼き●じゃがいもの和風煮●ねぎ焼き●ウインナーとアスパラのペッパー醤油●小松菜とじゃこのお浸し●きゅうりと人参のナムル●梅蓮根
	エネルギー : 425 kcal / 食塩相当量 : 3.9 g

⚠️ ご注文の変更は、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★

・7月27日は韓国料理「豚肉のプルコギ」
・7月30日はロシア料理「ビーフストロガノフ」です。牛肉と玉ねぎ、きのこを炒め、ソースを加えて煮込んだ料理です。

《わたしのひと声カード》

お名前 _____ 様 回答必要・回答不要

●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。

おかず盛り(6品) 7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。

6月
29日
(月曜日)

- 和風ハンバーグ
- ごぼうとこんにゃくのきんぴら
- さつまいもサラダ
- ニラ玉
- 白菜のさつと煮
- きゅうりとちくわのナムル

エネルギー : 398 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g

6月
30日
(火曜日)

- ハガツオの照り焼き
- ナスの生姜炒め
- いんげんのピリ辛煮
- 揚げとピーマンのスタミナ炒め
- ひじきと豆のマヨ和え
- 山菜の煮物

エネルギー : 440 kcal / 食塩相当量 : 3.2 g

7月
1日
(水曜日)

- 豚しゃぶ ごまだれがけ
- チンゲン菜とコーンのバター醤油
- アスパラと玉ねぎの炒め物
- 里芋とさつま揚げの煮物
- 棒々鶏
- 水菜と人参のお浸し

エネルギー : 517 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

7月
2日
(木曜日)

- メバルのみりん漬焼き
- 高菜ビーフン
- わかめのしそ風味和え
- ナスの玉子とじ
- ピーマンと玉ねぎの炒め物
- うぐいす豆

エネルギー : 439 kcal / 食塩相当量 : 3.5 g

7月
3日
(金曜日)

- タンドリーチキン
- もやしと人参の中華炒め
- オクラと玉ねぎのお浸し
- じゃがいものツナ煮
- れんこんごまサラダ(米五のすりみそ使用)
- 青かつぱ

エネルギー : 421 kcal / 食塩相当量 : 3.1 g



ご注文の変更は、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★

- ・7月1日のメインは夏向けメニュー「豚しゃぶ ごまだれがけ」です。
- ・7月3日のメインは暑い夏でもスパイシーな味で食欲が進むインド料理の「タンドリーチキン」です。また、「れんこんごまサラダ」には米五のすりみそを使用しています。是非ご賞味ください。

おかず盛り(6品) 7月 献立表



5週連続イベントメニュー

☆「世界の料理」をお楽しみください。

※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。

7月 6日 (月曜日)	★ ●タラのアクアパッツァ風 ●アサリと大根のバターソテー ●オクラとなめ茸の和え物	●野菜の玉子とじ ●もやしとベーコンの炒め物 ●キヌサヤと玉ねぎの煮浸し
	エネルギー : 383 kcal /	食塩相当量 : 2.7 g

7月 7日 (火曜日)	●豚肉と豆の炒め物 ●ナスのしぎ煮(米五のすりみそ使用) ●いんげんのくるみ和え	●星のコロッケ ●ごぼうと水菜のごまサラダ ●わさび菜のお浸し
	エネルギー : 425 kcal /	食塩相当量 : 2.2 g

7月 8日 (水曜日)	●サバの煮付け ●ちくわとニラのオイスターソース炒め ●ミックスピーマンのマスタード炒め	●ハーツの厚揚げ煮 ●きゅうりとコーンのサラダ ●桜漬け
	エネルギー : 415 kcal /	食塩相当量 : 3.6 g

7月 9日 (木曜日)	●焼き鳥 ●人参ともやしの炒め物 ●ナポリタンサラダ	●いんげんと冬瓜の炊き合わせ ●角切昆布の旨煮 ●金時豆
	エネルギー : 462 kcal /	食塩相当量 : 3.2 g

7月 10日 (金曜日)	●ミックスフライ(エビフライ、白身フライ) ●焼売 ●人参とアスパラの香味サラダ	●根菜煮 ●ナスの塩だれ炒め ●きゅうりのナムル
	エネルギー : 440 kcal /	食塩相当量 : 3.5 g



ご注文の変更は、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★

- ・7月6日はイタリア料理である「タラのアクアパッツァ風」です。アクアパッツァは魚介類をトマトとオリーブオイルなどとともに煮込んだ料理です。
- ・7月7日は“七夕”です。七夕をイメージして「星のコロッケ」をご用意しました。

おかず盛り(6品) 7月 献立表



5週連続イベントメニュー

★「世界の料理」をお楽しみください。

※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。

7月
13日
(月曜日)

- 豚肉とじゃがいもの炒め物
- 冬瓜のそぼろあんかけ
- ブロッコリーときのこのソテー
- もやしとじゃこのナムル
- たまごサラダ
- 人参と玉ねぎの中華煮

エネルギー : 476 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g

7月
14日
(火曜日)

- サワラの生姜煮(福井県産サワラ使用)
- こんにゃくの煮物
- 玉ねぎと魚肉ソーセージの炒め物
- きんぴらごぼう
- アスパラの和風サラダ
- メンマと水菜の和え物

エネルギー : 383 kcal / 食塩相当量 : 3.2 g

7月
15日
(水曜日)

- ミートボールのデミソース煮
- 玉子と野菜の炒め物
- れんこんのおかか煮
- ふきと大根の味噌和え
- ポテトサラダ
- 油揚げと玉ねぎのお浸し

エネルギー : 458 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

7月
16日
(木曜日)

- アジのみりん焼き
- 麩とわかめの煮物
- 筍とツナの田舎煮
- 糸こんにゃくとさつま揚げの甘辛炒め
- きゅうりと玉ねぎの中華風和え物
- わらびもち

エネルギー : 388 kcal / 食塩相当量 : 2.9 g

7月
17日
(金曜日)

- ★ヤンニョムチキン(米五のすりみそ使用)
- 揚げの和風あんかけ
- 小松菜と玉子の炒め物
- 切干大根のサラダ
- 黒花豆
- かぼちゃの含め煮

エネルギー : 507 kcal / 食塩相当量 : 3.8 g

⚠️ ご注文の変更は、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★

7月17日は韓国料理「ヤンニョムチキン」です。ヤンニョムチキンは韓国の定番のファストフードとして若者を中心に世代を超えて幅広く愛されているピリ辛の鶏肉料理です。

おかず盛り(6品) 7月 献立表



5週連続イベントメニュー

☆「世界の料理」をお楽しみください。

※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。

7月 20日 (月曜日)	●カレイの煮付け(福井県産カレイ使用)	● [☆] ジャーマンポテト
	●ハーツの切干大根の煮物	●ちくわと枝豆のポン酢炒め
	●ブロッコリーのシーザーサラダ	●アスパラのくるみ和え
	エネルギー : 384 kcal /	食塩相当量 : 3.8 g

7月 21日 (火曜日)	●豚焼肉	●エビとれんこんの煮物
	●和風ツナパスタ	●ナスの生姜醤油
	●玉ねぎときゅうりの青じそサラダ	●野沢菜
	エネルギー : 464 kcal /	食塩相当量 : 2.7 g

7月 22日 (水曜日)	●タラのタルタル焼き	●豆腐と玉子の炒め物
	●メンマとコーンのオイスターソース炒め	●さつまいもの旨煮
	●アスパラのナムル	●ゆず大根
	エネルギー : 425 kcal /	食塩相当量 : 3.9 g

7月 23日 (木曜日)	●鶏肉の照り焼き	●海鮮とナスのチリソース炒め
	●きんぴらこんにゃく	●オクラのおかか風味
	●わかめの当座煮	●きゅうりのザーサイ和え
	エネルギー : 517 kcal /	食塩相当量 : 3.2 g

7月 24日 (金曜日)	●福井県産ハマチカレーフライ	●がんもの煮物
	●スナッフえんどうの旨塩炒め	●さつま揚げと水菜の煮浸し
	●玉子とじ	●福井県産昆布豆
	エネルギー : 445 kcal /	食塩相当量 : 3.5 g

⚠️ ご注文の変更は、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★

- ・7月20日はじゃがいもとベーコンなどを炒めたドイツの家庭料理「ジャーマンポテト」です。ドイツでは“ブラート・カルトツフェルン”や“シュペック・カルトツフェルン”と呼ばれているそうです。
- ・7月23日は「海の日」です。海をイメージした「海鮮とナスのチリソース炒め」をご用意致しました。

おかず盛り(6品) 7月 献立表



5週連続イベントメニュー

☆「世界の料理」をお楽しみください。

※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。

7月
27日
(月曜日)

- ★豚肉のプルコギ
- 冬瓜のカニ風味あんかけ
- にんにくの芽とれんこんの塩だれ炒め
- ハーツのぜんまい煮
- オクラとトマトの和え物
- 白花豆

エネルギー : 470 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

7月
28日
(火曜日)

- ブリのバター醤油焼き(福井県産ブリ使用)
- ナスの炒め物 ●筍と昆布の煮物 ●きのこの中華炒め
- アスパラのイタリアンサラダ ●つぼ漬け

エネルギー : 400 kcal / 食塩相当量 : 3.1 g

7月
29日
(水曜日)

- 肉団子と野菜の塩ちゃんこ炒め ●豆腐のチャンプルー
- カレーコロッケ ●玉ねぎときゅうりの梅ポン酢風味
- スパゲティサラダ ●オクラの中華煮

エネルギー : 446 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

7月
30日
(木曜日)

- 白身魚の南蛮風 ●田楽(米五のすりみそ使用)
- ごぼうとひじきの炒め煮 ●玉ねぎと豆のソテー
- 水菜とささみのコールスローサラダ ●いんげんのピーナツ和え

エネルギー : 383 kcal / 食塩相当量 : 3.7 g

7月
31日
(金曜日)

- 豚肉のトンテキ風 ●じゃがいもの和風煮
- ウインナーとアスパラのペッパー醤油 ●小松菜とじゃこのお浸し
- ねぎ焼き ●きゅうりと人参のナムル

エネルギー : 456 kcal / 食塩相当量 : 3.7 g



ご注文の変更は、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★7月27日は韓国料理「豚肉のプルコギ」です。プルコギは醤油ベースで甘口の下味をつけた薄切りの肉を野菜など共に焼く、あるいは煮る、朝鮮戦争最中に庶民の間で生まれた料理です。

《わたしのひと声カード》

お名前 _____ 様 回答必要・回答不要

●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。

おかず盛り(5品) 7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。

6月 29日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none">● ブリと大根の味噌煮(福井県産ブリ・米五のすりみそ使用)● ニラ玉● きゅうりとちくわのナムル	<ul style="list-style-type: none">● さつまいもサラダ● ごぼうとこんにゃくのきんぴら
	エネルギー : 378 kcal	食塩相当量 : 2.2 g
6月 30日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 鶏肉のケチャップソースがけ● ナスの生姜炒め● 山菜の煮物	<ul style="list-style-type: none">● 揚げとピーマンのスタミナ炒め● カリフラワーの酢の物
	エネルギー : 394 kcal	食塩相当量 : 2.1 g
7月 1日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none">● サバの塩焼き● チンゲン菜とコーンのバター醤油● 水菜と人参のお浸し	<ul style="list-style-type: none">● 里芋とさつま揚げの煮物● 棒々鶏
	エネルギー : 344 kcal	食塩相当量 : 2.1 g
7月 2日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 和風ハンバーグ● 高菜ビーフン● うぐいす豆	<ul style="list-style-type: none">● ナスの玉子とじ● わかめのしそ風味和え
	エネルギー : 365 kcal	食塩相当量 : 3.0 g
7月 3日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none">● アジのみりん焼き● もやしと人参の中華炒め● アスパラのレモン酢和え	<ul style="list-style-type: none">● じゃがいものツナ煮● れんこんごまサラダ(米五のすりみそ使用)
	エネルギー : 314 kcal	食塩相当量 : 3.0 g



ご注文の変更は、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★

- ・6月29日のメインは、福井県産のブリと米五のすりみそを使用した「ブリと大根の味噌煮」です。
- ・7月1日は、「半夏生」です。夏バテ防止のスタミナ食として今では県内中で食べられている焼き鯖。「サバの塩焼き」をご用意しましたので、是非、ご賞味ください。

おかず盛り(5品) 7月 献立表



5週連続イベントメニュー

★「世界の料理」をお楽しみください。

※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。

7月 6日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none">★ 油淋鶏● もやしとベーコンの炒め物● キヌサヤと玉ねぎの煮浸し	<ul style="list-style-type: none">● 野菜の玉子とじ● オクラとなめ茸の和え物
	エネルギー : 402 kcal /	食塩相当量 : 3.0 g
7月 7日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none">● サワラの煮付け(福井県産サワラ使用)● アスパラとツナのソテー● わかめとじゃこの和え物	<ul style="list-style-type: none">● 星のコロッケ● ごぼうと水菜のごまサラダ
	エネルギー : 378 kcal /	食塩相当量 : 2.5 g
7月 8日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 肉団子と野菜の塩ちゃんこ炒め● ちくわとニラのオイスターソース炒め● きゅうりとコーンのサラダ	<ul style="list-style-type: none">● ハーツの厚揚げ煮● スナックえんどうのマヨ和え
	エネルギー : 357 kcal /	食塩相当量 : 2.9 g
7月 9日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none">● かつおフライ● 人参ともやしの炒め物● 金時豆	<ul style="list-style-type: none">● いんげんと冬瓜の炊き合わせ● ナポリタンサラダ
	エネルギー : 395 kcal /	食塩相当量 : 2.5 g
7月 10日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none">★ 回鍋肉● 焼売● きゅうりのナムル	<ul style="list-style-type: none">● 根菜煮● 人参とアスパラの香味サラダ
	エネルギー : 402 kcal /	食塩相当量 : 2.6 g



ご注文の変更は、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★

- ・7月6日は「油淋鶏」、7月10日は「回鍋肉」です。中国料理の特徴としては、油を多く使うことやとろみをつけた料理が多いこと、そして、ネギや生姜、にんにくなどの香辛料を使うことです。
- ・7月7日は“七夕”です。七夕をイメージして「星のコロッケ」をご用意しました。

おかず盛り(5品) 7月 献立表



5週連続イベントメニュー

☆「世界の料理」をお楽しみください。

※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。

7月
13日
(月曜日)

- 天ぷら(イカ、かき揚げ)
- ブロッコリーときのこのソテー
- 人参と玉ねぎの中華煮
- 冬瓜のそぼろあんかけ
- たまごサラダ

エネルギー : 401 kcal / 食塩相当量 : 2.1 g

7月
14日
(火曜日)

- 鶏肉の味噌焼き(米五のすりみそ使用)
- きんぴらごぼう
- メンマと水菜の和え物
- こんにゃくの煮物
- アスパラの和風サラダ

エネルギー : 402 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

7月
15日
(水曜日)

- エビチリ
- カリフラワーのマスタードピクルス
- 油揚げと玉ねぎのお浸し
- 玉子と野菜の炒め物
- ポテトサラダ

エネルギー : 304 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g

7月
16日
(木曜日)

- ☆ フェイジョアータ風
- 筍とツナの田舎煮
- きゅうりと玉ねぎの中華風和え物
- 麩とわかめの煮物
- 糸こんにゃくとさつま揚げの甘辛炒め

エネルギー : 402 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

7月
17日
(金曜日)

- ☆ カレイのムニエル レモンバターソース(福井県産カレイ使用)
- 揚げの和風あんかけ
- 切干大根のサラダ
- かぼちゃの含め煮
- 小松菜と玉子の炒め物

エネルギー : 300 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g



ご注文の変更は、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★

・7月16日はブラジル料理「フェイジョアータ」です。聞き慣れない料理名ですが、肉と豆を煮込んだブラジル国民に親しまれている料理です。

・7月17日はフランス料理「カレイのムニエル レモンバターソース」カレイは福井県産です。

おかず盛り(5品) 7月 献立表



5週連続イベントメニュー

★「世界の料理」をお楽しみください。

※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。

7月
20日
(月曜日)

- 鶏肉の甘酢あん
- アスパラのくるみ和え
- ハーツの切干大根の煮物
- ★ シャーマンポテト
- ブロッコリーのシーザーサラダ

エネルギー : 402 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g

7月
21日
(火曜日)

- ブリの照り焼き(福井県産ブリ使用)
- 和風ツナパスタ
- 玉ねぎときゅうりの青じそサラダ
- エビとれんこんの煮物
- ナスの生姜醤油

エネルギー : 380 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

7月
22日
(水曜日)

- ハンバーグ オニオンソース
- メンマとコーンのオイスターソース炒め
- アスパラのナムル
- 豆腐と玉子の炒め物
- さつまいもの旨煮

エネルギー : 318 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

7月
23日
(木曜日)

- ホキの煮付け
- きんぴらこんにやく
- きゅうりのザーサイ和え
- 海鮮とナスのチリソース炒め
- オクラのおかか風味

エネルギー : 298 kcal / 食塩相当量 : 1.9 g

7月
24日
(金曜日)

- 豚肉とニラの味噌炒め(米五のすりみそ使用)
- スナックえんどうの旨塩炒め
- ブロッコリーとハムの中華サラダ
- がんもの煮物
- 玉子とじ

エネルギー : 358 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g



ご注文の変更は、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★

- ・7月20日はじゃがいもとベーコンなどを炒めたドイツの家庭料理「ジャーマンポテト」です。ドイツでは“ブラート・カルトツフェルン”や“シュペック・カルトツフェルン”と呼ばれているそうです。
- ・7月23日は「海の日」です。海をイメージした「海鮮とナスのチリソース炒め」です。

おかず盛り(5品) 7月 献立表



5週連続イベントメニュー

☆「世界の料理」をお楽しみください。

※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。

7月 27日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none">● サバの塩焼き● にんにくの芽とれんこんの塩だれ炒め● 白花豆● 冬瓜のカニ風味あんかけ● オクラとトマトの和え物
	エネルギー : 304 kcal / 食塩相当量 : 2.1 g

7月 28日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 鶏肉のバジル風味焼き● 筍と昆布の煮物● アスパラのイタリアンサラダ● ナスの炒め物● きのこの中華炒め
	エネルギー : 402 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

7月 29日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none">● アジの生姜煮● カレーコロッケ● 玉ねぎときゅうりの梅ポン酢風味● 豆腐のチャンプルー● スパゲティサラダ
	エネルギー : 335 kcal / 食塩相当量 : 2.1 g

7月 30日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none">● ☆ビーフストロガノフ● 玉ねぎと豆のソテー● いんげんのピーナツ和え● 田楽(米五のすりみそ使用)● ナスのマリネ
	エネルギー : 402 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

7月 31日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none">● タラの蒲焼き風● ウィナーとアスパラのペッパー醤油● きゅうりと人参のナムル● じゃがいもの和風煮● ねぎ焼き
	エネルギー : 301 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g



ご注文の変更は、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★

7月30日はロシア料理「ビーフストロガノフ」
です。ビーフストロガノフは牛肉と玉ねぎ、
きのこを炒め、ソースを加えて煮込んだ料理
です。

《わたしのひと声カード》

お名前 _____ 様 回答必要・回答不要

●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。

冷凍弁当献立表 6/30~7/9

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	
		エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
30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
	あじのパン粉焼き・トマト油淋鶏	387 kcal	2.4 g
2日(木)	たらの野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き	359 kcal	2.4 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

7日(火)	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
	あじのトマトマリネ・鶏肉の香草焼き	356 kcal	1.8 g
9日(木)	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
	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

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 7/14~7/23

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	
14日(火)	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
	さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め	340 kcal	2.3 g
16日(木)	さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐	311 kcal	2.8 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	423 kcal	1.9 g

21日(火)	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
	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
23日(木)	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
	さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風	372 kcal	2.0 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 7/28・7/30

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	
		エネルギー	食塩相当量
28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
30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	359 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。