

3月の献立

2/28 週お届けのお引落しは
4/27日です。



昼食(5品)

■昼食(5品)は、坂井市・福井市・鯖江市・敦賀市・小浜市の一部の地域にお届けしております。 ※順次エリア拡大中です。



夕食(5品)

28 日 (月曜日)	白身魚のムニエル	乳、小麦
	ウイナーとかぼちゃのクリーム煮	乳、小麦
	蒸し鶏と野菜のわさびドレ和え	小麦
	マカロニソテー	小麦
	菜の花の胡麻和え	乳、小麦
	エネルギー 399kcal たんぱく質 21.7g 脂質 19.8g 炭水化物 33.2g 食塩相当量 2.2g	
1 日 (火曜日)	豚肉と野菜のスタミナ炒め	小麦
	三角揚げとふき煮	乳、小麦
	卵の花炒り煮	卵、小麦
	おくらとしらすの青じそ和え	小麦
	金時豆煮	小麦
	エネルギー 395kcal たんぱく質 22.2g 脂質 19.7g 炭水化物 27.3g 食塩相当量 2.2g	
2 日 (水曜日)	白身魚のゆず味噌焼き	卵、小麦
	かぼちゃとちくわの煮物	乳、小麦
	しろ菜のしょうが醤油	小麦
	わかめともやしの和え物	小麦
	キャベツとかに風味の和え物	卵、小麦
	エネルギー 397kcal たんぱく質 23.2g 脂質 21.0g 炭水化物 28.4g 食塩相当量 2.7g	
3 日 (木曜日)	鶏唐揚げの甘酢ソース	小麦
	豚肉とにらのチャンプルー	卵、乳、小麦
	白菜とツナの洋風煮	
	サツマイモサラダ	卵、乳、小麦
	三色団子	
	エネルギー 412kcal たんぱく質 24.6g 脂質 19.7g 炭水化物 33.2g 食塩相当量 2.9g	
4 日 (金曜日)	アスパラとエビマヨ	卵、乳、小麦、えび
	マーボー豆腐	小麦
	海鮮の中華煮	小麦
	じゃがいもの昆布煮	乳、小麦
	かつば漬け	小麦
	エネルギー 394kcal たんぱく質 26.1g 脂質 19.4g 炭水化物 26.3g 食塩相当量 3.0g	
5 日 (土曜日)	豚肉のねぎ塩だれ	小麦
	おでん風煮	卵、乳、小麦
	白菜と肉団子の煮物	卵、乳、小麦
	ハムときゅうりの和え物	卵、乳、小麦
	白花豆	
	エネルギー 409kcal たんぱく質 24.2g 脂質 22.1g 炭水化物 27.1g 食塩相当量 3.0g	

28 日 (月曜日)	ハッシュドビーフ	乳、小麦
	プレーンオムレツ	卵、乳、小麦
	ポテトのコンソメ煮	
	しんじょうの煮物	小麦
	きくらげ昆布	小麦
	エネルギー 386kcal たんぱく質 15.3g 脂質 26.2g 炭水化物 20.7g 食塩相当量 2.5g	
1 日 (火曜日)	天ぷら(えび、かき揚げ、なす)	卵、乳、小麦、えび
	さつま揚げとこんにゃくの煮物	乳、小麦
	春雨中華炒め	小麦
	きゅうりの胡麻ドレッシング和え	小麦
	五目豆	乳、小麦
	エネルギー 388kcal たんぱく質 17.5g 脂質 15.3g 炭水化物 45.4g 食塩相当量 2.7g	
2 日 (水曜日)	肉じゃがのカレー風味	小麦
	なすのはさみ揚げ	卵、小麦
	高野豆腐煮	乳、小麦
	マカロニサラダ	卵、乳、小麦
	きゃらぶき	小麦
	エネルギー 355kcal たんぱく質 18.3g 脂質 17.9g 炭水化物 28.7g 食塩相当量 1.7g	
3 日 (木曜日)	いわしの生姜煮	小麦
	スパゲティソテー	小麦
	えび団子と青菜の炊き合わせ	乳、小麦、えび
	山菜とこんにゃくの炒め物	乳、小麦
	ブロッコリーのからし醤油和え	小麦
	エネルギー 359kcal たんぱく質 26.7g 脂質 13.7g 炭水化物 18.2g 食塩相当量 3.0g	
4 日 (金曜日)	チキンソテーオーロラソース	卵、小麦
	まいたけとピーマンの昆布炒め	小麦
	いなり揚げの煮物	乳、小麦
	サツマイモサラダ	卵、乳、小麦
	わさび菜の和え物	小麦
	エネルギー 374kcal たんぱく質 17.9g 脂質 23.8g 炭水化物 22.4g 食塩相当量 2.2g	
5 日 (土曜日)	鮭のジンジャー照り焼き	乳、小麦
	かぼちゃのそぼろ煮	乳、小麦
	ウイナーのケチャップ炒め	
	なすのみぞれ和え	小麦
	チーズちくわ	卵、乳
	エネルギー 349kcal たんぱく質 22.8g 脂質 17.8g 炭水化物 22.3g 食塩相当量 2.7g	

- ★JAでお申込みの方は、**おかず盛り(8品)・昼食おかず(5品)・土曜日配送**のご注文は承っておりません。何卒、ご了承くださいませ。
- ★商品受け取り後は、**冷蔵庫で保管し、当日の午後10時まで**にお召し上がりください。
- ★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30秒**を目安に温めて下さい。
- ★カップに入っているおかずを取り出してから温めて下さい。
- ★容器は簡単に水洗いし、次回配送時にご返却下さい。
- ★献立内容が変更となる場合もありますので、ご了承ください。
- ★アレルギー物質は、特定原材料【**卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生(ピーナッツ)**】について表示しています。

《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。

3月の献立

2/28 週お届けのお引落しは
4/27日です。



夕食(6品)



夕食(8品)

■夕食(8品)は、月～金のお届けです。

28 日 (月曜日)	赤魚の煮つけ	乳、小麦										
	プレーンオムレツ	卵、乳、小麦										
	ポテトのコンソメ煮											
	ブロッコリーとエビのサラダ	卵、乳、小麦、えび										
	白菜しょうが醤油	小麦										
	きくらげ昆布	小麦										
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>421kcal</td> <td>26.2g</td> <td>23.0g</td> <td>25.3g</td> <td>3.2g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	421kcal	26.2g	23.0g	25.3g	3.2g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
421kcal	26.2g	23.0g	25.3g	3.2g								
1 日 (火曜日)	鶏肉とさつまいものうま煮	乳、小麦										
	さつまいも揚げとこんにゃくの煮物	乳、小麦										
	春雨中華炒め	小麦										
	大根と青菜の煮物	乳、小麦										
	おくらとなめたけの和え物	小麦										
	五目豆	乳、小麦										
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>413kcal</td> <td>20.1g</td> <td>11.7g</td> <td>57.4g</td> <td>2.8g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	413kcal	20.1g	11.7g	57.4g	2.8g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
413kcal	20.1g	11.7g	57.4g	2.8g								
2 日 (水曜日)	白身魚の野菜あんかけ	卵、乳、小麦										
	なすのはさみ揚げ	卵、小麦										
	高野豆腐煮	乳、小麦										
	白菜の煮びたし	乳、小麦										
	いんげんのくるみ和え	小麦										
	きゅうり	小麦										
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>410kcal</td> <td>28.9g</td> <td>18.7g</td> <td>29.4g</td> <td>3.5g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	410kcal	28.9g	18.7g	29.4g	3.5g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
410kcal	28.9g	18.7g	29.4g	3.5g								
3 日 (木曜日)	煮込みハンバーグ	卵、乳、小麦										
	スパゲティソテー	小麦										
	えび団子と青菜の炊き合わせ	乳、小麦、えび										
	長いものポン酢和え	小麦										
	キャベツとかに風味の胡麻マヨ和え	卵、小麦										
	ブロッコリーのからし醤油和え	小麦										
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>425kcal</td> <td>24.4g</td> <td>23.2g</td> <td>30.2g</td> <td>3.8g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	425kcal	24.4g	23.2g	30.2g	3.8g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
425kcal	24.4g	23.2g	30.2g	3.8g								
4 日 (金曜日)	あじの胡麻味噌焼き	小麦										
	まいたけとピーマンの昆布炒め	小麦										
	いなり揚げの煮物	乳、小麦										
	根菜の煮物	乳、小麦										
	ぜんまいの煮物	小麦										
	わさび菜の和え物	小麦										
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>413kcal</td> <td>30.4g</td> <td>20.5g</td> <td>28.4g</td> <td>3.0g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	413kcal	30.4g	20.5g	28.4g	3.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
413kcal	30.4g	20.5g	28.4g	3.0g								
5 日 (土曜日)	豚肉と青梗菜のオイスターソース炒め	小麦										
	かぼちゃのそぼろ煮	乳、小麦										
	ジャーマンポテト	卵、乳										
	なすのみぞれ和え	小麦										
	春雨サラダ	卵、乳、小麦										
	チーズちくわ	卵、乳										
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>427kcal</td> <td>20.9g</td> <td>24.4g</td> <td>29.5g</td> <td>3.0g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	427kcal	20.9g	24.4g	29.5g	3.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
427kcal	20.9g	24.4g	29.5g	3.0g								

28 日 (月曜日)	赤魚の煮つけ	乳、小麦										
	ハッシュドビーフ	乳、小麦										
	プレーンオムレツ	卵、乳、小麦										
	ポテトのコンソメ煮											
	ブロッコリーとエビのサラダ	卵、乳、小麦、えび										
	しんじょうの煮物	小麦										
	きくらげ昆布	小麦										
	白菜しょうが醤油	小麦										
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>516kcal</td> <td>30.4g</td> <td>28.8g</td> <td>31.5g</td> <td>3.9g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	516kcal	30.4g	28.8g	31.5g	3.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
516kcal	30.4g	28.8g	31.5g	3.9g								
1 日 (火曜日)	鶏肉とさつまいものうま煮	乳、小麦										
	かきあげ	小麦										
	さつまいも揚げとこんにゃくの煮物	乳、小麦										
	春雨中華炒め	小麦										
	大根と青菜の煮物	乳、小麦										
	きゅうりの胡麻ドレッシング和え	小麦										
	五目豆	乳、小麦										
	おくらとなめたけの和え物	小麦										
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>497kcal</td> <td>26.7g</td> <td>18.5g</td> <td>55.7g</td> <td>3.7g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	497kcal	26.7g	18.5g	55.7g	3.7g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
497kcal	26.7g	18.5g	55.7g	3.7g								
2 日 (水曜日)	白身魚の野菜あんかけ	卵、乳、小麦										
	肉じゃがカレー風味	小麦										
	なすのはさみ揚げ	卵、小麦										
	高野豆腐煮	乳、小麦										
	白菜の煮びたし	乳、小麦										
	マカロニサラダ	卵、乳、小麦										
	きゅうり	小麦										
	いんげんのくるみ和え	小麦										
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>495kcal</td> <td>28.5g</td> <td>22.0g</td> <td>43.8g</td> <td>3.6g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	495kcal	28.5g	22.0g	43.8g	3.6g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
495kcal	28.5g	22.0g	43.8g	3.6g								
3 日 (木曜日)	煮込みハンバーグ	卵、乳、小麦										
	いわしの生姜煮	小麦										
	スパゲティソテー	小麦										
	えび団子と青菜の炊き合わせ	乳、小麦、えび										
	長いものポン酢和え	小麦										
	山菜とこんにゃくの炒め物	乳、小麦										
	ブロッコリーのからし醤油和え	小麦										
	キャベツとかに風味の胡麻マヨ和え	卵、小麦										
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>501kcal</td> <td>25.8g</td> <td>24.8g</td> <td>29.3g</td> <td>3.4g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	501kcal	25.8g	24.8g	29.3g	3.4g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
501kcal	25.8g	24.8g	29.3g	3.4g								
4 日 (金曜日)	あじの胡麻味噌焼き	小麦										
	チキンソテーオーロラソース	卵、小麦										
	まいたけとピーマンの昆布炒め	小麦										
	いなり揚げの煮物	乳、小麦										
	根菜の煮物	乳、小麦										
	サツマイモサラダ	卵、乳、小麦										
	わさび菜の和え物	小麦										
	ぜんまいの煮物	小麦										
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>501kcal</td> <td>32.0g</td> <td>26.5g</td> <td>34.5g</td> <td>4.0g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	501kcal	32.0g	26.5g	34.5g	4.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
501kcal	32.0g	26.5g	34.5g	4.0g								