

# 3月の献立

3/28 週お届けのお引落しは  
5/27 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。

28 日 (月曜日)	白身魚のトマトチーズ焼き	乳			
	高野豆腐の玉子とじ	卵、乳、小麦			
	なすとピーマンの味噌炒め				
	コールスローサラダ	乳			
	たくあん煮	小麦			
	エネルギー 405kcal	たんぱく質 29.3g	脂質 21.8g	炭水化物 21.2g	食塩相当量 2.6g
29 日 (火曜日)	豚肉の生姜焼き	小麦			
	煮しめ	乳、小麦			
	きのこの中華炒め				
	アスパラと人参の胡麻和え	乳、小麦			
	黒豆煮				
	エネルギー 392kcal	たんぱく質 22.6g	脂質 24.2g	炭水化物 26.0g	食塩相当量 3.0g
30 日 (水曜日)	ミックスフライ(エビフライ、白身フライ)	卵、乳、小麦、えび			
	炒り豆腐	卵、小麦			
	いんげんとベーコンの炒め物	卵、乳、小麦			
	マカロニサラダ	卵、乳、小麦			
	なすの田楽	小麦			
	エネルギー 410kcal	たんぱく質 18.3g	脂質 21.3g	炭水化物 35.6g	食塩相当量 2.3g
31 日 (木曜日)	肉じゃがのカレー風味	小麦			
	春巻き	乳、小麦			
	小松菜の煮びたし	小麦			
	もやしときゅうりの中華和え	小麦			
	野沢菜昆布	小麦			
	エネルギー 414kcal	たんぱく質 15.5g	脂質 25.2g	炭水化物 32.8g	食塩相当量 2.4g
1 日 (金曜日)	白身魚のムニエル	乳、小麦			
	エビ団子とかぶの煮物	乳、小麦、えび			
	大学いも	小麦			
	ひじき煮	卵、小麦			
	白菜の梅和え	小麦			
	エネルギー 416kcal	たんぱく質 28.1g	脂質 17.3g	炭水化物 36.9g	食塩相当量 2.8g
2 日 (土曜日)	鶏肉のハニーマスタード焼き	卵、乳、小麦			
	鯖のみそ煮	乳、小麦			
	さつま揚げと白菜の煮物	乳、小麦			
	コーンサラダ	卵、小麦			
	桜餅	乳			
	エネルギー 413kcal	たんぱく質 25.6g	脂質 20.1g	炭水化物 29.4g	食塩相当量 2.2g



## 夕食(5品)

28 日 (月曜日)	ソースカツ	小麦			
	かぶと厚揚げの煮物	乳、小麦			
	ベーコンと小松菜の炒め物	卵、乳、小麦			
	だしまき玉子	卵、小麦			
	昆布豆	小麦			
	エネルギー 379kcal	たんぱく質 23.1g	脂質 23.3g	炭水化物 20.4g	食塩相当量 1.7g
29 日 (火曜日)	鯖の塩焼き	小麦			
	ツナとブロッコリーのマヨネーズ炒め	卵、小麦			
	焼きそば	卵、小麦			
	れんこんきんぴら	卵、乳、小麦			
	きゅうりの漬物	小麦			
	エネルギー 373kcal	たんぱく質 26.1g	脂質 19.5g	炭水化物 23.0g	食塩相当量 2.4g
30 日 (水曜日)	塩こうじ青のりチキン	卵、小麦			
	厚揚げの野菜あんかけ	乳、小麦			
	ほうれん草とかに風味のソテー	卵、小麦			
	しめじの白和え	小麦			
	しば漬け	小麦			
	エネルギー 364kcal	たんぱく質 28.6g	脂質 18.7g	炭水化物 17.9g	食塩相当量 1.8g
31 日 (木曜日)	あじのみりん漬け焼き	乳、小麦			
	巾着の煮物	乳、小麦			
	えびと菜の花のソテー	えび			
	ごぼうサラダ	小麦			
	おくらと玉ねぎのお浸し	小麦			
	エネルギー 376kcal	たんぱく質 22.4g	脂質 21.8g	炭水化物 21.0g	食塩相当量 2.7g
1 日 (金曜日)	豚肉の香味ソース	小麦			
	チーズはんぺんフライ	卵、乳、小麦			
	小松菜とひき肉の炒め物	小麦			
	切干大根煮物	小麦			
	黄桃缶				
	エネルギー 367kcal	たんぱく質 23.3g	脂質 18.1g	炭水化物 24.4g	食塩相当量 2.3g
2 日 (土曜日)	海鮮うま煮豆腐	小麦、えび			
	野菜コロッケ	乳、小麦			
	ブロッコリーとツナの炒め物	小麦			
	明太子ロール	卵、乳、小麦			
	らっきょう漬け				
	エネルギー 355kcal	たんぱく質 21.9g	脂質 18.5g	炭水化物 24.2g	食塩相当量 1.8g

- ★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

3/28 週お届けのお引落しは  
5/27 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)	焼き鮭	小麦			
	かぶと厚揚げの煮物	乳、小麦			
	ベーコンと小松菜の炒め物	卵、乳、小麦			
	きゅうりとわかめの酢の物				
	いんげんの明太マヨ和え	卵、小麦			
	昆布豆	小麦			
	エネルギー 434kcal	たんぱく質 28.1g	脂質 27.4g	炭水化物 18.8g	食塩相当量 3.5g
29 日 (火曜日)	鶏肉の梅みそ焼き				
	ツナとブロッコリーのマヨネーズ炒め	卵、小麦			
	焼きそば	卵、小麦			
	水菜とハムの和え物	卵、乳、小麦			
	おくらととろろの和え物	小麦			
	きゅうりの漬物	小麦			
	エネルギー 428kcal	たんぱく質 26.9g	脂質 21.4g	炭水化物 31.8g	食塩相当量 3.6g
30 日 (水曜日)	白身魚のカレーパン粉焼き	小麦			
	厚揚げの野菜あんかけ	乳、小麦			
	ほうれん草とかに風味のソテー	卵、小麦			
	メンマときゅうりのピリ辛和え	小麦			
	炒めビーフン	小麦			
	しば漬け	小麦			
	エネルギー 412kcal	たんぱく質 23.7g	脂質 22.6g	炭水化物 27.4g	食塩相当量 3.0g
31 日 (木曜日)	鶏つくねの照り焼き	小麦			
	巾着の煮物	乳、小麦			
	えびと菜の花のソテー	えび			
	ごぼうサラダ	小麦			
	キャベツの梅おほか和え				
	おくらと玉ねぎのお浸し	小麦			
	エネルギー 424kcal	たんぱく質 21.1g	脂質 21.6g	炭水化物 37.0g	食塩相当量 4.0g
1 日 (金曜日)	白身魚のバジル風味焼き	乳、小麦			
	チーズはんぺんフライ	卵、乳、小麦			
	小松菜とひき肉の炒め物	小麦			
	かぼちゃサラダ	卵、乳、小麦			
	なすのしょうが醤油	小麦			
	黄桃缶				
	エネルギー 411kcal	たんぱく質 24.4g	脂質 19.5g	炭水化物 32.8g	食塩相当量 2.8g
2 日 (土曜日)	ハンバーグ和風きのこソース	卵、乳、小麦			
	野菜コロッケ	乳、小麦			
	ブロッコリーとツナの炒め物	小麦			
	ほうれん草ともやしのおほか和え	小麦			
	竹の子の土佐煮	乳			
	らっきょう漬け				
	エネルギー 442kcal	たんぱく質 20.1g	脂質 22.5g	炭水化物 42.6g	食塩相当量 2.8g

28 日 (月曜日)	焼き鮭	小麦			
	ソースカツ	小麦			
	かぶと厚揚げの煮物	乳、小麦			
	ベーコンと小松菜の炒め物	卵、乳、小麦			
	きゅうりとわかめの酢の物				
	だしまき玉子	卵、小麦			
昆布豆	小麦				
いんげんの明太マヨ和え	卵、小麦				
	エネルギー 508kcal	たんぱく質 36.5g	脂質 28.9g	炭水化物 26.3g	食塩相当量 4.0g
29 日 (火曜日)	鶏肉の梅みそ焼き				
	黒ムツ西京焼き	小麦			
	ツナとブロッコリーのマヨネーズ炒め	卵、小麦			
	焼きそば	卵、小麦			
	水菜とハムの和え物	卵、乳、小麦			
	れんこんきんぴら	小麦			
きゅうりの漬物	小麦				
おくらととろろの和え物	小麦				
	エネルギー 522kcal	たんぱく質 30.3g	脂質 29.9g	炭水化物 31.8g	食塩相当量 3.7g
30 日 (水曜日)	白身魚のカレーパン粉焼き	小麦			
	塩こうじ青のりチキン	卵、小麦			
	厚揚げの野菜あんかけ	乳、小麦			
	ほうれん草とかに風味のソテー	卵、小麦			
	メンマときゅうりのピリ辛和え	小麦			
	しめじの白和え	小麦			
しば漬け	小麦				
炒めビーフン	小麦				
	エネルギー 502kcal	たんぱく質 36.8g	脂質 24.4g	炭水化物 31.1g	食塩相当量 3.0g
31 日 (木曜日)	鶏つくねの照り焼き	小麦			
	鯖のみりん漬け焼き	小麦			
	巾着の煮物	乳、小麦			
	えびと菜の花のソテー	えび			
	ごぼうサラダ	小麦			
	キャベツの梅おほか和え				
おくらと玉ねぎのお浸し	小麦				
昆布巻き	小麦				
	エネルギー 510kcal	たんぱく質 25.4g	脂質 28.6g	炭水化物 39.4g	食塩相当量 4.0g
1 日 (金曜日)	白身魚のバジル風味焼き	乳、小麦			
	豚肉の香味ソース	小麦			
	チーズはんぺんフライ	卵、乳、小麦			
	小松菜とひき肉の炒め物	小麦			
	かぼちゃサラダ	卵、乳、小麦			
	切干大根煮物	小麦			
黄桃缶					
なすのしょうが醤油	小麦				
	エネルギー 506kcal	たんぱく質 31.9g	脂質 25.9g	炭水化物 32.6g	食塩相当量 3.7g