

5月の献立

5/9 週お届けのお引落しは
6/27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)

9 日 (月曜日)	白身魚の野菜あんかけ				乳、小麦
	ベーコンとピーマンの炒め物				卵、乳
	お好み焼き				卵、小麦
	白和え				小麦
	キャベツと明太子のサラダ				卵、小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
402kcal	19.3g	21.5g	35.4g	2.8g	
10 日 (火曜日)	肉豆腐				乳、小麦
	水餃子のみぞれあん				卵、乳、小麦、えび
	アスパラとツナの玉子炒め				卵
	もやしとほうれん草の和え物				小麦
	しば漬け				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
389kcal	26.2g	19.6g	28.2g	3.0g	
11 日 (水曜日)	ブリミンチカレーフライ				卵、乳、小麦
	大根とはんぺんの煮物				卵、乳、小麦
	きのこのバターソテー				乳
	赤紫蘇和え				
	昆布豆				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
412kcal	30.6g	22.6g	20.5g	1.6g	
12 日 (木曜日)	鶏つくねのハンバーグ				小麦
	エビカツ				小麦、えび
	しら菜とちりめんの炒め物				
	玉子サラダ				卵、乳、小麦
	おくらの梅和え				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
390kcal	20.3g	18.3g	38.8g	2.5g	
13 日 (金曜日)	鯖の煮つけ				乳、小麦
	厚揚げとふきの煮物				乳、小麦
	麻婆なす				小麦
	青梗菜とちくわの炒め物				小麦
	金時豆煮				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
422kcal	19.8g	26.2g	23.3g	2.4g	
14 日 (土曜日)	牛肉とじゃがいものハニーマスタード炒め				小麦
	えびとキャベツの中華炒め				えび
	高野豆腐とかぼちゃの煮物				乳、小麦
	ツナのスパサラ				卵、乳、小麦
	きやらぶき				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
415kcal	19.2g	19.8g	41.6g	2.8g	

9 日 (月曜日)	鶏の照り焼き				小麦
	オランダ煮				乳、小麦
	ねぎ入り玉子焼き				卵、小麦
	大学芋				小麦
	もやしのナムル				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
346kcal	16.9g	17.9g	30.9g	3.0g	
10 日 (火曜日)	鮭の西京焼き				小麦
	野菜とかに風味のソテー				卵、小麦
	三角揚げとインゲンの煮物				乳、小麦
	くるみ和え				小麦
	マカロニサラダ				卵、乳、小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
346kcal	24.7g	13.3g	30.9g	3.0g	
11 日 (水曜日)	牛焼肉				小麦
	青梗菜とかまぼこの中華煮				卵、乳、小麦
	炊き合わせ				乳、小麦
	ほうれん草とチーズのサラダ				卵、乳、小麦
	高菜漬け				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
349kcal	19.2g	22.9g	18.5g	2.4g	
12 日 (木曜日)	ほき天/白身フライ				卵、小麦
	ピーマンとキャベツのコンソメソテー				卵、乳
	かぶとウインナーの炒め煮				乳、小麦
	豆と豆乳のサラダ				卵、乳、小麦
	リンゴ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
381kcal	15.5g	27.1g	21.3g	2.1g	
13 日 (金曜日)	チンジャオロースー				小麦
	五目春雨炒め				
	煮奴野菜あん				乳、小麦
	切干大根の煮物				小麦
	うぐいす豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
340kcal	20.1g	12.5g	39.1g	2.4g	
14 日 (土曜日)	鯖のしょうが煮				乳、小麦
	かに玉				卵、乳、小麦、かに
	小松菜とちぎり揚げの煮物				卵、乳、小麦
	おからサラダ				
	らっきょう				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
373kcal	21.1g	16.8g	32.6g	3.0g	

- ★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。

5月の献立

5/9 週お届けのお引落しは
6/27日です。



夕食(6品)



夕食(8品)

■夕食(8品)は、月～金のお届けです。

9 日 (月曜日)	お魚ハンバーグデミグラスソース		卵、小麦			
	オランダ煮		乳、小麦			
	ねぎ入り玉子焼き		卵、小麦			
	きゅうりとしらすの酢の物					
	ブロッコリーとハムのドレッシング和え		卵、乳、小麦			
	もやしのナムル		小麦			
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
		414kcal	20.1g	22.2g	37.0g	3.6g
10 日 (火曜日)	ピーマンの肉詰め/豚肉巻きフライ		卵、小麦			
	野菜とかに風味のソテー		卵、小麦			
	三角揚げとインゲンの煮物		乳、小麦			
	くるみ和え		小麦			
	ふきと湯葉の含め煮		小麦			
	金時豆煮		小麦			
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
		426kcal	20.4g	20.7g	46.7g	2.8g
11 日 (水曜日)	白身魚の香味焼き		乳、小麦			
	青梗菜とかまぼこの中華煮		卵、乳、小麦			
	炊き合わせ		乳、小麦			
	ブロッコリーと蒸し鶏のからし醤油和え		小麦			
	きゅうりと長いものとろろ和え		小麦			
	高菜漬け		小麦			
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
		417kcal	32.0g	18.1g	31.7g	3.4g
12 日 (木曜日)	チキンカレー		小麦			
	ピーマンとキャベツのコンソメソテー		卵、乳			
	かぶとウィンナーの炒め煮		乳、小麦			
	アスパラの焼浸し		小麦			
	水菜の和え物		小麦			
	リンゴ					
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
		425kcal	22.6g	24.7g	30.8g	2.7g
13 日 (金曜日)	マグロメンチカツ/サーモンフライ		卵、乳、小麦			
	五目春雨炒め					
	煮奴野菜あん		乳、小麦			
	さつま揚げとこんにゃくの煮物		乳、小麦			
	鶏とごぼうの甘辛炒め		小麦			
	うぐいす豆					
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
		434kcal	23.0g	13.0g	56.6g	2.0g
14 日 (土曜日)	豚しゃぶの香味ソースかけ		小麦			
	かに玉		卵、乳、小麦、かに			
	小松菜とちぎり揚げの煮物		卵、乳、小麦			
	なすの含め煮		乳、小麦			
	おからサラダ					
	らっきょう					
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
		448kcal	27.2g	23.1g	33.8g	3.8g

9 日 (月曜日)	お魚ハンバーグデミグラスソース		卵、小麦			
	鶏の照り焼き		小麦			
	オランダ煮		乳、小麦			
	ねぎ入り玉子焼き		卵、小麦			
	きゅうりとしらすの酢の物					
	大学芋		小麦			
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
		518kcal	25.4g	24.7g	53.4g	4.0g
10 日 (火曜日)	ピーマンの肉詰め/豚肉巻きフライ		卵、小麦			
	黒ムツの西京焼き		乳、小麦			
	三角揚げとインゲンの煮物		乳、小麦			
	野菜とかに風味のソテー		卵、小麦			
	くるみ和え		小麦			
	マカロニサラダ		卵、乳、小麦			
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
		512kcal	25.2g	24.3g	46.1g	3.6g
11 日 (水曜日)	白身魚の香味焼き		乳、小麦			
	牛焼肉		小麦			
	青梗菜とかまぼこの中華煮		卵、乳、小麦			
	炊き合わせ		乳、小麦			
	ブロッコリーと蒸し鶏のからし醤油和え		小麦			
	ほうれん草とチーズのサラダ		卵、乳、小麦			
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
		507kcal	33.1g	27.5g	33.0g	4.0g
12 日 (木曜日)	チキンカレー		小麦			
	ほき天		卵、小麦			
	ピーマンとキャベツのコンソメソテー		卵、乳			
	かぶとウィンナーの炒め煮		乳、小麦			
	アスパラの焼浸し		小麦			
	豆と豆乳のサラダ		卵、乳、小麦			
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
		499kcal	25.5g	32.6g	29.7g	1.9g
13 日 (金曜日)	マグロメンチカツ/サーモンフライ		卵、乳、小麦			
	チンジャオロースー		小麦			
	五目春雨炒め					
	煮奴野菜あん		乳、小麦			
	さつま揚げとこんにゃくの煮物		乳、小麦			
	切干大根の煮物		小麦			
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
		502kcal	29.4g	17.6g	57.3g	2.8g