

しっかり(5品)

12月23日~12月28日

献立表

夕食(5品)

23 日 (月曜日)	あじの蒲焼き	卵、乳成分、小麦、えび、かに			
	牛肉のケチャップ炒め				
	ぼてもち				
	ブロッコリーの菜種和え				
	えびしゅうまい				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	452kcal	29.9g	21.8g	34.1g	2.8g
24 日 (火曜日)	鶏つくねの照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	お好み焼き				
	高野豆腐とさつまいもの煮物				
	もやしのゆかり和え				
	ミニショコラロール				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	469kcal	20.3g	20.2g	51.4g	4.0g
25 日 (水曜日)	かれのいのピザ焼き	乳成分、小麦			
	さつま揚げと野菜のピリ辛炒め				
	卵の花炒り煮				
	三色和え(ブロッコリー、白菜、人参)				
	ハッシュドポテト				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	457kcal	30.0g	19.1g	41.3g	3.0g
26 日 (木曜日)	プルコギ風豚肉の炒め物	卵、乳成分、小麦、くるみ			
	大根のそぼろあんかけ				
	しら菜とベーコンの炒め物				
	キャベツのくるみ和え				
	おくらのポン酢和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	443kcal	26.7g	21.7g	35.2g	3.2g
27 日 (金曜日)	鯖の生姜煮	卵、乳成分、小麦			
	チーズはんぺんフライ				
	さつま揚げと白菜煮				
	錦和え				
	もずく酢の物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	447kcal	23.9g	24.5g	32.8g	3.8g
28 日 (土曜日)	鶏肉の山椒焼き	卵、乳成分、小麦			
	炊き合わせ(三角絹厚揚げ、人参、じゃがいも)				
	チャブチェ				
	ささみもやし				
	ピーマンの昆布和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	446kcal	27.7g	25.2g	27.2g	3.6g

23 日 (月曜日)	鶏となすの南蛮漬け	卵、乳成分、小麦			
	和風スパゲティソテー				
	玉子サラダ				
	小松菜の白和え				
	おくらとしらすの青じそ風味				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	368kcal	15.3g	22.7g	25.5g	2.8g
24 日 (火曜日)	おでん風煮	卵、乳成分、小麦			
	揚げ出し豆腐				
	青梗菜とかまぼこの炒め煮				
	切干大根煮				
	ピリ辛こんにゃく				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	359kcal	15.0g	20.4g	28.8g	2.5g
25 日 (水曜日)	豚肉野菜巻きフライ/ピーマン肉詰めフライ	卵、乳成分、小麦			
	ポークビーンズ				
	ハムと菜の花のソテー				
	きゅうりとかに風味の酢の物				
	ミニケーキ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	362kcal	15.4g	21.2g	27.4g	2.1g
26 日 (木曜日)	お魚ミンチカツ	乳成分、小麦			
	巾着の煮物				
	ピーマンとちくわの炒め物				
	ほうれん草とえのきのおかか和え				
	ふきと湯葉の含め煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	348kcal	19.1g	20.1g	22.6g	2.1g
27 日 (金曜日)	鶏肉のオーロラソース焼き	卵、乳成分、小麦			
	小松菜の煮浸し/高野豆腐煮				
	ねぎ入り玉子焼き				
	切干大根とほうれん草のおかか和え				
	きのこのおろし和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	365kcal	18.8g	25.8g	14.4g	2.3g
28 日 (土曜日)	あじの蒲焼き	卵、乳成分、小麦			
	肉団子と白菜の中華煮				
	オムレツ				
	ブロッコリーとハムのコンソメ炒め				
	里芋のたらこバター醤油炒め				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	345kcal	27.3g	13.3g	29.0g	3.0g

※ JAでお申込みの方は、**夕食(8品)・しっかり(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。
 ※ 昼食は、**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。
 ※ 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。
 ※ 弁当用のフタを取って、小分けのおかずカップを取り出し、電子レンジに入れて、**500Wで1分30秒を目安**に温めてください。
 ※ 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・くるみ・落花生(ピーナッツ)**】について表示しています。
 また、1品ごとではなく、その日のメニュー全体に含まれている特定原材料について表示しています。
 ※ 栄養成分類は配合に基づいた基準値です。原材料により誤差が出る場合がありますので、ご了承ください。
 ※ **魚の骨取りは手作業で行っております。まれに骨が残っていることがありますので、お召し上がりの際はご注意ください。**

《わたしのひと声カード》

●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。

お名前 様 回答必要・回答不要

夕食(6品)

12月23日~12月28日
献立表

夕食(8品)

23 日 (月曜日)	八宝菜	卵、乳成分、小麦、えび			
	和風スパゲティソテー				
玉子サラダ					
里芋の甘辛からめ					
おくらとしらすの青じそ風味					
甘酢生姜					
	エネルギー 414kcal	たんぱく質 20.8g	脂質 22.5g	炭水化物 32.1g	食塩相当量 3.3g
24 日 (火曜日)	豚肉の生姜焼き	卵、乳成分、小麦			
	揚げ出し豆腐				
青梗菜とかまぼこの炒め煮					
キャベツのサラダ					
春菊のお浸し					
ピリ辛こんにゃく					
	エネルギー 437kcal	たんぱく質 20.3g	脂質 25.7g	炭水化物 31.1g	食塩相当量 3.6g
25 日 (水曜日)	白身魚のコーンポテト焼き	卵、乳成分、小麦			
	ポークビーンズ				
フライドチキン					
きゅうりとかに風味の酢の物					
明太子ロール					
ミニケーキ					
	エネルギー 415kcal	たんぱく質 25.6g	脂質 20.7g	炭水化物 31.5g	食塩相当量 2.3g
26 日 (木曜日)	牛焼肉	卵、乳成分、小麦			
	巾着の煮物				
ピーマンとちくわの炒め物					
明太子ポテトサラダ					
ふきと湯葉の含め煮					
さつまいもレモン煮					
	エネルギー 433kcal	たんぱく質 21.7g	脂質 23.3g	炭水化物 34.0g	食塩相当量 2.9g
27 日 (金曜日)	あじの甘酢あんかけ	卵、乳成分、小麦			
	小松菜の煮浸し/高野豆腐煮				
ねぎ入り玉子焼き					
ちくわと玉ねぎの炒め物					
きのこのおろし和え					
切昆布の煮物					
	エネルギー 407kcal	たんぱく質 21.3g	脂質 22.6g	炭水化物 29.5g	食塩相当量 3.5g
28 日 (土曜日)	ハッシュドビーフ	卵、乳成分、小麦			
	肉団子と白菜の中華煮				
オムレツ					
ブロッコリーとハムのコンソメ炒め					
きのこ油揚げのさっと煮					
里芋のたらこバター醤油炒め					
	エネルギー 437kcal	たんぱく質 20.4g	脂質 25.8g	炭水化物 30.8g	食塩相当量 2.7g

23 日 (月曜日)	八宝菜	卵、乳成分、小麦、えび			
	鶏となすの南蛮漬け				
和風スパゲティソテー					
玉子サラダ					
里芋の甘辛からめ					
小松菜の白和え					
	エネルギー 502kcal	たんぱく質 25.0g	脂質 28.0g	炭水化物 37.5g	食塩相当量 3.8g
24 日 (火曜日)	豚肉の生姜焼き	卵、乳成分、小麦			
	おでん風煮				
揚げ出し豆腐					
青梗菜とかまぼこの炒め煮					
キャベツのサラダ					
切干大根煮					
	エネルギー 525kcal	たんぱく質 25.9g	脂質 26.9g	炭水化物 44.9g	食塩相当量 4.0g
25 日 (水曜日)	白身魚のコーンポテト焼き	卵、乳成分、小麦			
	打ち豆入りキーマカレー				
フライドチキン					
ポークビーンズ					
ハムと菜の花のソテー					
きゅうりとかに風味の酢の物					
	エネルギー 502kcal	たんぱく質 28.7g	脂質 26.1g	炭水化物 38.1g	食塩相当量 3.1g
26 日 (木曜日)	牛焼肉	卵、乳成分、小麦			
	お魚ミンチカツ				
巾着の煮物					
ピーマンとちくわの炒め物					
明太子ポテトサラダ					
ほうれん草とえのきのおかか和え					
	エネルギー 521kcal	たんぱく質 25.8g	脂質 30.3g	炭水化物 36.2g	食塩相当量 2.9g
27 日 (金曜日)	あじの甘酢あんかけ	卵、乳成分、小麦			
	鶏肉のオーロラソース焼き				
小松菜の煮浸し					
ねぎ入り玉子焼き					
ちくわと玉ねぎの炒め物					
切干大根とほうれん草のおかか和え					
	エネルギー 475kcal	たんぱく質 26.5g	脂質 26.8g	炭水化物 31.9g	食塩相当量 3.6g


コールセンター 0120-016-165
 おかけ間違いのないよう番号をお確かめください
 (受付時間) 月~金/午前8時30分~午後8時 土曜日/午前9時~午後5時