

## 12月1日~12月6日 表立ケ



		photolibro	Z		田外了		
	チキンの香	味焼き					
1	つみれと野	菜のだし煮					
	青梗菜のべ	ーコンソテ-	_	卵、	、乳成分、小麦		
А	もやしとき	ゅうりの中華	華和え				
	ビーンズサ	ラダ					
(J)	エネルギー 446kcal	たんぱく質 <b>24.2</b> g	脂質 30.1g	炭水化物 19.5g	食塩相当量 3.7g		
	かにクリー		55.25				
$\mathbf{O}$	ミートソー						
2	ほうれん草	のコンソメ炸	少め		卵、乳成分、小麦、		
Н	人参とツナ	のサラダ			かに		
	わらび餅						
	エネルギー 440kcal	たんぱく質 <b>21.1</b> g	脂質 23.6g	 炭水化物 35.9q	食塩相当量 3.3g		
	鶏肉と野菜		23.09	33.99	3.5g		
$\mathbf{O}$	チヂミ/しゅ						
3	レンコンとひじきの炒め煮				卵、乳成分、小麦、 くるみ		
Ē	ピーマンと蒸し鶏の和え物						
	ブロッコリーくるみ和え						
(水)	エネルギー 459kcal	たんぱく質 <b>21.6</b> g	脂質 25.6g		食塩相当量 3.5g		
		りん漬け焼き	_	33.09	3.39		
1	ベーコンと菜花の炒め物						
4	里芋の山椒味噌だれ				卵、乳成分、小麦		
П	キャベツとチーズのサラダ						
	わさび菜						
	エネルギー 453kcal	たんぱく質 <b>29.6</b> g	脂質 16.9g	 炭水化物 45.5g	食塩相当量 3.3g		
	豚肉の生姜		10.99	+3.3g	3.5g		
		しろ菜とちくわのカレーソテー					
<b>5</b> <sub>⊟</sub>	花型豆腐とじゃがいもの煮物				卵、乳成分、小麦		
	五目大豆煮						
	ピーマンと玉ねぎの和え物						
<b>金</b> )	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量		
	452kcal 八宝菜	24.2g	23.5g	35.9g	3.9g		
	黒酢肉団子						
6	明太子ポテトサラダ				、乳成分、小麦		
		- フラフ うれん草の利	和え物				
	たくあん煮						
$(\pm)$	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量		

1		アジフライ	 の南蛮漬け					
大根と薄揚げの煮物   乳成分、小麦   小人げんの胡麻和え   ハッシュドポテト   アルドー   たんぱく質   筋質   原水化物   食塩相当量   15.0g   15.2g   40.2g   2.5g   カロラ子目酢あん   里芋のそぼろ煮   ペペロンチーノ   キャベッとコーンのサラダ   切干大根煮   エネルギー   たんぱく質   筋質   原水化物   食塩相当量   カマラピリ辛素   明太スパゲティサラダ   しば漬け   エネルギー   たんぱく質   筋質   原水化物   食塩相当量   カマラピリ辛素   明太スパゲティサラダ   しば漬け   エネルギー   たんぱく質   筋質   原水化物   食塩相当量   29.3g   2.8g   アスパゲティサラグ   水菜と小エビの玉子炒め   かに風味サラグ   ポテトとツナの和え物   エネルギー   349kcal   19.0g   18.6g   26.4g   2.6g   さわらの味噌マコ焼き   豚のき肉と野菜のオイスターソース炒め   にらとあさりの玉子とじ   りのまい   おくらとなめたけの和え物   エネルギー   たんぱく質   筋質   原水化物   食塩相当量   15.0g   18.6g   26.4g   2.6g   2.6g		アジフライの南蛮漬け				羽成分 小妻		
いんげんの胡麻和え								
日	l ¹⊟ˈ					70/.	χ. Γ. <i>Σ</i> .	
日								
2   対の   15.0g   15.2g   40.2g   2.5g   対の   対の   対の   対の   対の   対の   対の   対	l (角) l			脂質	炭水	化物 食塩相当量		
2 日		358kcal	15.0g					
1		肉団子甘酢	あん					
キャベツとコーンのサラダ	つ	里芋のそぼ	ろ煮					
サーモンフライ 大豆と根菜の味噌煮 なすのピリ辛素 明太スパグティサラダ しば漬け エネルギー たんばく質 脂質 皮水化物 食塩相当量 347kcal 16.0g 18.4g 29.3g 2.8g  豚肉と大根の五目煮 さつま揚げと白菜の炊き合わせ 小松菜と小エビの玉子炒め かに風味サラダ ポテトとツナの和え物 エネルギー たんばく質 脂質 皮水化物 食塩相当量 349kcal 19.0g 18.6g 26.4g 2.6g  あつき肉と野菜のオイスターソース炒め にらとあさりの玉子とじ しゅうまい おくらとなめたけの和え物 エネルギー たんばく質 脂質 皮水化物 食塩相当量 のたいた。 カルに風味サラダ ボテトとツナの和え物 エネルギー たんばく質 脂質 皮水化物 食塩相当量 のたいたの味噌マヨ焼き アルビの玉子とじ しゅうまい おくらとなめたけの和え物 エネルギー たんぱく質 脂質 皮水化物 食塩相当量		ペペロンチ	ーノ			卵、乳成分、小麦		
Tanuaria   Tanuari		キャベツと	コーンのサ	ラダ				
365kcal   15.1g   16.7g   38.6g   2.9g     サーモンフライ   大豆と根菜の味噌煮   水すのピリ辛煮   卵、乳成分、小麦   明太スパゲティサラダ   しば漬け   エネルギー   たんぱく質   脂質   炭水化物   食塩相当量   29.3g   2.8g								
3 大豆と根菜の味噌煮 なすのピリ辛煮 明太スパゲティサラダ しば漬け 取ね 29.3g 2.8g 豚肉と大根の五目煮 さつま揚げと白菜の炊き合わせ 小松菜と小工ビの玉子炒め ポテトとツナの和え物 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 349kcal 19.0g 18.6g 26.4g 2.6g さわらの味噌マヨ焼き 豚ひき肉と野菜のオイスターソース炒め にらとあさりの玉子とじ しゅうまい おくらとなめたけの和え物 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 がよりきない またんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 かくらとなめたけの和え物 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カスリース 大んぱく質 水水 大り 大んぱく 大んぱく 質 水水 大人 大んぱく 質 水水 大人 大んぱく 質 水水 大人 大んぱく 質 水水 大人 大人ぱく 質 水水 大人 大人 大人ぱく 質 水水 大人 大人ぱく 質 水水 大人 大人ぱく 質 水水 大人 大人 大人ぱく 質 水水 大人 大人ぱく 質 水水 大人 大人ぱく 質 水水 大人 大人ぱく 質 水水 大人 大人 大人ぱく 質 水水 大人								
3 はすのピリ辛煮 明太スパゲティサラダ しば漬け 下かばく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 29.3g 2.8g 豚肉と大根の五目煮 さつま揚げと白菜の炊き合わせ 小松菜と小エビの玉子炒め かに風味サラダ ポテトとツナの和え物 エネルギー たんばく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 349kcal 19.0g 18.6g 26.4g 2.6g さわらの味噌マヨ焼き 豚ひき肉と野菜のオイスターソース炒め にらとあさりの玉子とじ りのうまい おくらとなめたけの和え物 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 ガスルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カスカスカスカスカスカスカスカスカスカスカスカスカスカスカスカスカスカスカス		サーモンフ						
明太スパゲティサラダ		大豆と根菜の	の味噌煮			卵、乳成分、小麦		
しば漬け	」ろり	なすのピリ	辛煮					
TX/VIFT   TC/VIFT   Mag							Sec. 1.00001	
347kcal   16.0g   18.4g   29.3g   2.8g								
下の大根の五目煮  さつま揚げと白菜の炊き合わせ								
4 さつま揚げと白菜の炊き合わせ			J	18.49	29.	.sy	2.69	
4	4							
かに風味サラダ ポテトとツナの和え物	I 4							
************************************							えび	
TANIF   たんぱく質   脂質   炭水化物   食塩相当量   349kcal   19.0g   18.6g   26.4g   2.6g   さわらの味噌マヨ焼き   豚ひき肉と野菜のオイスターソース炒め   にらとあさりの玉子とじ   卵、乳成分、小麦   しゅうまい   おくらとなめたけの和え物   エスルギー   たんぱく質   脂質   炭水化物   食塩相当量								
5       さわらの味噌マヨ焼き         豚ひき肉と野菜のオイスターソース炒めにらとあさりの玉子とじり、乳成分、小麦しゅうまいおくらとなめたけの和え物       卵、乳成分、小麦		エネルギー					食塩相当量	
5			3	18.6g	26.	4g	2.6g	
(こらとあさりの玉子とじ       卵、乳成分、小麦         しゅうまい       おくらとなめたけの和え物         エネルギー       たんばく質       脂質       炭水化物       食塩相当量	l <u> </u>							
しゅうまい おくらとなめたけの和え物 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	5					卵、乳成分、小麦		
おくらとなめたけの和え物								
					帯水	k化物 食塩相当量		
<del></del>								
チンジャオロースー								
春巻き/しゅうまい かぶと厚揚げの煮物 卵、乳成分、小麦、						卵、乳成分、小麦、 えび		
かぶと厚揚げの煮物		かぶと厚揚げの煮物						
コールスローサラダ		コールスローサラダ						
ほうれん草ともやしのおかか和え		ほうれん草ともやしのおかか和え						
エネルギー     たんぱく質     脂質     炭水化物     食塩相当量       367kcal     16.6g     21.1g     27.7g     1.9g								

- ※ JAでお申込みの方は、**夕食(8品)・しっかり(5品)・土曜日配送・冷凍おかず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。

28.3g

※ 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。

25.6g

※ 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。

3.6g

※ 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。

24.3g

441kcal

- ※ 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。

## 冷凍おかずおまかせセット

			_
1	お届け日	献立名	
1		① ホキの磯天和風あん・牛肉と炒め物(トマト風味)	
١	12月2日 火	② あじのトマトマリネ・鶏肉の香草焼き	
١		③ カレイのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とじ風	
1	12月4日 余	<sub>①</sub> 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け	
(	12/14H (I)	② たらの中華ねぎごまだれ・豚すき焼き	

/ to t-	1 07	と吉力	_ k" \\
(X, X, Y, Z,	1.00 ( r	$\sim$ $=$ $\sim$	— N

お名前

様

●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。

回答必要・回答不要



## 12月1日~12月6日 献立表



	鶏肉のカレ	ーチーズ焼き	<u></u>				
	麻婆豆腐						
4	大根と薄揚げの煮物						
	たまねぎと	ウインナー	の炒め物		乳 <i>/</i>	成分、小麦	
	  昆布豆						
	ハッシュド						
倒	エネルギー	たんぱく質	脂質		化物	食塩相当量	
	435kcal 天ぷら盛り合わせ	26.7g (きす、かぼちゃ、	<u>25.3g</u> かに風味かる		.2g	2.0g	
	天ぷら盛り合わせ(きす、かぼちゃ、かに風味かまぼこ)						
	ペペロンチ				이 의	成分、小麦、	
2	ほうれん草		和え物		かに		
	切干大根煮		ППУСТЮ				
	カリフラワ	ーのマリネ					
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水	化物	食塩相当量	
	418kcal	20.1g	23.1g	32	.3g	4.0g	
	大豆と根菜						
	青梗菜とひ		<i>₩</i>				
3					卵、乳成分、小麦		
	明太スパゲティサラダ						
	なすのピリ辛煮						
(水)	しば漬け 	たんぱく質	脂質	炭水	化物	食塩相当量	
	432kcal お色ハトバ	20.0g	21.6g		.5g	3.9g	
	お魚ハンバーグデミグラスソース さつま揚げと白菜の炊き合わせ 小松菜と小エビの玉子炒め れんこんきんぴら ポテトとツナの和え物						
					60 20	#/\ .h.=	
4					別、 学	成分、小麦、 えび	
<b>"</b> 🗀							
		テの和え物					
木	きゃらぶき	たんぱく質	脂質	炭水	化物	食塩相当量	
	432kcal 酢鶏	20.0g	21.0g	40	.8g	3.1g	
	<sup>昨時</sup>  豚ひき肉と野菜のオイスターソース炒め						
_	にらとあさりの玉子とじ						
5	キャベツとハムのサラダ				卵、	乳成分、小麦	
	さつまいもとりんご煮  おくらとなめたけの和え物						
<b>金</b>	エネルギー	<b>タン/こ / / / / / / / / / / / / / / / / / / </b>	て 刊り   脂質	炭水	 :化物	食塩相当量	
	432kcal	20.0g	22.8g		.7g	3.0g	
	白身魚のカレーソース 春巻き						
	春巻さ  かぶと厚揚げの煮物						
6	カコンハノ	<b>7老</b>	卵、乳成分、小麦    えび				
	じゃがいもとベーコンのコンソメ煮				7.0		
	コールスローサラダ   ほうれん草ともやしのおかか和え						
(+)						食塩相当量	
l	432kcal	20.4g	23.3g		.2g	2.5g	

現内のカレーチーズ焼き   アジフライの南蛮漬け   麻婆豆腐   大根と薄揚げの煮物   たまねぎとウインナーの炒め物   いんげんの胡麻和え   ハッシュドポテト   昆布豆   上がギー   497kcal   28.4g   27.0g   35.1g   2.3g   28.4g   41.9g   3.2g   25.4g   28.4g   41.9g   3.2g   25.4g   28.4g   41.9g   3.2g   25.4g   28.4g   41.9g   3.2g   27.1a   28.4g   41.9g   3.2g   27.1a   28.4g   41.9g   3.2g   28.4g   41.9g   3.2g   28.4g   41.9g   3.2g   27.1a   28.4g   28.4g   41.9g   3.2g   27.1a   28.4g   28.4g   41.9g   3.2g   27.1a   28.4g   2	衣			D	hatelibrary				
1		鶏肉のカレ	ーチーズ焼	き					
1		アジフライ	の南蛮漬け						
たまねぎとウインナーの炒め物 いんげんの胡麻和え									
たまねぎとウインナーの炒め物 いんげんの胡麻和え	1	大根と薄揚		可改入 小丰					
日   日   日   日   日   日   日   日   日   日		たまねぎと	ウインナー	の炒め物		学L <i>F</i>	或分、小麦		
日   日本日本	$\Box$								
1	_	ハッシュド	ポテト						
497kcal   28.4q   27.0q   35.1q   2.3q   2.3q   2.5cm   2.	A	昆布豆							
大いの音の合わせ (きず、かばちゃ、かに風味かまぼこ)   内団子甘酢あん   里芋のそぼろ煮   ペペロンチーノ   根菜と大豆のトマト煮   キャベツとコーンのサラダ   カリフラワーのマリネ   ほうれん草とえのきの和え物   エネルギー   たんぱく質   筋質   灰水化物   角度側   カスパケティサラダ   しば漬け   なすのピリ辛煮   エネルギー   たんぱく質   筋質   灰水化物   角度側   カスパゲティサラダ   しば漬け   なすのピリ辛素   エネルギー   たんぱく質   ちまり   カスパゲティサラダ   しば漬け   なすのピリ辛素   エネルギー   たんぱく質   ちまり   カスパゲティサラダ   カルスパゲティサラダ   しば漬け   なすのピリ辛素   エネルギー   たんぱく質   カスパケテ・グラスソース   豚肉と大根の五目煮   さつま揚げと白菜の炊き合わせ   小松菜と小エビの玉子炒め   れんこんきんびら かに風味サラダ   きゃらぶき   ボテトとツナの和え物   エネルギー   たんぱく質   を買   灰水化物   丸のは一般で   カスぴ   カス									
2 日						.1g	2.3q		
2 ペペロンチーノ 根菜と大豆のトマト煮 キャベツとコーンのサラダ カリフラワーのマリネ ほうれん草とえのきの和え物 下科ルギー たんぱく買		肉団子甘酢	あん						
2 ペペロンチーノ 根菜と大豆のトマト煮 キャベツとコーンのサラダ カリフラワーのマリネ ほうれん草とえのきの和え物 下科ルギー たんぱく買		里芋のそぼ	 ろ煮						
根菜と大豆のトマト煮	2					M. 到	.成分、小麦、		
キャベツとコーンのサラダ   カリフラワーのマリネ   ほうれん草とえのきの和え物   下ネルギー   たんぱく質   28.4g   41.9g   3.2g   コールキャベツ   肉じゃが   厚揚げのピザ風   大豆と根菜の味噌煮   青梗菜とひき肉の炒め物   明太スパゲティサラダ   しば漬け   なすのピリ辛煮   1.51次に   25.3g   29.1g   38.4g   3.8g   お魚ハンバーグデミグラスソース   豚肉と大根の五目煮   さつま揚げと白菜の炊き合わせ   小松菜と小エビの玉子炒め   れんこんきんぴら   かに風味サラダ   きゃらぶき   ポテトとツナの和え物   1.51次に   2.51g   27.1g   44.5g   3.6g   作	_	根菜と大豆	のトマト煮						
(ほうれん草とえのきの和え物		キャベツと	コーンのサ	ラダ					
Tana		カリフラワ	ーのマリネ						
Tana	( <del>//</del> )	ほうれん草	とえのきの	和え物					
3		エネルギー	たんぱく質	脂質					
早揚げのピザ風   大豆と根菜の味噌煮   青梗菜とひき肉の炒め物   明太スパゲティサラダ   しば漬け   なすのピリ辛煮   25.3g   29.1g   38.4g   3.8g   3.g   3.8g   3.g   3.g   3.g   3.g				28.4g	41	.9g	3.2g		
早揚げのピザ風   大豆と根菜の味噌煮   青梗菜とひき肉の炒め物   明太スパゲティサラダ   しば漬け   なすのピリ辛煮   25.3g   29.1g   38.4g   3.8g   3.g   3.8g   3.g   3.g   3.g   3.g									
3 大豆と根菜の味噌煮   青梗菜とひき肉の炒め物   明太スパゲティサラダ   しば漬け   なすのピリ辛煮   エネルギー   たんぱく質   脂質   炭水化物   魚塩相当屋   517kcal   25.3a   29.1a   38.4a   3.8a   3.aa   3.aa									
情梗菜とひき肉の炒め物   明太スパゲティサラダ   しば漬け   なすのピリ辛煮   本ルボー   たんぱく質   脂質   炭水化物   3.8q   3.qq   3.8q   3.qq   3.qq   3.qq   3.qq   3.qq   3.qq   3.qq   3.qq	2								
明太スパゲティサラダ	J					卵、	乳成分、小麦		
ひば漬け   なすのピリ辛煮									
おすのピリ辛煮	_								
1 たんぱく質	(7k)		 辛者						
お魚ハンバーグデミグラスソース  豚肉と大根の五目煮 さつま揚げと白菜の炊き合わせ 小松菜と小工ビの玉子炒め れんこんきんぴら かに風味サラダ きゃらぶき ポテトとツナの和え物  「エネルギー」 たんぱく質 帰質 炭水化物 食塩相当量 25.1g 27.1g 44.5g 3.6g  酢鶏 さわらの味噌マヨ焼き 豚ひき肉と野菜のオイスターソース炒め にらとあさりの玉子とじ キャベツとハムのサラダ しゅうまい おくらとなめたけの和え物 さつまいもとりんご煮  エネルギー たんぱく質 帰質 炭水化物 食塩相当量 (大人は、) ・	(1)	エネルギー	たんぱく質				212111		
4						.4g	3.8g		
4		豚肉と大根	の五目煮						
れんこんきんぴらかに風味サラダきゃらぶきポテトとツナの和え物  ***********************************							卵、乳成分、小麦、		
かに風味サラダ  きゃらぶき ポテトとツナの和え物   下ネルギー   たんぱく質   脂質   炭水化物   食塩相当量   522kcal   25.1g   27.1g   44.5g   3.6g   15.1g   27.1g   2	1								
************************************	<b>T</b> _								
************************************		かに風味サラダ							
TANIF-   たんぱく質   脂質   炭水化物   食塩相当量   522kcal   25.1g   27.1g   44.5g   3.6g   酢鶏   さわらの味噌マヨ焼き   豚ひき肉と野菜のオイスターソース炒め   にらとあさりの玉子とじ   キャベツとハムのサラダ   しゅうまい   おくらとなめたけの和え物   さつまいもとりんご煮   エネルギー   たんぱく質   脂質   炭水化物   食塩相当量		きゃらぶき							
522kcal       25.1g       27.1g       44.5g       3.6g         事業       さわらの味噌マヨ焼き         あいき肉と野菜のオイスターソース炒めにらとあさりの玉子とじキャベツとハムのサラダしゅうまいおくらとなめたけの和え物おくらとなめたけの和え物おくらとなめたけの和え物さつまいもとりんご煮       エネルギー たんばく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	<b>(</b> **)	ポテトとツ	ナの和え物						
<ul> <li></li></ul>	•								
5									
5 にらとあさりの玉子とじ 中ヤベツとハムのサラダ しゅうまい おくらとなめたけの和え物 さつまいもとりんご煮 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量		さわらの味噌マヨ焼き							
キャベツとハムのサラダ しゅうまい おくらとなめたけの和え物 さつまいもとりんご煮 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	_	豚ひき肉と野菜のオイスターソース炒め							
キャベツとハムのサラダ しゅうまい おくらとなめたけの和え物 さつまいもとりんご煮 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	5	にらとあさりの玉子とじ				卵、乳成分、小麦			
おくらとなめたけの和え物 さつまいもとりんご煮  Tネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量		キャベツとハムのサラダ							
金 さつまいもとりんご煮	$\Box$	しゅうまい							
		おくらとなめたけの和え物							
	<b>金</b>	さつまいも	とりんご煮						

**飛性いきょう** コールセンター **0120-016-165** 

(受付時間) 月~金/午前8時~午後8時 土曜日/午前9時~午後5時