

しっかり(5品)

12月1日～12月6日

献立表

夕食(5品)

1 日 月	チキンの香味焼き				卵、乳成分、小麦
	つみれと野菜のだし煮				
	青梗菜のベーコンソテー				
	もやしときゅうりの中華和え				
	ビーンズサラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
446kcal	24.2g	30.1g	19.5g	3.7g	
2 日 火	かにクリームコロッケ				卵、乳成分、小麦、 かに
	ミートソースなす				
	ほうれん草のコンソメ炒め				
	人参とツナのサラダ				
	わらび餅				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
440kcal	21.1g	23.6g	35.9g	3.3g	
3 日 水	鶏肉と野菜の中華煮				卵、乳成分、小麦、 くるみ
	チヂミ/しゅうまい				
	レンコンとひじきの炒め煮				
	ピーマンと蒸し鶏の和え物				
	ブロッコリーくるみ和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
459kcal	21.6g	25.6g	35.6g	3.5g	
4 日 木	白身魚のみりん漬け焼き				卵、乳成分、小麦
	ベーコンと菜花の炒め物				
	里芋の山椒味噌だれ				
	キャベツとチーズのサラダ				
	わさび菜				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
453kcal	29.6g	16.9g	45.5g	3.3g	
5 日 金	豚肉の生姜焼き				卵、乳成分、小麦
	しろ菜とちくわのカレーソテー				
	花型豆腐とじゃがいもの煮物				
	五目大豆煮				
	ピーマンと玉ねぎの和え物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
452kcal	24.2g	23.5g	35.9g	3.9g	
6 日 土	八宝菜				卵、乳成分、小麦
	黒酢肉団子				
	明太子ポテトサラダ				
	メンマとほうれん草の和え物				
	たくあん煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
441kcal	24.3g	25.6g	28.3g	3.6g	

1 日 月	アジフライの南蛮漬け				乳成分、小麦
	麻婆豆腐				
	大根と薄揚げの煮物				
	いんげんの胡麻和え				
	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
358kcal	15.0g	15.2g	40.2g	2.5g	
2 日 火	肉団子甘酢あん				卵、乳成分、小麦
	里芋のそぼろ煮				
	ペペロンチーノ				
	キャベツとコーンのサラダ				
	切干大根煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
365kcal	15.1g	16.7g	38.6g	2.9g	
3 日 水	サーモンフライ				卵、乳成分、小麦
	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				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
347kcal	16.0g	18.4g	29.3g	2.8g	
4 日 木	豚肉と大根の五目煮				卵、乳成分、小麦、えび
	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
349kcal	19.0g	18.6g	26.4g	2.6g	
5 日 金	さわらの味噌マヨ焼き				卵、乳成分、小麦
	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
345kcal	24.4g	19.3g	18.3g	2.4g	
6 日 土	チンジャオロースー				卵、乳成分、小麦、えび
	春巻き/しゅうまい				
	かぶと厚揚げの煮物				
	コールスローサラダ				
	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。
- ※ 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。

冷凍おかずおまかせセット

お届け日	献立名
12月2日 火	① ホキの磯天和風あん・牛肉と炒め物（トマト風味） ② あじのトマトマリネ・鶏肉の香草焼き ③ カレイのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とじ風
12月4日 木	① あじと彩り野菜のIスカッパ風・鶏肉のはちみつ味噌漬け ② たらの中華ねぎごまだれ・豚すき焼き

《わたしのひと声カード》

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

夕食(6品)

12月1日～12月6日
献立表

夕食(8品)

1 日 月	鶏肉のカレーチーズ焼き				乳成分、小麦
	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				
	昆布豆				
	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
435kcal	26.7g	25.3g	25.2g	2.0g	
2 日 火	天ぷら盛り合わせ（きす、かぼちゃ、かに風味かまぼこ）				卵、乳成分、小麦、 かに
	里芋のそぼろ煮				
	ペペロンチーノ				
	ほうれん草とえのきの和え物				
	切干大根煮				
	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	
3 日 水	ロールキャベツ				卵、乳成分、小麦
	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				
	なすのピリ辛煮				
	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
432kcal	20.0g	21.6g	39.5g	3.9g	
4 日 木	お魚ハンバーグデミグラスソース				卵、乳成分、小麦、 えび
	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				
	きょうろぶき				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
432kcal	20.0g	21.0g	40.8g	3.1g	
5 日 金	酢鶏				卵、乳成分、小麦
	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				
	さつまいもとりんご煮				
	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
432kcal	20.0g	22.8g	36.7g	3.0g	
6 日 土	白身魚のカレーソース				卵、乳成分、小麦、 えび
	春巻き				
	かぶと厚揚げの煮物				
	じゃがいもとベーコンのコンソメ煮				
	コールスローサラダ				
	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
432kcal	20.4g	23.3g	35.2g	2.5g	