



12月15日～12月20日  
献立表



15 日 月	チリハンバーグ				卵、乳成分、小麦
	ベーコンとかぼちゃのクリーム煮				
	ほうれん草とコーンのバターソテー				
	マカロニと玉子のサラダ				
	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
461kcal	20.9g	19.3g	51.0g	3.1g	
16 日 火	白身魚のマッシュポテト焼き				卵、乳成分、小麦、 えび
	エビ団子と焼き豆腐の煮物				
	ツナの梅風味パスタ				
	白菜の胡麻和え				
	柚子大根				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
468kcal	29.3g	18.3g	46.6g	3.9g	
17 日 水	牛肉のデミグラスソース				卵、乳成分、小麦
	ポテトとウインナーの炒め物				
	チキンナゲット				
	切干大根のごまドレ和え				
	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
462kcal	20.9g	27.2g	33.4g	3.0g	
18 日 木	さわらの西京焼き				卵、乳成分、小麦
	揚げ豆腐の野菜あん				
	青梗菜とかまぼこの炒め煮				
	ごぼうサラダ				
	昆布巻き				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
442kcal	23.2g	24.0g	33.3g	3.2g	
19 日 金	梅と大葉のささみカツ/出し巻き玉子				卵、乳成分、小麦
	ラタトゥイユ				
	じゃがいもと厚揚げの煮物				
	マカロニサラダ				
	山菜なめこ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
465kcal	21.5g	22.1g	45.1g	3.2g	
20 日 土	ビーフカレー				卵、乳成分、小麦
	ハムエッグフライ				
	ピーマンとベーコンのマヨソテー				
	さつまいもサラダ				
	福神漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
458kcal	20.1g	26.3g	35.2g	3.9g	

15 日 月	あじの漬け焼き				乳成分、小麦
	厚揚げと野菜の甘辛炒め				
	里芋の田楽				
	キャベツの甘酢和え				
	ひじき煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	342kcal	23.2g	8.4g	43.5g	2.8g
16 日 火	豚肉のオニオンソース				卵、乳成分、小麦
	ちくわの磯辺揚げ				
	蒸し鶏と野菜のサラダ				
	カレーポテトサラダ				
	こんにゃくのきんぴら				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	345kcal	16.3g	19.1g	26.9g	2.2g
17 日 水	白身魚の香味焼き				卵、乳成分、小麦
	かぼちゃのいとし煮				
	キャベツとひき肉の炒め物				
	ブロッコリーとチーズのサラダ				
	水菜とツナの和え物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	348kcal	20.7g	11.8g	39.8g	2.4g
18 日 木	鶏肉のマヨポン焼き				卵、乳成分、小麦
	かぼちゃのコーン煮				
	がんもと白菜の煮浸し				
	なすのバンバンジー				
	三色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
	347kcal	17.0g	20.9g	22.7g	2.4g
19 日 金	白身魚のバター醤油焼き				卵、乳成分、小麦、えび
	オムレツ				
	キャベツとツナのソテー				
	ナポリタン				
	玉ねぎのマリネ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	362kcal	20.9g	18.6g	27.8g	2.1g
20 日 土	肉団子となすのケチャップソース				卵、乳成分、小麦
	ポトフ				
	じゃがいものグラタン				
	小松菜とまいたけのバターソテー				
	ミックスピーマンのハニーマスタード和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	366kcal	15.1g	20.3g	30.6g	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・ 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 1 0 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、5 0 0 Wで 1 分 3 0 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、お召し上げの際はご注意ください。



お届け日	献立名
12月16日 火	① ぶりのもろみ焼き・ 肉じゃが
	② さばの幽庵焼き・ グリルチキンのごま葱酢ソース
	③ ぶりのおろしソースがけ・ 豚肉とごぼうの実山椒炒め
12月18日 木	① 鮭の塩焼き・ 鶏肉の梅みそだれ
	② めばるの揚げびたし・ ハンバーグデミグラスソース

《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15日～12月20日  
献立表

夕食(8品)

15 日 月	油淋鶏				卵、乳成分、小麦
	厚揚げと野菜の甘辛炒め				
	里芋の田楽				
	きゅうりとハムの中華サラダ				
	ひじき煮				
	山菜なめこ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
434kcal	20.1g	22.8g	37.1g	3.9g	
16 日 火	鮭のバジル風味焼き				乳成分、小麦
	ちくわの磯辺揚げ				
	蒸し鶏と野菜のサラダ				
	揚げなすのきのこあん				
	こんにゃくのきんぴら				
	パプリカのマリネ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
439kcal	29.1g	21.0g	33.5g	3.1g	
17 日 水	クリームシチュー				卵、乳成分、小麦
	かぼちゃのいとし煮				
	キャベツとひき肉の炒め物				
	ジャーマンポテト				
	キッシュ				
	水菜とツナの和え物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
437kcal	20.8g	22.0g	39.0g	2.5g	
18 日 木	白身魚の天ぷらチリソース				乳成分、小麦
	かぶの煮物				
	かぼちゃのコーン煮				
	がんもと白菜の煮浸し				
	なすのバンバンジー				
	三色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
429kcal	20.0g	21.7g	38.5g	3.2g	
19 日 金	ハッシュドビーフ				卵、乳成分、小麦、えび
	オムレツ				
	キャベツとツナのソテー				
	ナポリタン				
	かぼちゃサラダ				
	玉ねぎのマリネ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
439kcal	20.5g	25.2g	32.6g	3.1g	
20 日 土	白身魚のフライ				卵、乳成分、小麦
	肉団子となすのケチャップソース				
	ポトフ				
	じゃがいものグラタン				
	小松菜とまいたけのバターソテー				
	ミックスピーマンのハニーマスタード和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
437kcal	20.8g	24.3g	33.7g	3.1g	

15 日 月	油淋鶏				卵、乳成分、小麦
	あじの漬け焼き				
	厚揚げと野菜の甘辛炒め				
	里芋の田楽				
	きゅうりとハムの中華サラダ				
	キャベツの甘酢和え				
	山菜なめこ				
	ひじき煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
492kcal	26.7g	23.2g	44.0g	3.6g	
16 日 火	鮭のバジル風味焼き				卵、乳成分、小麦
	豚肉のオニオンソース				
	ちくわの磯辺揚げ				
	蒸し鶏と野菜のサラダ				
	揚げなすのきのこあん				
	カレーポテトサラダ				
	パプリカのマリネ				
	こんにゃくのきんぴら				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
519kcal	34.0g	25.8g	37.8g	3.6g	
17 日 水	クリームシチュー				卵、乳成分、小麦
	白身魚の香味焼き				
	かぼちゃのいとし煮				
	キャベツとひき肉の炒め物				
	ジャーマンポテト				
	キッシュ				
	水菜とツナの和え物				
	ブロッコリーとチーズのサラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
499kcal	26.1g	23.9g	44.9g	2.9g	
18 日 木	白身魚の天ぷらチリソース				卵、乳成分、小麦
	鶏肉のマヨポン焼き				
	かぶの煮物				
	かぼちゃのコーン煮				
	がんもと白菜の煮浸し				
	なすのバンバンジー				
	三色ピーマンの昆布和え				
	金時豆煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
519kcal	25.0g	31.7g	33.5g	2.9g	
19 日 金	ハッシュドビーフ				卵、乳成分、小麦、えび
	白身魚のバター醤油焼き				
	オムレツ				
	キャベツとツナのソテー				
	ナポリタン				
	かぼちゃサラダ				
	玉ねぎのマリネ				
	ブロッコリーの胡麻和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
520kcal	26.1g	29.9g	36.5g	3.6g	



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