

## しつかり(5品)

12月8日～12月13日

## 献立表

## 夕食(5品)

8 月	白身魚の梅ソース	乳成分、小麦			
	キャベツとひき肉の炒め物				
	揚げ出し豆腐				
	切干大根とツナのサラダ				
	きゅうりともやしのナムル				
エネルギー 449kcal		たんぱく質 32.8g	脂質 16.3g	炭水化物 42.8g	食塩相当量 3.7g

  

9 火	ハンバーグデミグラスソース	卵、乳成分、小麦			
	スクランブルエッグ				
	ささみと枝豆のスパゲティサラダ				
	人参とじゃがいもの味噌バター炒め				
	玉葱とパプリカのコンソメ煮				
エネルギー 465kcal		たんぱく質 20.6g	脂質 27.2g	炭水化物 34.4g	食塩相当量 3.1g

  

10 水	赤魚の煮付け	卵、乳成分、小麦			
	鶏団子と大根の煮物				
	薄揚げとキャベツの五目炒め煮				
	ブロッコリーのカレー風味サラダ				
	金時豆煮				
エネルギー 444kcal		たんぱく質 26.6g	脂質 17.4g	炭水化物 45.2g	食塩相当量 3.4g

  

11 木	鶏肉の香味甘酢だれ	卵、乳成分、小麦			
	にら玉				
	おくらと豆のサラダ				
	ツナとホウレン草の和え物				
	きんぴらごぼう				
エネルギー 448kcal		たんぱく質 21.3g	脂質 25.4g	炭水化物 33.6g	食塩相当量 3.7g

  

12 金	エビチリソース	卵、乳成分、小麦、 えび			
	麻婆なす				
	豆腐の五目うま煮				
	かぼちゃサラダ				
	彩り野菜のマリネ				
エネルギー 463kcal		たんぱく質 20.1g	脂質 24.4g	炭水化物 40.8g	食塩相当量 3.4g

  

13 土	豚肉と厚揚げのオイスター炒め	卵、乳成分、小麦			
	焼餃子				
	高菜ビーフン				
	なすの生姜醤油				
	ひじきと水菜の梅マヨ和え				
エネルギー 452kcal		たんぱく質 20.7g	脂質 24.0g	炭水化物 38.3g	食塩相当量 4.0g

8 月	かに玉あんかけ	卵、乳成分、小麦、 えび、かに			
	しんじょと小松菜の炊き合わせ				
	里芋とこんにゃくの煮物				
	麩のからし和え				
	大根なます				
エネルギー 369kcal		たんぱく質 15.3g	脂質 11.8g	炭水化物 50.4g	食塩相当量 2.7g

  

9 火	さわらの西京焼き	卵、乳成分、小麦			
	きんぴらごぼう				
	ねぎ入りロール玉子焼き				
	ツナともやしのナムル				
	白菜の梅和え				
エネルギー 355kcal		たんぱく質 22.3g	脂質 18.9g	炭水化物 23.8g	食塩相当量 2.7g

  

10 水	豚肉と里芋のうま煮	卵、乳成分、小麦			
	肉詰めいなりとわかめの煮物				
	ちくわとにらのオイスター炒め				
	たけのこの土佐煮				
	カリフラワーマヨサラダ				
エネルギー 361kcal		たんぱく質 19.7g	脂質 17.7g	炭水化物 30.6g	食塩相当量 2.9g

  

11 木	白身魚のタルタル焼き	卵、乳成分、小麦			
	かぼちゃのそぼろ煮				
	黒酢肉団子				
	ゆずなめこおろし				
	きゅうりとちりめんの和え物				
エネルギー 356kcal		たんぱく質 21.2g	脂質 17.2g	炭水化物 29.2g	食塩相当量 2.4g

  

12 金	和風チキンカツ	卵、乳成分、小麦			
	炊き合わせ( がんも、しいたけ、いんげん、焼き豆腐 )				
	青梗菜とかに風味の炒め物				
	ちくわの炒り煮				
	桜漬け				
エネルギー 350kcal		たんぱく質 20.2g	脂質 16.7g	炭水化物 29.7g	食塩相当量 2.7g

  

13 土	白身魚のムニエル	卵、乳成分、小麦、 くるみ			
	ポトフ				
	ピーマンの昆布炒め				
	マカロニサラダ				
	人参とインゲンのくるみ和え				
エネルギー 338kcal		たんぱく質 21.4g	脂質 12.4g	炭水化物 35.2g	食塩相当量 2.7g

※ JAでお申込みの方は、夕食(8品)・しつかり(5品)・土曜日配達・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9日 火	① 鮭の湯葉あんかけ・牛肉ときのこの炒め物 ② さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め ③ さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐
12月11日 木	① さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風 ② 鮭の漬け焼きナムル風・牛肉とごぼうの玉子とじ

## 《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8日～12月13日

## 献立表

## 夕食(8品)

8 月	赤魚のゆずみそ焼き	卵、乳成分、小麦、えび、落花生
	しんじょと小松菜の炊き合わせ	
	里芋とこんにゃくの煮物	
	ブロッコリーのピーナッツ和え	
	麩のからし和え	
9 日 火	大根なます	卵、乳成分、小麦
	豚しゃぶのごまだれかけ	
	きんぴらごぼう	
	ねぎ入りロール玉子焼き	
	さつまいもと豆のチーズサラダ	
10 日 水	たくあん煮	卵、乳成分、小麦、えび
	白菜の梅和え	
	鯖の味噌煮	
	海鮮塩だれ炒め	
	ちくわとにらのオイスターソース炒め	
11 日 木	カリフラワーマヨサラダ	卵、乳成分、小麦
	たけのこの土佐煮	
	はりはり漬け	
	エネルギー 425kcal たんぱく質 25.7g 脂質 20.6g 炭水化物 34.1g 食塩相当量 3.6g	
	筑前煮	
12 日 金	かぼちゃのそぼろ煮	卵、乳成分、小麦
	黒酢肉団子	
	おからサラダ	
	ゆずなめこおろし	
	きゅうりとちりめんの和え物	
13 日 土	エネルギー 435kcal たんぱく質 21.2g 脂質 20.5g 炭水化物 41.3g 食塩相当量 3.9g	卵、乳成分、小麦、くるみ
	白身魚のオーロラソース焼き	
	炊き合わせ (がんも、しいたけ、いんげん、焼き豆腐)	
	青梗菜とかに風味の炒め物	
	甘栗サラダ	
13 日 日	出し巻き玉子	卵、乳成分、小麦、くるみ
	桜漬け	
	エネルギー 432kcal たんぱく質 23.2g 脂質 24.3g 炭水化物 30.1g 食塩相当量 3.3g	
	ハンバーグ和風きのこソース	
	ポトフ	
13 日 日	なすの揚げ浸し	卵、乳成分、小麦、くるみ
	マカロニサラダ	
	ピーマンの昆布炒め	
	人参とインゲンのくるみ和え	
	エネルギー 436kcal たんぱく質 20.1g 脂質 17.7g 炭水化物 49.1g 食塩相当量 3.9g	

8 日	赤魚のゆずみそ焼き	卵、乳成分、小麦、えび、かに、落花生
	かに玉あんかけ	
	しんじょと小松菜の炊き合わせ	
	里芋とこんにゃくの煮物	
	ブロッコリーのピーナッツ和え	
9 日 火	麩のからし和え	卵、乳成分、小麦
	大根なます	
	たこ焼き	
	エネルギー 496kcal たんぱく質 37.3g 脂質 15.6g 炭水化物 51.6g 食塩相当量 4.0g	
	豚しゃぶのごまだれかけ	
9 日 火	さわらの西京焼き	卵、乳成分、小麦
	きんぴらごぼう	
	ねぎ入りロール玉子焼き	
	さつまいもと豆のチーズサラダ	
	ツナともやしのナムル	
10 日 水	白菜の梅和え	卵、乳成分、小麦
	たくあん煮	
	エネルギー 503kcal たんぱく質 26.1g 脂質 31.3g 炭水化物 29.2g 食塩相当量 3.6g	
	鯖の味噌煮	
	豚肉と里芋のうま煮	
10 日 水	肉詰めいなりとわかめの煮物	卵、乳成分、小麦、えび
	海鮮塩だれ炒め	
	ちくわとにらのオイスターソース炒め	
	カリフラワーマヨサラダ	
	はりはり漬け	
11 日 木	たけのこの土佐煮	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 508kcal たんぱく質 30.3g 脂質 25.1g 炭水化物 40.1g 食塩相当量 3.6g	
	筑前煮	
	白身魚のタルタル焼き	
	かぼちゃのそぼろ煮	
11 日 木	黒酢肉団子	卵、乳成分、小麦
	おからサラダ	
	きゅうりとちりめんの和え物	
	野沢菜昆布	
	ゆずなめこおろし	
12 日 金	エネルギー 500kcal たんぱく質 27.4g 脂質 24.4g 炭水化物 42.6g 食塩相当量 3.4g	卵、乳成分、小麦
	白身魚のオーロラソース焼き	
	和風チキンカツ	
	炊き合わせ (がんも、しいたけ、いんげん)	
	青梗菜とかに風味の炒め物	
12 日 金	甘栗サラダ	卵、乳成分、小麦
	出し巻き玉子	
	桜漬け	
	ちくわの炒り煮	
	エネルギー 486kcal たんぱく質 27.6g 脂質 25.5g 炭水化物 36.5g 食塩相当量 3.5g	

東京セイキヨウ  
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