

おかず盛り(6品) 5月 献立表

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

5月 4日 (月曜日)	●和風ハンバーグ ●ごぼうとこんにゃくのきんぴら ●さつまいもサラダ	●ニラ玉 ●白菜のさっと煮 ●梅蓮根	エネルギー : 391 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g
5月 5日 (火曜日)	●ハガツオの照り焼き ●ナスのオイスターソース炒め ●いんげんのピリ辛煮	●揚げとピーマンのスタミナ炒め ●ひじきと豆のマヨ和え ●山菜の煮物	エネルギー : 450 kcal / 食塩相当量 : 3.4 g
5月 6日 (水曜日)	●豚肉の生姜焼き ●棒々鶏 ●アスパラと玉ねぎの炒め物	●里芋とさつま揚げの煮物 ●チンゲン菜とコーンのバター醤油 ●水菜と人参のお浸し	エネルギー : 470 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g
5月 7日 (木曜日)	●天ぷら(キス、かき揚げ、ヤングコーン) ●高菜ビーフン ●わかめのしそ風味和え	●ナスの玉子とじ ●ピーマンと玉ねぎの炒め物 ●うぐいす豆	エネルギー : 492 kcal / 食塩相当量 : 2.9 g
5月 8日 (金曜日)	●タンドリーチキン ●れんこんごまサラダ(米五のすりみそ使用) ●もやしと人参の中華炒め	●じゃがいものツナ煮 ●オクラと玉ねぎのお浸し ●青かつぱ	エネルギー : 410 kcal / 食塩相当量 : 3.3 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

★今週のコメント★

・5月5日は「こどもの日」です。かつお(勝男)は強い男の子になるようにということから縁起の良い食べ物として端午の節句で食べられます。

かつおを使用した「ハガツオの照り焼き」をご用意致しました。

・5月7日のメインはキス、かき揚げ、ヤングコーンの3種盛の「天ぷら」です。別添の天つゆをかけてお召し上がりください。

おかず盛り(6品) 5月 献立表

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

5月
11日
(月曜日)

- タラのトマトチーズ焼き
- アサリと大根のバターソテー
- きゅうりの酢の物
- 野菜の玉子とじ
- もやしとベーコンの炒め物
- キヌサヤと玉ねぎの煮浸し

エネルギー : 383 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g

5月
12日
(火曜日)

- 豚肉と豆の炒め物
- ブロッコリーとこんにゃくのおかか煮
- 里芋の煮っころがし
- アスパラとツナのソテー
- ごぼうと水菜のごまサラダ
- わさび菜のお浸し

エネルギー : 445 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g

5月
13日
(水曜日)

- サバの煮付け
- ナスの味噌がけ(米五のすりみそ使用)
- ミックスピーマンのマスタード炒め
- ハーツの厚揚げ煮
- きゅうりとコーンのサラダ
- 桜漬け

エネルギー : 431 kcal / 食塩相当量 : 3.4 g

5月
14日
(木曜日)

- 焼き鳥
- 人参ともやしの炒め物
- ナポリタンサラダ
- ふきと大根の炊き合わせ
- 角切昆布の旨煮
- 金時豆

エネルギー : 403 kcal / 食塩相当量 : 3.1 g

5月
15日
(金曜日)

- ミックスフライ(エビフライ、白身フライ)
- かぼちゃ焼売・ほうれん草焼売
- 人参とアスパラの香味サラダ
- 根菜煮
- ナスのチリソース
- きゅうりのナムル

エネルギー : 406 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

★今週のコメント★

- ・5月13日はハーツの「厚揚げ煮」、米五のすりみそを使用した「ナスの味噌がけ」をご用意致しました。
- ・5月15日はエビフライと白身フライの2種のミックスフライを、別添のタルタルソースをかけてお召し上がりください。

おかず盛り(6品) 5月 献立表

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

5月
18日
(月曜日)

- ポークチャップ
- 大根のひじきあんかけ
- ブロッコリーときのこのソテー
- もやしとじゃこのナムル
- たまごサラダ
- 人参と玉ねぎの中華煮

エネルギー : 490 kcal / 食塩相当量 : 2.6 g

5月
19日
(火曜日)

- サワラの生姜煮
- こんにゃくの煮物
- 玉ねぎと魚肉ソーセージの炒め物
- きんぴらごぼう
- アスパラの和風サラダ
- メンマと水菜の和え物

エネルギー : 383 kcal / 食塩相当量 : 3.4 g

5月
20日
(水曜日)

- ミートボールのデミソース煮
- 玉子と野菜の炒め物
- カリフラワーのマスタードピクルス
- ふきと大根の味噌和え
- ポテトサラダ
- 油揚げと玉ねぎのお浸し

エネルギー : 456 kcal / 食塩相当量 : 3.2 g

5月
21日
(木曜日)

- アジのみりん焼き
- 麩とわかめの煮物
- 筍とツナの田舎煮
- 糸こんにゃくとさつま揚げの甘辛炒め
- きゅうりと玉ねぎの中華風和え物
- 黒花豆

エネルギー : 384 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

5月
22日
(金曜日)

- 鶏肉の唐揚げ
- 揚げの和風あんかけ
- かぼちゃの含め煮
- 小松菜とウインナーの炒め物
- 切干大根のサラダ
- ストロベリーケーキ

エネルギー : 514 kcal / 食塩相当量 : 3.6 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

★今週のコメント★

・5月20日のメインは「ミートボールのデミソース煮」です。添えてあるパスタもソースに絡めてお召し上がりください。

おかず盛り(6品) 5月 献立表

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

5月
25日
(月曜日)

- カレイの煮付け
- じゃがいものそぼろあん
- ハーツの切干大根の煮物
- ちくわと枝豆のポン酢炒め
- ブロッコリーのシーザーサラダ
- アスパラのくるみ和え

エネルギー : 418 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

5月
26日
(火曜日)

- 豚焼肉
- エビとれんこんの煮物
- 和風ツナパスタ
- ナスの生姜醤油
- 玉ねぎときゅうりの青じそサラダ
- 野沢菜

エネルギー : 431 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

5月
27日
(水曜日)

- タラのタルタル焼き
- 豆腐と玉子の炒め物
- メンマとコーンのオイスターソース炒め
- さつまいもの旨煮
- アスパラのナムル
- ゆず大根

エネルギー : 425 kcal / 食塩相当量 : 3.9 g

5月
28日
(木曜日)

- 鶏肉のハニーマスタード焼き
- ラトウイユ
- きんぴらこんにゃく
- オクラのおかか和え
- わかめの当座煮
- きゅうりのザーサイ和え

エネルギー : 431 kcal / 食塩相当量 : 1.9 g

5月
29日
(金曜日)

- 福井県産ハマチカレーフライ
- がんもの煮物
- スナップえんどうの旨塩炒め
- さつま揚げと水菜の煮浸し
- 玉子とじ
- 福井県産昆布豆

エネルギー : 433 kcal / 食塩相当量 : 3.8 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

★今週のコメント★

・5月25日はハーツの「切干大根の煮物」をご用意いたしました。5月29日のメインは福井県産のハマチを使用した「ハマチカレーフライ」と、福井県産の「昆布豆」です。是非、ご賞味ください。

みなさまのご意見をお寄せください

切り取って配送担当者にお渡し下さい

(6品)



- ご記入いただきましたご意見、ご要望についてすべての内容にお応えする事はできかねますがよりよい商品づくりの参考として活用させていただきます。
- 商品のお届けに関するご連絡や、ご回答が必要な内容についてはお手数ですが、配送担当者にお伝えください。

年齢 (歳)
性別 (男・女)
お住まい (市・町・村)

おかず盛り(8品) 5月 献立表

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

5月 4日 (月曜日)	●和風ハンバーグ ●クリーミーコロッケ ●ニラ玉 ●ごぼうとこんにゃくのきんぴら ●白菜のさっと煮 ●さつまいもサラダ ●梅蓮根 ●きゅうりとちくわのナムル エネルギー : 435 kcal / 食塩相当量 : 2.6 g
5月 5日 (火曜日)	●ハガツオの照り焼き ●鶏肉のケチャップソースがけ ●山菜の煮物 ●揚げとピーマンのスタミナ炒め ●ナスのオイスターソース炒め ●ひじきと豆のマヨ和え ●いんげんのピリ辛煮 ●カリフラワーの酢の物 エネルギー : 527 kcal / 食塩相当量 : 3.3 g
5月 6日 (水曜日)	●豚肉の生姜焼き ●マスの塩焼き ●里芋とさつま揚げの煮物 ●チンゲン菜とコーンのバター醤油 ●アスパラと玉ねぎの炒め物 ●水菜と人参のお浸し ●糸こんにゃくの甘辛煮 ●棒々鶏 エネルギー : 506 kcal / 食塩相当量 : 3.1 g
5月 7日 (木曜日)	●天ぷら(キス、かき揚げ、ヤングコーン) ●肉詰めいなりの煮物 ●ナスの玉子とじ ●高菜ビーフン ●ピーマンと玉ねぎの炒め物 ●わかめのしそ風味和え ●うぐいす豆 ●ブロッコリーと玉ねぎのサラダ エネルギー : 488 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g
5月 8日 (金曜日)	●タンドリーチキン ●赤魚のみぞれ煮 ●じゃがいものツナ煮 ●れんこんごまサラダ(米五のすりみそ使用) ●オクラと玉ねぎのお浸し ●もやしと人参の中華炒め ●青かつぱ ●アスパラのレモン酢和え エネルギー : 428 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

★今週のコメント★

・5月5日は「こどもの日」です。かつお(勝男)は強い男の子になるようにということから縁起の良い食べ物として端午の節句で食べられます。

かつおを使用した「ハガツオの照り焼き」をご用意致しました。

・5月7日のメインはキス、かき揚げ、ヤングコーンの3種盛の「天ぷら」です。別添の天つゆをかけてお召し上がりください。

おかず盛り(8品) 5月 献立表

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

5月
11日
(月曜日)

- タラのトマトチーズ焼き ●鶏天 ●野菜の玉子とじ
- アサリと大根のバターソテー ●もやしとベーコンの炒め物
- きゅうりの酢の物 ●キヌサヤと玉ねぎの煮浸し ●れんこんの明太和え

エネルギー : 472 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g

5月
12日
(火曜日)

- 豚肉と豆の炒め物 ●カレイの生姜醤油 ●アスパラとツナのソテー
- ブロッコリーとこんにゃくのおかか煮 ●ごぼうと水菜のごまサラダ
- 里芋の煮っころがし ●わさび菜のお浸し ●いんげんのくるみ和え

エネルギー : 446 kcal / 食塩相当量 : 2.6 g

5月
13日
(水曜日)

- サバの煮付け ●水餃子 ●ハーツの厚揚げ煮 ●桜漬け
- ナスの味噌がけ(米五のすりみそ使用) ●きゅうりとコーンのサラダ
- ミックスピーマンのマスタード炒め ●スナックえんどうのマヨ和え

エネルギー : 469 kcal / 食塩相当量 : 3.7 g

5月
14日
(木曜日)

- 焼き鳥 ●オムレツのホワイトソースがけ ●ふきと大根の炊き合わせ
- 人参ともやしの炒め物 ●角切昆布の旨煮 ●ナポリタンサラダ
- 金時豆 ●メンマとにんにくの芽の炒め物

エネルギー : 466 kcal / 食塩相当量 : 3.8 g

5月
15日
(金曜日)

- ミックスフライ(エビフライ、白身フライ) ●回鍋肉 ●根菜煮
- かぼちゃ焼売 ●ナスのチリソース ●人参とアスパラの香味サラダ
- きゅうりのナムル ●水菜と人参の和え物

エネルギー : 534 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

★今週のコメント★

- ・5月13日はハーツの「厚揚げ煮」、米五のすりみそを使用した「ナスの味噌がけ」をご用意いたしました。
- ・5月15日のエビフライと白身フライの2種のミックスフライには、別添のタルタルソースをかけてお召し上がりください。

おかず盛り(8品) 5月 献立表

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

5月
18 日
(月曜日)

- ポークチャップ ●ブリの照り焼き ●大根のひじきあんかけ
- ブロッコリーときのこのソテー ●もやしとじゃこのナムル
- たまごサラダ ●人参と玉ねぎの中華煮 ●白菜の梅風味和え

エネルギー : 538 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g

5月
19 日
(火曜日)

- サワラの生姜煮 ●鶏肉のごま味噌焼き(米五のすりみそ使用)
- こんにゃくの煮物 ●玉ねぎと魚肉ソーセージの炒め物 ●しば漬け
- きんぴらごぼう ●アスパラの和風サラダ ●メンマと水菜の和え物

エネルギー : 460 kcal / 食塩相当量 : 4.0 g

5月
20 日
(水曜日)

- ミートボールのデミソース煮 ●海鮮塩だれ炒め ●玉子と野菜の炒め物
- カリフラワーのマスタードピクルス ●ふきと大根の味噌和え
- ポテトサラダ ●油揚げと玉ねぎのお浸し ●れんこんのおかか煮

エネルギー : 472 kcal / 食塩相当量 : 3.3 g

5月
21 日
(木曜日)

- アジのみりん焼き ●豚肉と水菜のさっぱり炒め ●麩とわかめの煮物
- 筍とツナの田舎煮 ●糸こんにゃくとさつま揚げの甘辛炒め
- きゅうりと玉ねぎの中華風和え物 ●黒花豆 ●人参サラダ

エネルギー : 463 kcal / 食塩相当量 : 3.4 g

5月
22 日
(金曜日)

- 鶏肉の唐揚げ ●いわしの味噌煮 ●揚げの和風あんかけ
- かぼちゃの含め煮 ●小松菜とウインナーの炒め物 ●切干大根のサラダ
- ブロッコリーのピーナツ和え ●ストロベリーケーキ

エネルギー : 540 kcal / 食塩相当量 : 3.8 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

★今週のコメント★

- ・5月19日の「鶏肉のごま味噌焼き」は米五のすりみそを使用しております。
- ・5月20日のメインは「ミートボールのデミソース煮」です。添えてあるパスタもソースに絡めてお召し上がりください。

おかず盛り(8品) 5月 献立表

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

5月 25日 (月曜日)	●カレイの煮付け ●鶏肉の塩こうじ焼き ●じゃがいものそぼろあん ●ハーツの切干大根の煮物 ●ちくわと枝豆のポン酢炒め ●ブロッコリーのシーザーサラダ ●アスパラのくるみ和え ●もやしとたけのこの中華炒め エネルギー : 484 kcal / 食塩相当量 : 3.5 g
5月 26日 (火曜日)	●豚焼肉 ●サワラの西京焼き ●エビとれんこんの煮物 ●和風ツナパスタ ●ナスの生姜醤油 ●玉ねぎときゅうりの青じそサラダ ●野沢菜 ●糸こんにゃくの明太和え エネルギー : 452 kcal / 食塩相当量 : 2.6 g
5月 27日 (水曜日)	●タラのタルタル焼き ●春巻き ●豆腐と玉子の炒め物 ●メンマとコーンのオイスターソース炒め ●さつまいもの旨煮 ●アスパラのナムル ●ゆず大根 ●かまぼこと玉ねぎの煮物 エネルギー : 564 kcal / 食塩相当量 : 4.0 g
5月 28日 (木曜日)	●鶏肉のハニーマスタード焼き ●サバの塩焼き ●ラトウイユ ●きんぴらこんにゃく ●オクラのおかか和え ●わかめの当座煮 ●きゅうりのザーサイ和え ●ごぼうの甘辛炒め エネルギー : 473 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g
5月 29日 (金曜日)	●福井県産ハマチカレーフライ ●八宝菜 ●がんもの煮物 ●スナップえんどうの旨塩炒め ●さつま揚げと水菜の煮浸し ●玉子とじ ●福井県産昆布豆 ●ブロッコリーとハムの中華サラダ エネルギー : 575 kcal / 食塩相当量 : 3.7 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

★今週のコメント★

- ・5月25日にはハーツの「切干大根の煮物」をご用意しました。
- ・5月29日は福井県産のハマチを使用した「ハマチカレーフライ」と福井県産の「昆布豆」を是非、ご賞味ください。

みなさまのご意見をお寄せください

切り取って配送担当者にお渡し下さい

(8品)



●ご記入いただきましたご意見、ご要望についてすべての内容にお応えする事はできかねますが
よりよい商品づくりの参考として活用させていただきます。

●商品のお届けに関するご連絡や、ご回答が必要な内容については
お手数ですが、配送担当者にお伝えください。

年齢 (歳)

性別 (男・女)

お住まい (市・町・村)

おかず盛り(5品)5月 献立表(丹南以外)

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

5月 4日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none">● ブリと大根の味噌煮(福井県産ブリ・米五のすりみそ使用)● ごぼうとこんにゃくのきんぴら● 梅蓮根	<ul style="list-style-type: none">● さつまいもサラダ● ニラ玉
	エネルギー : 371 kcal	食塩相当量 : 2.2 g
5月 5日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 鶏肉のケチャップソースがけ● ナスのオイスターソース炒め● 山菜の煮物	<ul style="list-style-type: none">● 揚げとピーマンのスタミナ炒め● カリフラワーの酢の物
	エネルギー : 402 kcal	食塩相当量 : 2.1 g
5月 6日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 福井県産ハマチカレーフライ● チンゲン菜とコーンのバター醤油● 水菜と人参のお浸し	<ul style="list-style-type: none">● 里芋とさつま揚げの煮物● 棒々鶏
	エネルギー : 382 kcal	食塩相当量 : 2.1 g
5月 7日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 和風ハンバーグ● 高菜ビーフン● うぐいす豆	<ul style="list-style-type: none">● ナスの玉子とじ● わかめのしそ風味和え
	エネルギー : 327 kcal	食塩相当量 : 2.8 g
5月 8日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none">● アジのみりん焼き● れんこんごまサラダ(米五のすりみそ使用)● アスパラのレモン酢和え	<ul style="list-style-type: none">● じゃがいものツナ煮● もやしと人参の中華炒め
	エネルギー : 355 kcal	食塩相当量 : 3.0 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

★今週のコメント★

・5月4日のメインは福井県産のブリ、米五のすりみそを使用した「ブリと大根の味噌煮」です。

・5月6日のメインは福井県産のハマチを使用した「ハマチカレーフライ」です。

おかず盛り(5品)5月 献立表(丹南以外)

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

5月
11 日
(月曜日)

- 鶏天
- アサリと大根のバターソテー
- キヌサヤと玉ねぎの煮浸し
- 野菜の玉子とじ
- きゅうりの酢の物

エネルギー : 402 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g

5月
12 日
(火曜日)

- サワラの煮付け
- ブロccoliとこんにゃくのおかか煮
- いんげんのくるみ和え
- アスパラとツナのソテー
- ごぼうと水菜のごまサラダ

エネルギー : 341 kcal / 食塩相当量 : 2.6 g

5月
13 日
(水曜日)

- 肉団子と野菜の塩ちゃんこ炒め
- ナスの味噌がけ(米五のすりみそ使用)
- きゅうりとコーンのサラダ
- ハーツの厚揚げ煮
- ミックスピーマンのマスタード炒め

エネルギー : 363 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

5月
14 日
(木曜日)

- かつおフライ
- 人参ともやしの炒め物
- 金時豆
- ふきと大根の炊き合わせ
- ナポリタンサラダ

エネルギー : 384 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

5月
15 日
(金曜日)

- 回鍋肉
- かぼちゃ焼売・ほうれん草焼売
- きゅうりのナムル
- 根菜煮
- 人参とアスパラの香味サラダ

エネルギー : 392 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

★今週のコメント★

・5月13日はハーツの「厚揚げ煮」と、米五のすりみそを使用した「ナスの味噌がけ」をご用意致しました。

・5月14日の「かつおフライ」は、別添のタルタルソースをかけてお召し上がりください。

おかず盛り(5品)5月 献立表(丹南以外)

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

5月
18日
(月曜日)

- エビチリ
- ブロッコリーときのこのソテー
- 人参と玉ねぎの中華煮
- 大根のひじきあんかけ
- たまごサラダ

エネルギー : 298 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

5月
19日
(火曜日)

- 鶏肉のごま味噌焼き(米五のすりみそ使用)
- 玉ねぎと魚肉ソーセージの炒め物
- アスパラの和風サラダ
- こんにゃくの煮物
- きんぴらごぼう

エネルギー : 402 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

5月
20日
(水曜日)

- 天ぷら(キス、かき揚げ)
- カリフラワーのマスタードピクルス
- 油揚げと玉ねぎのお浸し
- 玉子と野菜の炒め物
- れんこんのおかか煮

エネルギー : 368 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

5月
21日
(木曜日)

- 豚肉と水菜のさっぱり炒め
- 筍とツナの田舎煮
- 黒花豆
- 麩とわかめの煮物
- きゅうりと玉ねぎの中華風和え物

エネルギー : 298 kcal / 食塩相当量 : 2.1 g

5月
22日
(金曜日)

- カレイのムニエル レモンバターソース
- 小松菜とウインナーの炒め物
- 切干大根のサラダ
- 揚げの和風あんかけ
- かぼちゃの含め煮

エネルギー : 317 kcal / 食塩相当量 : 2.9 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

★今週のコメント★

- ・5月19日のメインは「鶏肉のごま味噌焼き」です。米五のすりみそを使用しております。
- ・5月21日のメインは「豚肉と水菜のさっぱり炒め」です。ポン酢のさっぱりとした味わいを是非ご賞味ください。

おかず盛り(5品)5月 献立表(丹南以外)

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

5月
25 日

(月曜日)

- 鶏肉の塩こうじ焼き
- ハーツの切干大根の煮物
- アスパラのくるみ和え
- じゃがいものそぼろあん
- ちくわと枝豆のポン酢炒め

エネルギー : 402 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g

5月
26 日

(火曜日)

- ブリの照り焼き(福井県産ブリ使用)
- 和風ツナパスタ
- 玉ねぎときゅうりの青じそサラダ
- エビとれんこんの煮物
- ナスの生姜醤油

エネルギー : 371 kcal / 食塩相当量 : 2.1 g

5月
27 日

(水曜日)

- ハンバーグ オニオンソース
- メンマとコーンのオイスターソース炒め
- アスパラのナムル
- 豆腐と玉子の炒め物
- さつまいもの旨煮

エネルギー : 339 kcal / 食塩相当量 : 2.9 g

5月
28 日

(木曜日)

- ホキの煮付け
- きんぴらこんにゃく
- きゅうりのザーサイ和え
- ラトウイユ
- わかめの当座煮

エネルギー : 300 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

5月
29 日

(金曜日)

- 八宝菜
- スナックえんどうの旨塩炒め
- ブロッコリーとハムの中華サラダ
- がんもの煮物
- 玉子とじ

エネルギー : 402 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

★今週のコメント★

- ・5月25日はハーツの「切干大根の煮物」をご用意致しました。
- ・5月26日のメインは福井県産のブリを使用した「ブリの照り焼き」です。

みなさまのご意見をお寄せください

切り取って配送担当者にお渡し下さい

(5品)



●ご記入いただきましたご意見、ご要望についてすべての内容にお応えする事はできかねますが
よりよい商品づくりの参考として活用させていただきます。

●商品のお届けに関するご連絡や、ご回答が必要な内容については
お手数ですが、配送担当者にお伝えください。

年齢 (歳)

性別 (男・女)

お住まい(市・町・村)

おかず盛り(5品) 5月 献立表 (丹南)

5月
4日

(月曜日)

- 肉団子とオムレツのビーフシチュー
- きのこの青じそスパゲティ
- 刻み昆布とさつま芋煮
- 小松菜の生姜炒め
- 金時豆

エネルギー : 346 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g

5月
5日

(火曜日)

- 白身魚と大根の味噌煮
- がんも煮・法連草の煮浸し添え
- 人参とカリフラワーのサラダ
- 金平ごぼう
- ぜんまい煮

エネルギー : 347 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

5月
6日

(水曜日)

- メンチカツ・ピーマン肉詰フライ
- 大根のツナ煮
- バンサンスー
- かぼちゃサラダ
- インゲンのごま風味煮

エネルギー : 369 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

5月
7日

(木曜日)

- あじの塩こうじ焼き・山菜のかき揚げ
- カレー肉じゃが
- シェルマカサラダ
- さつま揚げの金平
- 蒸しシューマイ

エネルギー : 371 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

5月
8日

(金曜日)

- 鶏の唐揚げ・オニオンソース
- 里芋の田舎煮
- 白菜とちくわの旨煮
- お豆と海藻のサラダ
- オクラのおかか和え

エネルギー : 355 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

【温め方】

弁当箱のフタを取って、ラップはせずに電子レンジに入れて、

500Wで1分半ぐらいを目安に温めてください。

※目安ですので、ご家庭の電子レンジで温める時間は調整してください。

おかずは弁当箱に直接入っているおかずと、カップに入っているおかずがあります。
カップに入っているおかずは冷たいまま召しあがっていただくものです。

取り出してから加熱してください。

おかず盛り(5品) 5月 献立表 (丹南)

5月
11日

(月曜日)

- 白身魚のチリソース
- ひじきの五目煮
- ふきの金平
- おとうふがんと煮・白菜の煮浸し
- 切干大根のごま酢和え

エネルギー : 342 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

5月
12日

(火曜日)

- 豆腐バーグのきのこあんかけ
- チンゲン菜のオイスター炒め
- わかめと大根の梅肉和え
- 筑前煮
- ブロッコリーのツナマヨ和え

エネルギー : 354 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

5月
13日

(水曜日)

- さごしのごま照り焼き・ほうれん草の煮浸し添え
- カレー風味のコールスローサラダ
- 大豆・昆布煮
- れんこんと牛肉の生姜みそ炒め
- じゃが芋のトマト煮

エネルギー : 353 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

5月
14日

(木曜日)

- 鶏の二色天(ゆかり・青のり)
- ふの玉子とじ煮
- 切干大根のおかか煮
- 春菊のごま和え
- ツイストマカロニサラダ

エネルギー : 378 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

5月
15日

(金曜日)

- 白身魚のフリッター・オクラ天添え
- 春雨中華サラダ
- 菜の花の煮浸し
- 厚揚げ煮・大根おろし添え
- じゃが芋とウインナー炒め

エネルギー : 347 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

ご注文内容の変更は、お届前週の火曜日までにご連絡ください。

【保管方法】

お受け取り後は、冷蔵庫で保管し、当日の22時までにお召し上がりください。

【お願い】

- ・献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。
- ・2回引落としができなかった時点で、食事宅配のお届けができなくなる場合がございます。

おかず盛り(5品) 5月 献立表 (丹南)

5月
18日

(月曜日)

- ミニバーグと茄子のトマトソース煮
- スナップえんどうの玉子とじ
- プチグラタン
- ポテトサラダ
- 水菜の煮浸し

エネルギー : 353 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

5月
19日

(火曜日)

- 白身魚と豆腐の煮付け
- 五目巾着煮・インゲン煮添え
- キャベツの中華みそ炒め
- かぼちゃのコーン煮
- ふきとこんにやく煮

エネルギー : 347 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g

5月
20日

(水曜日)

- 八宝菜
- じゃが芋のおかか煮
- 揚げシューマイと春巻き
- ひじきの和風ドレサラダ
- 三色豆

エネルギー : 359 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

5月
21日

(木曜日)

- マスの幽庵焼き・かぼちゃ天・菜の花天
- 春雨の梅ドレサラダ
- 三色キンピラ
- 白菜のゆかり和え
- 大根のそぼろあん

エネルギー : 350 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

5月
22日

(金曜日)

- 鶏のカレー風味照焼き・アスパラソテー
- 肉じゃが
- パイン缶入りキャベツサラダ
- さつま揚げと刻み昆布煮
- 大根の即席漬け

エネルギー : 358 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

お弁当と一緒に『ごはん』はいかがですか？

- お茶碗1杯分
約150g

本体
価格 **120円**

(税込価格 129円)

- お茶碗1杯分より少し多め
約200g

本体
価格 **160円**

(税込価格 172円)

福井県産コシヒカリ使用

【ご注文方法】

配送担当者 もしくは、
コールセンターまでお申し込みください



◆温め方◆蓋をして容器のまま電子レンジで約1分半温めてください

おかず盛り(5品) 5月 献立表 (丹南)

<p>5月 25 日 (月曜日)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 鯖のごま味噌煮・小松菜の煮浸し添え ● 春雨マロニーの彩り和え ● さつま芋のレーズン煮 ● いわしつみれ煮・ひじき煮 ● 大豆サラダ
<p>エネルギー : 372 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g</p>	
<p>5月 26 日 (火曜日)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● クリーミーコロッケ・トマトオムレツ ● マカロニサラダ ● 白菜の塩昆布漬け ● 大根煮・ふき煮添え ● えびとブロッコリー炒め
<p>エネルギー : 359 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g</p>	
<p>5月 27 日 (水曜日)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 白身魚の南蛮漬け ● キャベツのサウザンドレサラダ ● ぜんまい煮 ● さつま揚げ煮・インゲン煮添え ● れんこんのおかか炒め
<p>エネルギー : 351 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g</p>	
<p>5月 28 日 (木曜日)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 鶏の甘酢からめ ● ブロッコリーと玉子のサラダ ● 菜の花の辛子和え ● がんものオクラあんかけ ● わかめのピリ辛煮
<p>エネルギー : 378 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g</p>	
<p>5月 29 日 (金曜日)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● えび天と大豆のかき揚げ・ちくわの磯天 ● ペンネと里芋のサラダ ● 大根のガリ和え ● こんにやく炒め ● 厚揚げと小松菜煮
<p>エネルギー : 348 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g</p>	

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

みなさまのご意見をお寄せください

切り取って配送担当者にお渡し下さい

(5品丹南)



●ご記入いただきましたご意見、ご要望についてすべての内容にお応えする事はできかねますが
よりよい商品づくりの参考として活用させていただきます。

●商品のお届けに関するご連絡や、ご回答が必要な内容については
お手数ですが、配送担当者にお伝えください。

年齢 (歳)

性別 (男・女)

お住まい(市・町・村)

冷凍弁当献立表 5/5~5/14

ドライアイスは、直接手で触れないでください。
凍傷になるおそれがあります。

お届け日	献立名	エネルギー・食塩相当量	
5日(火)	あじのパン粉焼き・トマト油淋鶏	387 kcal	2.4 g
	たらの野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き	359 kcal	2.4 g
	サーモントラウトの塩焼き・ハンバーグ 玉ねぎソース	296 kcal	1.7 g
7日(木)	赤魚のみりん焼き・豚すき焼き	362 kcal	2.0 g
	さばの味噌煮・ハンバーグ	304 kcal	2.8 g

12日(火)	あじのトマトマリネ・鶏肉の香草焼き	356 kcal	1.8 g
	カレイのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とじ風	278 kcal	2.1 g
	赤魚の天ぷら（ポン酢みぞれ和え）・豚肉と玉子の塩炒め	348 kcal	1.9 g
14日(木)	カレイの香味焼き・鶏肉の甘酢あんかけ	397 kcal	3.4 g
	ホキの磯天和風あん・牛肉の炒め物（トマト風味）	372 kcal	1.9 g

賞味期限 製造日より240日

お召し上がり方	袋から出してそのままレンジで 500W 約4分30秒 チンするだけ!!
----------------	-------------------------------------

冷凍弁当献立表 5/19~5/28

ドライアイスは、直接手で触れないでください。
凍傷になるおそれがあります。

お届け日	献立名	エネルギー・食塩相当量	
19日(火)	さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め	340 kcal	2.3 g
	さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐	311 kcal	2.8 g
	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	423 kcal	1.9 g
21日(木)	さわらの黄身おろし蒸し・鶏肉の中華あんかけ	360 kcal	1.8 g
	鮭の湯葉あんかけ・牛肉ときのこの炒め物	365 kcal	1.9 g

26日(火)	さばの幽庵焼き・グリルチキンのごま葱酢ソース	375 kcal	2.8 g
	ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの実山椒炒め	433 kcal	2.6 g
	さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風	372 kcal	2.0 g
28日(木)	鮭の漬け焼きナムル風・牛肉とごぼうの玉子とじ	380 kcal	2.8 g
	ぶりのもろみ焼き・肉じゃが	384 kcal	2.3 g

賞味期限 製造日より240日

お召し上がり方	袋から出してそのままレンジで 500W 約4分30秒 チンするだけ!!
---------	-------------------------------------