

# おかず盛り(6品) 6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。

6月  
1日  
(月曜日)

- 豚肉のプルコギ
- 大根のカニ風味あんかけ
- にんにくの芽とれんこんの塩だれ炒め
- ハーツのぜんまい煮
- オクラとトマトの和え物
- 白花豆

エネルギー : 470 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

6月  
2日  
(火曜日)

- ブリのバター醤油焼き(福井県産ブリ使用)
- 若竹煮
- ナスの炒め物
- きのこの中華炒め
- アスパラのイタリアンサラダ
- つぼ漬け

エネルギー : 423 kcal / 食塩相当量 : 3.1 g

6月  
3日  
(水曜日)

- 牛すき焼き
- 豆腐のチャンプルー
- コロッケ
- 玉ねぎときゅうりの梅ポン酢風味
- マカロニサラダ
- オクラの中華煮

エネルギー : 513 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g

6月  
4日  
(木曜日)

- 白身魚の南蛮あんかけ
- 田楽(米五のすりみそ使用)
- ごぼうとひじきの炒め煮
- 玉ねぎと豆のソテー
- 水菜とささみのコールスローサラダ
- いんげんのピーナツ和え

エネルギー : 393 kcal / 食塩相当量 : 3.7 g

6月  
5日  
(金曜日)

- 鶏肉のきじ焼き
- じゃがいもの和風煮
- ウインナーとアスパラのペッパー醤油
- 小松菜とじゃこのお浸し
- メンマと人参の炒め物
- きゅうりと人参のピクルス

エネルギー : 468 kcal / 食塩相当量 : 3.4 g



ご注文の変更は、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★

- ・6月1日にはハーツの惣菜「ぜんまい煮」を組み込みました。
- ・6月2日のメインは福井県産ブリを使用した「ブリのバター醤油焼き」です。
- ・6月3日のメインは豪華メニュー「牛すき焼き」です。
- ・6月4日には米五のすりみそを使用した「田楽」をご賞味ください。

# おかず盛り(6品) 6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。

6月  
8日  
(月曜日)

- サワラの煮付け
- 大根とひじきの煮物
- ブロッコリーとコーンのペッパー醤油
- 五目うの花
- さつま揚げと玉ねぎのピリ辛炒め
- いんげんのごま和え

エネルギー : 383 kcal / 食塩相当量 : 3.1 g

6月  
9日  
(火曜日)

- ハンバーグ オニオンソース
- アスパラと玉子のバターソテー
- ナスとピーマンの甘みそ和え(米五のすりみそ使用)
- 金時豆
- もやしときゅうりの和風サラダ
- ふきと湯葉の含め煮

エネルギー : 423 kcal / 食塩相当量 : 3.2 g

6月  
10日  
(水曜日)

- タラの蒲焼き風
- じゃがいもと魚肉ソーセージのカレー炒め
- 高野豆腐の煮物
- チンゲン菜と人参の炒め物
- 大根のポン酢マヨサラダ
- オクラのからし和え

エネルギー : 383 kcal / 食塩相当量 : 3.1 g

6月  
11日  
(木曜日)

- 鶏肉の照り焼き
- 麻婆ナス
- イカとこんにゃくの煮物
- アスパラと筍の焼き浸し
- 山菜ともやしのナムル
- 玉ねぎときゅうりの酢の物

エネルギー : 458 kcal / 食塩相当量 : 3.4 g

6月  
12日  
(金曜日)

- サバの塩焼き
- 揚げのツナ煮
- ピーマンときのこのソテー
- 玉子焼き
- 梅春雨サラダ
- 小松菜のピーナツ和え

エネルギー : 468 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g



ご注文の変更は、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★

- ・6月9日には米五のすりみそを使用した「ナスとピーマンの甘みそ和え」をご用意しました。
- ・6月12日のメインは和食の定番「サバの塩焼き」です。添えの大根おろしと一緒に召し上がりください。

# おかず盛り(6品) 6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。

6月  
15日  
(月曜日)

- 八宝菜
- ブロッコリーと玉子のソテー
- ハーツのかぼちゃサラダ
- 冬瓜の煮物
- もやしとあげのさっぱり和え
- オクラのお浸し

エネルギー : 459 kcal / 食塩相当量 : 2.9 g

6月  
16日  
(火曜日)

- ホキの煮付け
- 糸こんにゃくと人参の炒め物
- チヂミ
- アスパラとベーコンのコンソメ炒め
- 彩り野菜のマリネ
- 白花豆

エネルギー : 383 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g

6月  
17日  
(水曜日)

- 肉団子のホワイトソースがけ
- わかめとちくわの炒め物
- たくあんの旨煮
- キャベツとツナのマスタードソテー
- マカロニのイタリアンサラダ
- 芋づるのきゃらぶき風

エネルギー : 484 kcal / 食塩相当量 : 3.6 g

6月  
18日  
(木曜日)

- アジの生姜焼き
- アサリとにんにくの芽の炒め物
- 水菜ともやしのしそ風味和え
- ナスと豆腐の煮物
- ピリ辛こんにゃく
- 玉ねぎとパプリカのコンソメ煮

エネルギー : 384 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g

6月  
19日  
(金曜日)

- 鶏肉のはちみつ味噌(米五のすりみそ使用)
- アスパラとひき肉の炒め物
- カリフラワーのカレー味
- 里芋の和風ソテー
- れんこんのごま煮
- 青高菜のおかか和え

エネルギー : 459 kcal / 食塩相当量 : 3.5 g



ご注文の変更は、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★

- ・6月17日には福井県の郷土料理の一つである「たくあんの旨煮」をご用意しました。
- ・6月19日のメインは米五のすりみそを使用した「鶏肉のはちみつ味噌」です。

# おかず盛り(6品) 6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。

6月  
22日  
(月曜日)

- カレイのムニエル レモンバターソース(福井県産カレイ使用)
- ブロッコリーとマカロニのバジルソース和え
- 水菜と油揚げのお浸し
- 梅蓮根
- ごぼうとさつま揚げの生姜煮
- 玉ねぎと豆のケチャップ炒め

エネルギー : 383 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g

6月  
23日  
(火曜日)

- ポークカレー
- 若竹煮
- 山菜とこんにゃくの炒め物
- きのこ野菜の塩だれ炒め
- きゅうりともやしのナムル
- 福神漬け

エネルギー : 385 kcal / 食塩相当量 : 2.6 g

6月  
24日  
(水曜日)

- サワラの香味焼き
- 人参とアスパラの炒め物
- 切干大根の炒め煮
- 麩と小松菜の煮物
- ちくわと水菜のポン酢和え
- はちみつレモンゼリー

エネルギー : 384 kcal / 食塩相当量 : 3.2 g

6月  
25日  
(木曜日)

- チキン南蛮
- 玉ねぎとパプリカのソテー
- きゅうりとハムのイタリアンサラダ
- がんもの煮物
- メンマともやしの炒め物
- 海苔の佃煮

エネルギー : 509 kcal / 食塩相当量 : 3.7 g

6月  
26日  
(金曜日)

- ブリと大根の味噌煮(福井県産ブリ・米五のすりみそ使用)
- かぼちゃの和風あん
- アスパラの中華ドレッシング和え
- チンゲン菜とじゃこのお浸し
- 黒豆
- 塩焼きそば  新メニュー

エネルギー : 415 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

 **ご注文の変更は、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★

- ・6月24日は「はちみつレモンゼリー」のデザートをご用意しました。
- ・6月25日の「チキン南蛮」には別添のタルタルソースをかけて召し上がってください。
- ・6月26日「ブリと大根の味噌煮」は福井県産ブリと米五のすりみそを使用。新メニュー「塩焼きそば」は初夏の訪れを感じられる季節に合う、さっぱりとした塩味に仕上げまし

## 《わたしのひと声カード》

お名前 \_\_\_\_\_ 様 回答必要・回答不要

●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。

# おかず盛り(8品) 6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。

6月  
1日  
(月曜日)

- 豚肉のプルコギ ●ミートオムレツ ●大根のカニ風味あんかけ
- にんにくの芽とれんこんの塩だれ炒め ●ハーツのぜんまい煮
- オクラとトマトの和え物 ●白花豆 ●チンゲン菜のお浸し

エネルギー : 522 kcal / 食塩相当量 : 2.9 g

6月  
2日  
(火曜日)

- ブリのバター醤油焼き(福井県産ブリ使用) ●鶏肉のはちみつ味噌焼き(米五のすりみそ使用) ●ナスの炒め物 ●若竹煮 ●きのこの中華炒め
- アスパラのイタリアンサラダ ●つぼ漬け ●キヌサヤと人参のナムル

エネルギー : 539 kcal / 食塩相当量 : 3.6 g

6月  
3日  
(水曜日)

- 牛すき焼き ●サンマのおかか煮 ●コロッケ ●豆腐のチャンプルー
- 玉ねぎときゅうりの梅ポン酢風味 ●マカロニサラダ ●オクラの中華煮
- 玉ねぎと高菜の和え物

エネルギー : 575 kcal / 食塩相当量 : 2.9 g

6月  
4日  
(木曜日)

- 白身魚の南蛮あんかけ ●豚肉ときこのスタミナ炒め ●ナスのマリネ
- 田楽(米五のすりみそ使用) ●ごぼうとひじきの炒め煮 ●玉ねぎと豆のソテー
- 水菜とささみのコールスローサラダ ●いんげんのピーナツ和え

エネルギー : 574 kcal / 食塩相当量 : 3.4 g

6月  
5日  
(金曜日)

- 鶏肉のきじ焼き ●チーズはんぺんフライ ●じゃがいもの和風煮
- ウインナーとアスパラのペッパー醤油 ●小松菜とじゃこのお浸し
- メンマと人参の炒め物 ●きゅうりと人参のピクルス ●れんこんのナムル

エネルギー : 535 kcal / 食塩相当量 : 3.7 g



ご注文の変更は、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★

- ・6月1日の「ぜんまい煮」はハーツの惣菜です。
- ・6月2日のメインは福井県産ブリを使用した「ブリのバター醤油焼き」です。
- ・6月3日のメインは豪華メニュー「牛すき焼き」です。
- ・6月4日には米五のすりみそを使用した「田楽」をご賞味ください。

# おかず盛り(8品) 6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。

6月  
8日  
(月曜日)

- サワラの煮付け ●鶏肉の明太チーズ焼き ●大根とひじきの煮物
- ブロッコリーとコーンのペッパー醤油 ●五目うの花
- いんげんのごま和え ●高菜漬け ●さつま揚げと玉ねぎのピリ辛炒め

エネルギー : 536 kcal / 食塩相当量 : 3.8 g

6月  
9日  
(火曜日)

- ハンバーグオニオンソース ●エビと野菜の中華炒め ●ふきと湯葉の含め煮
- アスパラと玉子のバターソテー ●もやしときゅうりの和風サラダ ●金時豆
- ナスとピーマンの甘みそ和え(米五のすりみそ使用) ●水菜とささみの和え物

エネルギー : 459 kcal / 食塩相当量 : 3.6 g

6月  
10日  
(水曜日)

- タラの蒲焼き風 ●とんかつ ●わかめサラダ ●高野豆腐の煮物
- チンゲン菜と人参の炒め物 ●大根のポン酢マヨサラダ
- オクラのからし和え ●じゃがいもと魚肉ソーセージのカレー炒め

エネルギー : 489 kcal / 食塩相当量 : 3.1 g

6月  
11日  
(木曜日)

- 鶏肉の照り焼き ●ブリの甘辛煮 ●イカとこんにゃくの煮物
- アスパラと筍の焼き浸し ●山菜ともやしのナムル ●麻婆ナス
- 玉ねぎときゅうりの酢の物 ●スナックえんどうのオイスターソース炒め

エネルギー : 553 kcal / 食塩相当量 : 4.0 g

6月  
12日  
(金曜日)

- サバの塩焼き ●ハムカツ ●揚げのツナ煮 ●梅春雨サラダ
- ピーマンときのこのソテー ●玉子焼き ●小松菜のピーナツ和え
- ごぼうとちくわの煮物

エネルギー : 495 kcal / 食塩相当量 : 3.2 g



ご注文の変更は、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★

- ・6月9日には米五のすりみそを使用した「ナスとピーマンの甘みそ和え」です。
- ・6月12日のメインは和食の定番「サバの塩焼き」です。  
添えの大根おろしと一緒に召し上がりください。

# おかず盛り(8品) 6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。

6月 <b>15</b> 日 (月曜日)	●八宝菜 ●ホッケの塩焼き ●ブロッコリーと玉子のソテー ●もやしとあげのさっぱり和え ●ハーツのかぼちゃサラダ ●オクラのお浸し ●人参とちゃんぽんの中華煮 ●冬瓜の煮物 エネルギー : 502 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g
6月 <b>16</b> 日 (火曜日)	●ホキの煮付け ●鶏肉のBBQソース ●糸こんにゃくと人参の炒め物 ●アスパラとベーコンのコンソメ炒め ●彩り野菜のマリネ ●チヂミ ●白花豆 ●水菜と玉ねぎの煮浸し エネルギー : 513 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g
6月 <b>17</b> 日 (水曜日)	●肉団子のホワイトソースがけ ●イワシの梅醤油煮 ●たくあんの旨煮 ●キャベツとツナのマスタードソテー ●マカロニのイタリアンサラダ ●わかめとちくわの炒め物 ●芋づるのきやらぶき風 ●ザーサイの和え物 エネルギー : 546 kcal / 食塩相当量 : 4.0 g
6月 <b>18</b> 日 (木曜日)	●アジの生姜焼き ●豚肉と玉子の甘辛炒め ●ナスと豆腐の煮物 ●水菜ともやしのしそ風味和え ●アサリとにんにくの芽の炒め物 ●ピリ辛こんにゃく ●しば漬 ●玉ねぎとパプリカのコンソメ煮 エネルギー : 452 kcal / 食塩相当量 : 3.1 g
6月 <b>19</b> 日 (金曜日)	●鶏肉のはちみつ味噌(米五のすりみそ使用) ●チーズはんぺんフライ ●里芋の和風ソテー ●アスパラとひき肉の炒め物 ●れんこんのごま煮 ●カリフラワーのカレー味 ●青高菜のおかか和え ●大根のゆず風味 エネルギー : 569 kcal / 食塩相当量 : 4.0 g



ご注文の変更は、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★

- ・6月16日のメインは夏らしい「鶏肉のBBQソース」を組み込みました。
- ・6月17日には福井県の郷土料理の一つである「たくあんの旨煮」をご用意致しました。

# おかず盛り(8品) 6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。

6月  
22日  
(月曜日)

- カレイのムニエルレモンバターソース(福井県産カレイ使用)●鶏肉の照り焼き
- ごぼうとさつま揚げの生姜煮●大根とアサリの煮物●玉ねぎと豆のケチャップ炒め
- ブロッコリーとマカロニのバジルソース和え●水菜と油揚げのお浸し●梅蓮根

エネルギー : 480 kcal / 食塩相当量 : 3.1 g

6月  
23日  
(火曜日)

- ポークカレー ●サンマのおかか煮 ●きのこ野菜の塩だれ炒め
- 若竹煮 ●きゅうりともやしのナムル ●山菜とこんにゃくの炒め物
- 福神漬 ●人参のくるみ和え

エネルギー : 468 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g

6月  
24日  
(水曜日)

- サワラの香味焼き ●牛肉の柳川風 ●ちくわと水菜のポン酢和え
- 人参とアスパラの炒め物 ●麩と小松菜の煮物 ●切干大根の炒め煮
- はちみつレモンゼリー ●ブロッコリーのわさび風味

エネルギー : 533 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

6月  
25日  
(木曜日)

- チキン南蛮 ●海鮮の中華煮 ●きゅうりとハムのイタリアンサラダ
- がんもの煮物 ●玉ねぎとパプリカのソテー ●メンマともやしの炒め物
- 海苔の佃煮 ●ナスのチリソース

エネルギー : 539 kcal / 食塩相当量 : 3.7 g

6月  
26日  
(金曜日)

- ブリと大根の味噌煮(福井県産ブリ・米五のすりみそ使用)●豚肉のトマトソース煮
- チンゲン菜とじゃこのお浸し ●アスパラの中華ドレッシング和え ●黒豆
- れんこんとカニカマの和え物 ●かぼちゃの和風あん ●塩焼きそば<sup>新メニュー</sup>

エネルギー : 489 kcal / 食塩相当量 : 3.1 g

 **ご注文の変更は、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★

- ・6月24日は「はちみつレモンゼリー」のデザートをご用意しました。
- ・6月25日の「チキン南蛮」には別添のタルタルソースをかけて召し上がりがください。
- ・6月26日「ブリと大根の味噌煮」は福井県産ブリと米五のすりみそを使用。新メニュー「塩焼きそば」は初夏の訪れを感じられる季節に合う、さっぱりとした塩味に仕上げました。

## 《わたしのひと声カード》

お名前 様 回答必要・回答不要

●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。

# おかず盛り(5品)6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。

6月  
1日  
(月曜日)

- サバの塩焼き
- にんにくの芽とれんこんの塩だれ炒め
- 白花豆
- 大根のカニ風味あんかけ
- オクラとトマトの和え物

エネルギー : 336 kcal / 食塩相当量 : 2.1 g

6月  
2日  
(火曜日)

- 鶏肉のはちみつ味噌焼き(米五のすりみそ使用)
- 若竹煮
- アスパラのイタリアンサラダ
- きのこの中華炒め
- ナスの炒め物

エネルギー : 398 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

6月  
3日  
(水曜日)

- アジの生姜煮
- コロッケ
- 玉ねぎときゅうりの梅ポン酢風味
- 豆腐のチャンプルー
- マカロニサラダ

エネルギー : 310 kcal / 食塩相当量 : 2.0 g

6月  
4日  
(木曜日)

- 豚肉ときこのスタミナ炒め
- 玉ねぎと豆のソテー
- いんげんのピーナツ和え
- 田楽(米五のすりみそ使用)
- 水菜とささみのコールスローサラダ

エネルギー : 361 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

6月  
5日  
(金曜日)

- タラの蒲焼き風
- ウィナーとアスパラのペッパー醤油
- きゅうりと人参のピクルス
- じゃがいもの和風煮
- メンマと人参の炒め物

エネルギー : 298 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g



ご注文の変更は、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★

- ・6月1日のメインは和食の定番「サバの塩焼き」です。
- ・6月2日の「鶏肉のはちみつ味噌焼き」と、6月4日の「田楽」には米五のすりみそを使用し

# おかず盛り(5品)6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。

6月  
8日  
(月曜日)

- 鶏肉の明太チーズ焼き
- ブロッコリーとコーンのペッパー醤油
- いんげんのごま和え
- 大根とひじきの煮物
- さつま揚げと玉ねぎのピリ辛炒め

エネルギー : 401 kcal / 食塩相当量 : 2.1 g

6月  
9日  
(火曜日)

- カレイの煮付け(福井県産カレイ使用)
- ナスとピーマンの甘みそ和え(米五のすりみそ使用)
- 金時豆
- アスパラと玉子のバターソテー
- ふきと湯葉の含め煮

エネルギー : 306 kcal / 食塩相当量 : 2.1 g

6月  
10日  
(水曜日)

- とんかつ
- 高野豆腐の煮物
- オクラのからし和え
- じゃがいもと魚肉ソーセージのカレー炒め
- 大根のポン酢マヨサラダ

エネルギー : 338 kcal / 食塩相当量 : 1.7 g

6月  
11日  
(木曜日)

- 鮭の塩焼き 新メニュー
- イカとこんにゃくの煮物
- 玉ねぎときゅうりの酢の物
- 麻婆ナス
- アスパラと筍の焼き浸し

エネルギー : 329 kcal / 食塩相当量 : 2.6 g

6月  
12日  
(金曜日)

- 肉団子のホワイトソースがけ
- ピーマンときのこのソテー
- 小松菜のピーナツ和え
- 揚げのツナ煮
- 梅春雨サラダ

エネルギー : 395 kcal / 食塩相当量 : 2.6 g

 **ご注文の変更は、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★

- ・6月9日の「ナスとピーマンの甘みそ和え」は米五のすりみそを使用しました。
- ・6月10日のメインのトンかつには、別添のトンかつソースをかけてお召し上がりください。

# おかず盛り(5品)6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。

6月  
**15**日  
(月曜日)

- ミックスフライ(エビフライ・福井県産トビウオ磯辺フライ)
- ブロッコリーと玉子のソテー
- オクラのお浸し
- ハーツのかぼちゃサラダ
- 冬瓜の煮物

エネルギー : 331 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g

6月  
**16**日  
(火曜日)

- 鶏肉のBBQソース
- 糸こんにゃくと人参の炒め物
- 水菜と玉ねぎの煮浸し
- アスパラとベーコンのコンソメ炒め
- 彩り野菜のマリネ

エネルギー : 401 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g

6月  
**17**日  
(水曜日)

- タラのタルタル焼き
- マカロニのイタリアンサラダ
- 芋づるのきやらぶき風
- キャベツとツナのマスタードソテー
- たくあんの旨煮

エネルギー : 401 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g

6月  
**18**日  
(木曜日)

- 豚肉と玉子の甘辛炒め
- アサリとにんにくの芽の炒め物
- 水菜ともやしのしそ風味和え
- ナスと豆腐の煮物
- ピリ辛こんにゃく

エネルギー : 367 kcal / 食塩相当量 : 1.7 g

6月  
**19**日  
(金曜日)

- サワラの生姜煮
- アスパラとひき肉の炒め物
- 青高菜のおかか和え
- 里芋の和風ソテー
- れんこんのごま煮

エネルギー : 331 kcal / 食塩相当量 : 3.1 g



ご注文の変更は、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★

・6月15日のメインは、エビフライと福井県産トビウオ磯辺フライの2種盛のミックスフライです。夏に旬を迎えるトビウオ、是非、ご賞味ください。

・6月17日には、福井県の郷土料理の一つである「たくあんの旨煮」をご用意致しました。

# おかず盛り(5品)6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。

6月 22日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none"><li>● 鶏肉の照り焼き</li><li>● ブロッコリーとマカロニのバジルソース和え</li><li>● 梅蓮根</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● ごぼうとさつま揚げの生姜煮</li><li>● 玉ねぎと豆のケチャップ炒め</li></ul>	エネルギー : 402 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g
6月 23日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none"><li>● 白身フライ</li><li>● 若竹煮</li><li>● きゅうりともやしのナムル</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● きのこと野菜の塩だれ炒め</li><li>● 山菜とこんにゃくの炒め物</li></ul>	エネルギー : 360 kcal / 食塩相当量 : 1.7 g
6月 24日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none"><li>● 牛肉の柳川風</li><li>● 人参とアスパラの炒め物</li><li>● ブロッコリーのわさび風味</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 麩と小松菜の煮物</li><li>● ちくわと水菜のポン酢和え</li></ul>	エネルギー : 400 kcal / 食塩相当量 : 1.9 g
6月 25日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none"><li>● メバルの煮付け</li><li>● 玉ねぎとパプリカのソテー</li><li>● 海苔の佃煮</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● がんもの煮物</li><li>● きゅうりとハムのイタリアンサラダ</li></ul>	エネルギー : 304 kcal / 食塩相当量 : 2.6 g
6月 26日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none"><li>● 豚肉のトマトソース煮</li><li>● チンゲン菜とじゃこのお浸し</li><li>● アスパラの中華ドレッシング和え</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 塩焼きそば <small>新メニュー</small></li><li>● かぼちゃの和風あん</li></ul>	エネルギー : 332 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g



ご注文の変更は、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★

・6月22日のメインは、和食の定番「鶏肉の照り焼き」です。添えのキャベツと一緒に召し上がってください。  
・6月26日は、新メニュー「塩焼きそば」です。初夏の訪れを感じられる季節に合う、さっぱりとした塩味に仕上げました。是非ご賞味ください。

## 《わたしのひと声カード》

お名前  様  回答必要・回答不要

●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。

# おかず盛り(5品) 6月 献立表 (丹南)

6月  
1日  
(月曜日)

- 豆腐バーグの和風あんかけ
- 春雨サラダ
- 菜の花の生姜浸し
- 里芋のそぼろ煮
- さつま揚げの金平

エネルギー : 354 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g

6月  
2日  
(火曜日)

- さごしのカレームニエル・カレー風味パスタ添え
- わかめとカニカマの甘酢和え
- はたけ菜の煮浸し
- 花さつま煮・刻み昆布煮
- さつま芋サラダ

エネルギー : 349 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

6月  
3日  
(水曜日)

- 鶏のはちみつ味噌焼き・インゲンソテー
- コールスローサラダ
- ひじき煮
- ツナじゃが煮
- 小松菜の煮浸し

エネルギー : 368 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

6月  
4日  
(木曜日)

- 白身魚の蒲焼き風・塩焼きそば
- ブロッコリーサラダ
- 金時豆
- 厚揚げ煮
- 切干大根のごま酢和え

エネルギー : 355 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

6月  
5日  
(金曜日)

- 牛すき煮(豆腐のせ)
- ツイストマカロニサラダ
- ふきの金平
- 大根煮・ぜんまい煮添え
- かぼちゃ煮

エネルギー : 349 kcal / 食塩相当量 : 2.2 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) 6月 献立表 (丹南)

6月  
8日

(月曜日)

- 白身魚の生姜酢あんかけ
- 春巻き
- 枝豆れんこん入り三角揚げ煮・白菜の煮浸し添え
- キャベツのごま和え
- ひじきの五目煮

エネルギー : 353 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

6月  
9日

(火曜日)

- ハンバーグ・オムレツ
- ペンネサラダ
- 玉ねぎの梅おかか和え
- じゃが芋とウインナーのポトフ
- さつま揚げとこんにゃくの甘辛煮

エネルギー : 359 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

6月  
10日

(水曜日)

- 天ぷら盛合わせ「えび・かぼちゃ・オクラ・ちくわの磯天」
- れんこんときゅうりのピリ辛漬け
- 水菜の煮浸し
- 大豆入りドライカレー
- がんも・椎茸煮

エネルギー : 348 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

6月  
11日

(木曜日)

- 肉団子のきのこあんかけ
- 春雨中華サラダ
- 大根とわかめのナムル
- スナップえんどうの玉子とじ
- しぎ茄子

エネルギー : 342 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

6月  
12日

(金曜日)

- 鮭のちゃんちゃん焼き風
- カリフラワー・ツナサラダ
- 春菊のごま和え
- 大根のそぼろあん
- 金平ごぼう

エネルギー : 349 kcal / 食塩相当量 : 2.5 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) 6月 献立表 (丹南)

6月  
15日

(月曜日)

- かぼちゃ挽肉フライ・カニカマ天
- ロールキャベツのトマト煮
- 白菜のお浸し
- 塩こんぶの和風スパゲティ
- 切干大根のおかか煮

エネルギー : 351 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

6月  
16日

(火曜日)

- 白身魚と法連草の玉子とじ
- ビーフンのオイスター炒め
- ぜんまいとちくわ煮
- 里芋のごま煮
- 大豆サラダ

エネルギー : 356 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

6月  
17日

(水曜日)

- 鶏天の大根おろし
- バンサンスー
- いわしつみれ・三角こんにやく煮インゲン煮添え
- チンゲン菜ソテー
- ポテトサラダ

エネルギー : 358 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

6月  
18日

(木曜日)

- あじのみりん照焼き・オクラのかき揚げ
- 炒り玉子
- きゅうりの酢の物
- 肉じゃが
- ブロッコリーのツナマヨ和え

エネルギー : 359 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g

6月  
19日

(金曜日)

- えびフライ・白身フライ・らっきょうタルタルソース
- 春雨マロニーの彩り和え
- 大豆・昆布煮
- れんこんの金平
- 厚揚げとキャベツ煮

エネルギー : 370 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。

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) 6月 献立表 (丹南)

<p>6月 22日 (月曜日)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 白身魚のから揚げ</li> <li>● ちくわの辛子マヨ和え</li> <li>● 人参とレーズンのサラダ</li> <li>● 大根のオクラあんかけ</li> <li>● マーボー茄子</li> </ul>
<p>エネルギー : 346 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g</p>	
<p>6月 23日 (火曜日)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 肉団子とシューマイのデミグラスソースかけ</li> <li>● シェルマカサラダ</li> <li>● 白菜のポン酢和え</li> <li>● じゃが芋のゆかり煮・絹さやのせ</li> <li>● ソース焼きそば</li> </ul>
<p>エネルギー : 352 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g</p>	
<p>6月 24日 (水曜日)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● えびと玉子の中華あんかけ</li> <li>● わかめとかまぼこの酢の物</li> <li>● 大学芋</li> <li>● 大根とごぼ巻き煮</li> <li>● キャベツの生姜炒め</li> </ul>
<p>エネルギー : 341 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g</p>	
<p>6月 25日 (木曜日)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 鶏肉のハニーマスタード</li> <li>● ブロッコリーと玉子のサラダ</li> <li>● 糸コンの梅肉和え</li> <li>● さつま揚げ煮・小松菜の煮浸し添え</li> <li>● じゃが芋とウインナーのカレー炒め</li> </ul>
<p>エネルギー : 371 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g</p>	
<p>6月 26日 (金曜日)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 白身魚と厚揚げの煮付け</li> <li>● カレー風味のスパゲティサラダ</li> <li>● オクラのおかか和え</li> <li>● 筑前煮</li> <li>● チンゲン菜ときのこの煮浸し</li> </ul>
<p>エネルギー : 354 kcal / 食塩相当量 : 2.5 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 6/2~6/11

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	
2日(火)	さばの味噌煮・ハンバーグ	304 kcal	2.8 g
	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
4日(木)	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
	赤魚のみりん焼き・豚すき焼き	362 kcal	2.0 g

9日(火)	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
	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
11日(木)	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
	カレイの香味焼き・鶏肉の甘酢あんかけ	397 kcal	3.4 g

賞味期限 製造日より240日

<b>お召し上がり方</b>	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

## 6/16~6/25

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	
16日(火)	鮭の湯葉あんかけ・牛肉ときのこの炒め物	365 kcal	1.9 g
	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
18日(木)	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
	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

23日(火)	ぶりのもろみ焼き・肉じゃが	384 kcal	2.3 g
	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
25日(木)	さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風	372 kcal	2.0 g
	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

賞味期限 製造日より240日

<b>お召し上がり方</b>	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!!
----------------	-------------------------------------