

おかず盛り(5品) 12月 献立表

■年未年始は、12月31日(木)～年明けの1月3日(日)までお休みします。

曜日	月	火	水	木	金
日付	30	1	2	3	4
献立名	カレーコロッケ	小松菜と厚揚げの豚そぼろあんかけ	魚のしょうが焼き	鶏肉のオーロラソース焼き	鮭の塩焼き
	鯖の塩焼き	ツナ大根煮	なすのはさみ焼き	小松菜と揚げの炒め煮	厚揚げ煮物
	アスパラとベーコンのソテー	玉子サラダ	大根のおろし和え	きゃべつとツナのゴマ酢和え	ほうれん草としめじの炒め煮
	マカロニサラダ	ハムとブロッコリーの炒め物	きのこの中華炒め	もやしと干しえびの蒸し煮	里芋の煮物
エネルギー	356kcal	388kcal	315kcal	333kcal	292kcal
食塩相当量	2.5g	2.8g	2.0g	2.3g	3.0g
日付	7	8	9	10	11
献立名	肉団子甘酢あん	アジフライの南蛮漬け	豚肉と大根の五目煮	エビフライ	鶏つくねの照り焼き
	里芋のそぼろ煮	マーボー豆腐	ちくわと白菜の炊き合わせ	大豆と根菜の煮物	かぼちゃとさつま揚げの煮物
	ほうれん草とえのきの和え物	インゲンの胡麻和え	青梗菜オイスターソース炒め	白はんぺんのバター焼き	うのはな炒り煮
	ペペロンチーノ	大根と薄揚げの煮物	マカロニサラダ	なすのピリ辛煮	高野豆腐の玉子とじ
エネルギー	313kcal	339kcal	325kcal	399kcal	399kcal
食塩相当量	3.0g	1.9g	3.2g	2.7g	3.4g
日付	14	15	16	17	18
献立名	魚の西京焼き	酢鶏	白身魚のタルタル焼き	豚肉と里芋の旨煮	あじの塩焼き
	山芋短冊揚げ	しんじょと小松菜の炊き合わせ	かぼちゃのそぼろ煮	海鮮塩だれ炒め	春巻き
	しゅうまい	里芋とこんにゃくの煮物	ナポリタン	磯辺玉子ロール	さつま揚げと白菜煮
	白菜の梅和え	麩のからし和え	きゅうりのナムル	三角いなり煮・わかめ煮添え	おくらの梅和え
エネルギー	322kcal	385kcal	303kcal	379kcal	321kcal
食塩相当量	1.9g	3.0g	2.5g	3.7g	3.1g
日付	21	22	23	24	25
献立名	豚肉オニオンソース	厚揚げと青梗菜の炒め物	肉じゃが	たらのチーズパン粉焼き	チキン照り焼き
	かぼちゃまんじゅう	あじの生姜煮	ビーフン炒め	フライドチキン	ウインナーと里芋のジャーマン炒め
	さつまいもとウインナーの温サラダ	きゅうりとハムの中華サラダ	五目大豆煮	キッシュ	まいたけと玉ねぎのバターソテー
	もやしのカレー炒め	きゃべつの甘酢和え	たくあん煮	キャベツソテー	かぼちゃのコーン煮
エネルギー	359kcal	381kcal	382kcal	380kcal	346kcal
食塩相当量	3.0g	2.7g	3.2g	2.3g	2.6g
日付	28	29	30	31	1月1日 元旦
献立名	おでん風煮	鶏となすの南蛮漬け	サーモンフライ	お休み	
	揚げだし豆腐のあんかけ	オムレツ和風ソース	年越しそば		
	青梗菜とちくわの炒め物	きゅうりとハムのイタリアンサラダ	ホウレン草くるみ和え		
	切干大根煮物	白和え	白菜しょうが醤油和え		
エネルギー	309kcal	383kcal	358kcal		
食塩相当量	2.7g	2.7g	2.8g		

※献立の内容が変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

おかず盛り(6品) 12月 献立表

■年末年始は、12月31日(木)～年明けの1月3日(日)までお休みします。

曜日	月	火	水	木	金		
日付	30	1	2	3	4		
献立名	豆腐ハンバーグきのこソース	白身魚のフライ	豚肉と豆腐の炒め煮	さわらのみりん焼き	チキンクリーム煮		
	鯖の塩焼き	ツナ大根煮	なすのはさみ揚げ	小松菜と揚げの炒め煮	厚揚げ煮物		
	アスパラとベーコンのソテー	玉子サラダ	大豆のおろし和え	キャベツとツナのゴマ酢和え	ほうれん草としめじの炒め煮		
	玉子焼き	おくらのおひたし	ソース焼きそば	焼きなす	アスパラと人参のピーナッツ和え		
	里芋の田楽	ふきの味噌和え	ぜんまいの煮物	昆布巻き	カレーポテトサラダ		
	わかめの酢の物	Qちゃん漬け	かぼちゃサラダ	バターしょうゆポテト	つぼ漬け		
エネルギー	431kcal	394kcal	426kcal	508kcal	403kcal		
食塩相当量	2.9g	3.5g	2.4g	4.0g	2.3g		
日付	7	8	9	10	11		
献立名	天ぷら盛り合わせ	鶏肉の塩こうじ焼き	フィッシュハンバーグ	チーズタッカルビ	煮魚(かれい)		
	里芋のそぼろ煮	マーボー豆腐	ちくわと白菜の炊き合わせ	大豆と根菜の煮物	かぼちゃとさつま揚げの煮物		
	ほうれん草とえのきの和え物	インゲンの胡麻和え	青梗菜オイスターソース炒め	白はんぺんのバター焼き	卵の花炒り煮		
	きゃべつとコーンのサラダ	玉ねぎとウインナーの炒め物	牛肉とごぼうの甘辛煮	ほうれん草とコーンのソテー	ほうれん草とかまぼこのお浸し		
	うぐいす豆	ハッシュドポテト	ツナコーン	ベークドポテト	黒豆煮		
	カリフラワーのマリネ	昆布豆	桜漬け	柴漬け	切干大根のポン酢サラダ		
エネルギー	396kcal	357kcal	371kcal	413kcal	411kcal		
食塩相当量	2.5g	2.2g	3.7g	2.8g	3.6g		
日付	14	15	16	17	18		
献立名	豚しゃぶのごまだれかけ	魚のゆず味噌焼き	筑前煮	さばの味噌煮	和風おろしハンバーグ		
	山芋短冊揚げ	しんじょと小松菜の炊き合わせ	かぼちゃのそぼろ煮	海鮮塩だれ炒め	春巻き		
	かぼちゃしゅうまい、ほうれん草しゅうまい	里芋とこんにゃくの煮物	ナポリタン	磯辺玉子ロール	さつま揚げと白菜煮		
	青梗菜と薄揚げ煮	ブロッコリーおかかマヨ和え	おからサラダ	ちくわとにらのオイスターソース炒め	スパゲティサラダ		
	さつまいもと豆のサラダ	大根生酢	なめたけおろし	はりはり漬け	人参のくるみ和え		
	ツナともやしのナムル	高菜漬け	がんも煮	ぜんまいの煮物	塩昆布和え		
エネルギー	441kcal	376kcal	423kcal	391kcal	410kcal		
食塩相当量	1.9g	3.4g	3.4g	3.6g	3.1g		
日付	21	22	23	24	25		
献立名	さばの照り焼き	油淋鶏	魚の煮付け	ビーフシチュー	白身魚のホワイトソースかけ		
	かぼちゃまんじゅう	あじの生姜煮	ビーフン炒め	フライドチキン	ウインナーと里芋のジャーマン炒め		
	さつまいもとウインナーの温サラダ	きゅうりとハムの中華サラダ	五目大豆煮	キャベツのソテー	まいたけと玉ねぎのバターソテー		
	焼きなす	かぼちゃの煮物	水菜ときのこのさっと煮	ブロッコリーサラダ	ナポリタン		
	金時豆煮	ひじき煮	かぼちゃサラダ	水菜とツナの和え物	ゼリー		
	ほうれん草とじゃこのお浸し	柴漬け	たくあん煮	ケーキ	パプリカのマリネ		
エネルギー	428kcal	410kcal	411kcal	461kcal	400kcal		
食塩相当量	3.8g	3.2g	3.4g	2.2g	3.2g		
日付	28	29	30	31	1月1日 元旦		
献立名	豚肉の生姜焼き	シーフードカレー	焼肉				
	揚げだし豆腐のあんかけ	オムレツの和風ソース	年越しそば				
	青梗菜とちくわの炒め物	きゅうりとハムのイタリアンサラダ	ホウレン草くるみ和え	お休み	お休み		
	きゃべつの青じそ風味	里芋のゴマ煮	大根と明太子のサラダ				
	人参しりしり	福神漬け	サイコロ高野豆腐煮				
	黒豆煮	筍の土佐煮	ふきと湯葉の含め煮				
エネルギー	377kcal	384kcal	462kcal				
食塩相当量	3.3g	4.1g	3.0g				

※献立の内容が変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

おかず盛り(8品) 12月 献立表

■ 年末年始は、12月31日(木)～年明けの1月3日(日)までお休みします。

曜日	月	火	水	木	金
日付	30	1	2	3	4
献立名	豆腐ハンバーグきのこソース カレーコロッケ さばの塩焼き アスパラとベーコンのソテー 玉子焼き マカロニサラダ わかめとしらすの酢の物 里芋田楽	白身魚のフライ 小松菜と厚揚げの豚そぼろあんかけ ツナ大根煮 玉子サラダ おくらのお浸し ハムとブロッコリーの炒め物 ふきの味噌和え Qちゃん漬け	豚肉と豆腐の炒め煮 魚の生姜焼き なすのはさみ揚げ 大豆のおろし和え ソース焼きそば きのこの中華炒め かぼちゃサラダ ぜんまいの煮物	さわらのみりん焼き 鶏肉のオーロラソース焼き 小松菜と揚げの炒め煮 キャベツとツナのゴマ酢和え 焼きなす もやしと干しえびの蒸し煮 バターしょうゆポテト 昆布巻き	チキンクリーム煮 鮭の塩焼き 厚揚げ煮物 ホウレン草としめじの炒め煮 アスパラと人参のピーナッツ和え 里芋の煮物 つぼ漬け カレーポテトサラダ
エネルギー	526kcal	496kcal	484kcal	508kcal	499kcal
食塩相当量	3.6g	2.8g	3.3g	4.0g	3.4g
日付	7	8	9	10	11
献立名	天ぷら盛り合わせ 肉団子甘酢あん 里芋のそぼろ煮 ほうれん草とえのきの和え物 きゃべつとコーンのサラダ ペペロンチーノ カリフラワーのマリネ うぐいす豆	鶏肉の塩こうじ焼き アジフライの南蛮漬け マーボー豆腐 インゲンのゴマ和え 玉ねぎとウインナーの炒め物 大根と薄揚げの煮物 昆布豆 ハッシュドポテト	フィッシュハンバーグ 豚肉と大根の五目煮 さつま揚げと白菜の炊き合わせ 小松菜と桜えびの玉子炒め 牛肉とごぼうの甘辛煮 マカロニサラダ ツナコーン 桜漬け	チーズタッカルビ エビフライ 大豆と根菜の煮物 白はんぺんのバター焼き ほうれん草とコーンのソテー なすのピリ辛煮 柴漬け ベークドポテト	煮魚(かれい) 鶏つくねの照り焼き かぼちゃとさつま揚げの煮物 卵の花炒り煮 ほうれん草とかまぼこのお浸し 高野豆腐の玉子とじ 切干大根のポン酢サラダ 黒豆煮
エネルギー	521kcal	535kcal	484kcal	507kcal	522kcal
食塩相当量	3.5g	3.5g	3.4g	3.1g	3.3g
日付	14	15	16	17	18
献立名	豚しゃぶのごまだれかけ 魚の西京焼き 山芋短冊揚げ かぼちゃしゅうまい、ホウレン草しゅうまい 青梗菜と薄揚げの煮物 白菜の梅和え ツナともやしのナムル さつまいもと豆のサラダ	魚のゆずみそ焼き 酢鶏 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 ブロッコリーおかかマヨ和え 麩のからし和え 高菜漬け 大根なます	筑前煮 白身魚のタルタル焼き かぼちゃのそぼろ煮 ナポリタン おからサラダ きゅうりのナムル なめたけおろし がんも煮	さばの味噌煮 豚肉と里芋の旨煮 海鮮塩だれ炒め 磯辺玉子ロール ちくわとにらのオイスターソース炒め 三角いなり煮 はりはり漬け ぜんまいの煮物	和風おろしハンバーグ あじの塩焼き 春巻き さつま揚げと白菜煮 スパゲティサラダ おクラの梅和え 塩昆布和え 人参のくるみ和え
エネルギー	584kcal	519kcal	517kcal	501kcal	480kcal
食塩相当量	3.1g	3.7g	3.9g	3.7g	3.5g
日付	21	22	23	24	25
献立名	さばの照り焼き 豚肉オニオンソース かぼちゃまんじゅう さつまいもとウインナーの温サラダ 焼きなす もやしのカレー炒め ほうれん草とじゃこのお浸し 金時豆	油淋鶏 厚揚げと青梗菜炒め 焼き魚 きゅうりとハムの中華サラダ かぼちゃの煮物 きゃべつと甘酢和え 柴漬け ひじき煮	魚の煮付け 肉じゃが ビーフン炒め 五目大豆煮 水菜ときこのさつと煮 和風和え たくあん煮 かぼちゃサラダ	ビーフシチュー たらのチーズパン粉焼き フライドチキン キャベツソテー ブロッコリーサラダ キッシュ ケーキ 水菜とツナの和え物	白身魚のホワイトソースがけ 照り焼きチキン ウインナーと里芋のジャーマン炒め まいたけとたまねぎのバターソテー ナポリタン かぼちゃのコーン煮 パプリカのマリネ ゼリー
エネルギー	533kcal	506kcal	504kcal	540kcal	519kcal
食塩相当量	4.0g	3.8g	3.7g	3.1g	4.0g
日付	28	29	30	31	1月1日 元旦
献立名	豚肉の生姜焼き おでん風煮 揚げだし豆腐のあんかけ 青梗菜とちくわの炒め物 きゃべつと青じそ風味 切り干し大根煮物 黒豆煮 人参しりしり	シーフードカレー 鶏となすの南蛮漬け オムレツの和風ソース きゅうりとハムのイタリアンサラダ 里芋のゴマ煮 白和え 筍の土佐煮 福神漬け	焼肉 サーモンフライ 年越しそば ホウレン草くるみ和え 大根と明太子のサラダ 白菜しょうが醤油和え ふきと湯葉の含め煮 サイコロ高野豆腐煮	お休み	
エネルギー	444kcal	539kcal	523kcal		
食塩相当量	3.5g	5.0g	3.2g		

※献立の内容が変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

昼食おかず(5品) 12月 献立表

■ 年末年始は、12月31日(木)～年明けの1月3日(日)までお休みします。

曜日	月	火	水	木	金
日付	30	1	2	3	4
献立名	カツとじ煮	さんま梅煮&ミートオムレツ	鶏肉の照り焼き	ミックスフライ(サーモンフライ、エビフライ)	肉団子と野菜の塩ちゃんこ炒め
	じゃがいものそぼろ煮	ナスとピーマンの炒め物	ごぼうとさつま揚げの生姜煮	冬瓜の和風あんかけ	肉じゃが
	高野豆腐の煮物	若竹煮	ツナと白菜の炒め物	にんにくの芽とれんこんの塩だれ炒め	メンマともやしの炒め物
	カリフラワーとコーンのサラダ	切干大根のサラダ	ブロッコリーのピーナツ和え	豆と豆乳のサラダ	わかめサラダ
	水菜としらすの和え物	金時豆	アスパラのナムル	オクラのお浸し	きゅうりとカニカマの酢の物
エネルギー	414kcal	355kcal	449kcal	352kcal	460kcal
食塩相当量	2.6g	2.9g	2.4g	2.6g	3.0g
日付	7	8	9	10	11
献立名	豚肉とニラの味噌炒め	ホッケの塩焼き&コーンコロケ&焼売	チキン南蛮	ブリ大根(福井県産ブリ使用)	トマトチーズハンバーグ
	がんもの煮物	ブロッコリーとれんこんのツナあんかけ	豚肉野菜巻きフライ	ブロッコリーときのこのカレー炒め	キャベツとツナのマスタードソテー
	大根のザーサイ炒め	チンゲン菜とちくわの炒め物	きんぴらごぼう	ほうれん草とじゃこのお浸し	ナスとピーマンの甘みそ和え(米五のすりみそ使用)
	ナポリタンサラダ	たまごサラダ	アスパラのくるみ和え	ポテトサラダ	ハートのひじき煮
	きゅうりのナムル	山菜の煮物	たくあんの旨煮	人参マリネ	うぐいす豆
エネルギー	424kcal	357kcal	457kcal	362kcal	399kcal
食塩相当量	2.6g	3.0g	2.3g	2.3g	2.5g
日付	14	15	16	17	18
献立名	鶏肉の唐揚げ	さばの味噌煮&ビーフン	豚しゃぶ ごまだれがけ	天ぷら(かき揚げ、いか天)	牛すき焼き
	揚げとピーマンのスタミナ炒め	野菜の玉子とじ	大根のカニ風味あんかけ	根菜煮	麩とわかめの煮物
	ナスとオクラの和風生姜	きのこのきんぴら	にんにくの芽とベーコンの炒め物	ブロッコリーときのこのソテー	小松菜のバター醤油炒め
	ハートの切干大根の煮物	棒々鶏	ハートのかぼちゃサラダ	高野豆腐の肉そぼろ	オクラのおかか風味
	海苔の佃煮	ほうれん草のピーナツ和え	福井県産昆布豆	アスパラの和風ドレッシング和え	もやしと高菜の和え物
エネルギー	450kcal	341kcal	371kcal	394kcal	447kcal
食塩相当量	2.8g	2.8g	2.0g	2.8g	3.0g
日付	21	22	23	24	25
献立名	豚焼肉	エビチリ&チヂミ	鶏肉のさっぱりトマトソースがけ	タラの蒲焼き風&カニクリームコロケ	ハンバーグ デミソース
	じゃがいものそぼろ煮	ハートの厚揚げ煮	ニラ玉	ジャーマンポテト	エビしんじょうの和風あんかけ
	玉ねぎと豆のバターソテー	れんこんとちくわのきんぴら	ほうれん草と人参のお浸し	筍とツナの田舎煮	ナスのオイスターソース炒め
	いんげんのごま和え	ごぼうサラダ	マカロニサラダ	ハートのぜんまい煮	水菜とささみのコールスローサラダ
	山菜なめこ	もやしときゅうりの梅ポン酢和え	ブロッコリーのわさび風味	白花豆	キヌサヤと玉ねぎのおかか和え
エネルギー	424kcal	383kcal	460kcal	353kcal	377kcal
食塩相当量	1.5g	2.7g	2.0g	2.8g	2.5g
日付	28	29	30	31	1月1日 元旦
献立名	カツとじ煮	さんま梅煮&ミートオムレツ	鶏肉の照り焼き	お休み	お休み
	アスパラとベーコンのコンソメ炒め	ナスとピーマンの炒め物	ごぼうとさつま揚げの生姜煮		
	高野豆腐の煮物	若竹煮	ツナと白菜の炒め物		
	カリフラワーとコーンのサラダ	切干大根のサラダ	ブロッコリーのピーナツ和え		
	水菜としらすの和え物	金時豆	アスパラのナムル		
エネルギー	384kcal	355kcal	449kcal		
食塩相当量	3.0g	2.9g	2.4g		

※献立の内容が変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

冷凍弁当献立表 12/1~12/10

- 年末年始は、12月31日(木)~年明けの1月3日(日)までお休みします。
- 12月31日(木)は、冷凍弁当がお休みとなりますが、年末年始用の「冷凍おかずセット」や、「冷凍丼」「そば」などをご用意し、ご注文をお待ちしております。
尚、年末年始用のチラシは後日、お届けします。

	月	火	水	木	金	土	日
	28日	29日	30日	31日	1月1日元旦	2日	3日
昼食・夕食	配達	配達	配達	お休み	お休み		
冷凍弁当(3食セット)		配達					
冷凍弁当(2食セット)				お休み			

お届け日	献立名	エネルギー・食塩相当量	
1日(火)	さわらのカレー竜田揚げ・豚すき焼き	392 kcal	2.6 g
	鮭の湯葉あんかけ・牛肉ときのこの炒め物	349 kcal	2.0 g
	さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め	340 kcal	2.3 g
3日(木)	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

8日(火)	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
	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
10日(木)	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

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 12/15~12/24

- 年末年始は、12月31日(木)~年明けの1月3日(日)までお休みします。
- 12月31日(木)は、冷凍弁当がお休みとなりますが、年末年始用の「冷凍おかずセット」や、「冷凍丼」「そば」などをご用意し、ご注文をお待ちしております。
尚、年末年始用のチラシは後日、お届けします。

	月	火	水	木	金	土	日
	28日	29日	30日	31日	1月1日元旦	2日	3日
昼食・夕食	配達	配達	配達	お休み	お休み		
冷凍弁当(3食セット)		配達					
冷凍弁当(2食セット)				お休み			

お届け日	献立名	エネルギー・食塩相当量	
15日(火)	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・鶏肉の中華あんかけ	379 kcal	2.2 g
	さばの味噌煮・ハンバーグ	316 kcal	2.7 g
17日(木)	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

22日(火)	赤魚の天ぷら（ポン酢みぞれ和え）・豚肉と玉子の塩炒め	326 kcal	1.9 g
	カレーの香味焼き・鶏肉の甘酢あんかけ	350 kcal	3.0 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
24日(木)	あじのトマトマリネ・鶏肉の香草焼き	355 kcal	1.7 g
	カレーのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とじ風	318 kcal	2.8 g

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 12/29

- 年末年始は、12月31日(木)～年明けの1月3日(日)までお休みします。
- 12月31日(木)は、冷凍弁当がお休みとなりますが、年末年始用の「冷凍おかずセット」や、「冷凍丼」「そば」などをご用意し、ご注文をお待ちしております。
尚、年末年始用のチラシは後日、お届けします。

	月	火	水	木	金	土	日
	28日	29日	30日	31日	1月1日元旦	2日	3日
昼食・夕食	配達	配達	配達	お休み	お休み		
冷凍弁当(3食セット)		配達					
冷凍弁当(2食セット)				お休み			

お届け日	献立名	エネルギー・食塩相当量	
29日(火)	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け	423 kcal	1.9 g
	さわらのカレー竜田揚げ・豚すき焼き	392 kcal	2.6 g
	鮭の湯葉あんかけ・牛肉ときのこの炒め物	349 kcal	2.0 g



ドライアイスは、凍傷になる恐れがありますので、直接手で触れないでください。

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!!

① 外袋から中身を取り出す



② フィルムのまま、電子レンジで温める



ご注意

加熱後は、商品が熱くなっています。
やけどにご注意ください。