

2/8（月） ～ 2/12（金）の献立表

◎はメインメニューです

日付		2月8日					2月9日					2月10日					2月11日					2月12日								
曜日		月曜日					火曜日					水曜日					木曜日					金曜日								
夕食コース	おかず盛り（5品）	献立名			アレルギー		献立名			アレルギー		献立名			アレルギー		献立名			アレルギー		献立名			アレルギー					
		◎ ハッシュドビーフ			乳、小麦		◎ 白菜と厚揚げの中華炒め			小麦、えび		◎ チキンの香り焼き			卵、小麦		◎ たらのピザ焼き			乳、小麦		◎ メンチカツ			卵、乳、小麦					
		● なすとそぼろの味噌炒め			小麦		● かぼちゃとひろうすの煮物			卵、小麦		● キャベツとあさりのソテー			小麦		● ちくわの和風スパゲティ			卵、小麦		● 和風野菜炒め			卵、小麦、かに					
		● ウインナーのケチャップ炒め			卵、乳、小麦		● ひじき煮			小麦		● いんげんとちりめんの炒め物			小麦		● キャベツの煮浸し			小麦		● 里芋のかつお風味			小麦					
		● 金平ごぼう			小麦		● こんにゃくのたらこ煮			小麦		● ほうれん草とえのきの和え物			小麦		● 春雨のうま塩炒め			小麦		● 人参とベーコンの洋風炒め			乳					
		● ブロッコリーのタルタルサラダ			卵		● 豆の胡麻和えサラダ			卵、乳、小麦		● ポテトサラダ			卵、乳、小麦		● わさび風味和え			小麦		● ブロッコリーとツナのサラダ			卵					
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量				
		389	kcal	15.3 g	37.6 g	19.9 g	2.3 g	371	kcal	23.2 g	24 g	18.4 g	2.7 g	381	kcal	20.7 g	26.3 g	15.3 g	3 g	332	kcal	22.2 g	12.5 g	31.6 g	2.9 g	339	kcal	15.3 g	19.3 g	28.8 g
	おかず盛り（6品）	献立名			アレルギー		献立名			アレルギー		献立名			アレルギー		献立名			アレルギー		献立名			アレルギー					
		◎ あじフライ			卵、小麦		◎ 鶏肉のオニオンソース			小麦		◎ さんま竜田の甘酢あん			卵、小麦		◎ 豚肉とごぼうの炒め物			小麦		◎ おでん風煮			卵、小麦					
		● なすとそぼろの味噌炒め			小麦		● 白菜と厚揚げの中華炒め			小麦、えび		● キャベツとあさりのソテー			小麦		● ちくわの和風スパゲティ			卵、小麦		● 和風野菜炒め			卵、小麦、かに					
		● ウインナーのケチャップ炒め			卵、乳、小麦		● ひじき煮			小麦		● いんげんとちりめんの炒め煮			小麦		● キャベツの煮浸し			小麦		● 里芋のかつお風味			小麦					
		● 小松菜の煮浸し			小麦		● 青梗菜の和え物			卵、小麦		● 大根の煮物			小麦		● まいたけとピーマンの昆布炒め			小麦		● 小松菜の玉子炒め			卵、小麦					
		● ブロッコリーのタルタルサラダ			卵		● 豆の胡麻和えサラダ			卵、乳、小麦		● ポテトサラダ			卵、乳、小麦		● さつまいもの甘煮					● ブロッコリーとツナのサラダ			卵					
		● 高菜漬け			小麦		● おくらの梅酢風味			小麦		● 昆布佃煮			小麦		● わさび風味和え			小麦		● 野沢菜昆布			小麦					
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量				
	459	kcal	21.6 g	31.4 g	22.9 g	2.4 g	415	kcal	25.4 g	27.6 g	15.8 g	2.7 g	426	kcal	20.7 g	28.5 g	29.2 g	3.7 g	453	kcal	20.9 g	26.2 g	35.5 g	2.6 g	380	kcal	21.8 g	21.6 g	26.5 g	3.9 g
	おかず盛り（8品）	献立名			アレルギー		献立名			アレルギー		献立名			アレルギー		献立名			アレルギー		献立名			アレルギー					
		◎ あじフライ			卵、小麦		◎ 鶏肉のオニオンソース			小麦		◎ さんま竜田の甘酢あん			卵、小麦		◎ 豚肉とごぼうの炒め物			小麦		◎ おでん風煮			卵、小麦					
		◎ ハッシュドビーフ			乳、小麦		◎ 白菜と厚揚げの中華炒め			小麦、えび		◎ チキンの香り焼き			卵、小麦		◎ たらのピザ焼き			乳、小麦		◎ メンチカツ			卵、乳、小麦					
		● なすとそぼろの味噌炒め			小麦		● かぼちゃとひろうすの煮物			卵、小麦		● キャベツとあさりのソテー			小麦		● ちくわの和風スパゲティ			卵、小麦		● 和風野菜炒め			卵、小麦、かに					
		● ウインナーのケチャップ炒め			卵、乳、小麦		● ひじき煮			小麦		● いんげんとちりめんの炒め煮			小麦		● キャベツの煮浸し			小麦		● 里芋のかつお風味			小麦					
		● 小松菜の煮浸し			小麦		● 青梗菜の和え物			卵、小麦		● 大根の煮物			小麦		● まいたけとピーマンの昆布炒め			小麦		● 小松菜の玉子炒め			卵、小麦					
		● 金平ごぼう			小麦		● こんにゃくのたらこ煮			小麦		● ほうれん草とえのきの和え物			小麦		● 春雨のうま塩炒め			小麦		● 人参とベーコンの洋風炒め			乳					
		● ブロッコリーのタルタルサラダ			卵		● 豆の胡麻和えサラダ			卵、乳、小麦		● ポテトサラダ			卵、乳、小麦		● さつまいもの甘煮					● ブロッコリーとツナのサラダ			卵					
	● 高菜漬け			小麦		● おくらの梅酢風味			小麦		● 昆布佃煮			小麦		● わさび風味和え			小麦		● 野沢菜昆布			小麦						
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量					
	527	kcal	21.3 g	35.3 g	30.6 g	3.2 g	538	kcal	30.8 g	35.7 g	24.2 g	3.4 g	512	kcal	25.4 g	34.7 g	28.9 g	3.7 g	531	kcal	27.1 g	28.4 g	40.4 g	4 g	484	kcal	25.7 g	26.6 g	36.7 g	4 g
昼食コース	昼食おかず（5品）	献立名			アレルギー		献立名			アレルギー		献立名			アレルギー		献立名			アレルギー		献立名			アレルギー					
		◎ 豚すき煮			小麦		◎ かわいいの野菜あんかけ			小麦		◎ つくねハンバーグ			卵、小麦		◎ 鯖の煮付け			小麦		◎ 鶏肉のくわ焼き			小麦					
		● 水餃子のみぞれあん			卵、小麦		● 牛肉と野菜の炒め物			小麦		● フィッシュカツ			卵、小麦		● 青梗菜とちくわの和え物			卵、小麦		● えびと玉子の中華炒め			卵、小麦、えび					
		● 魚肉ソーセージの炒め物			卵、小麦		● ねぎ焼き			卵、小麦		● キャベツと玉子の和え物			卵、小麦		● 人参と糸こんにゃくの明太子炒め			小麦		● 五目金平			卵、小麦					
		● もやしとほうれん草のサラダ			小麦、かに		● キャベツの白和え			小麦		● いんげんとちりめんの炒め物			小麦		● マーボーなす			小麦		● 玉ねぎとコーンのサラダ			卵、乳、小麦					
		● 柴漬け			小麦		● 大根と明太子のサラダ			卵、乳、小麦		● おくらの梅和え			小麦		● うぐいす豆					● たくあん煮			小麦					
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量				
		380	kcal	21.4 g	18.8 g	30.1 g	3 g	446	kcal	22.2 g	25.6 g	34.8 g	2.5 g	389	kcal	20.6 g	20.2 g	31.8 g	3 g	393	kcal	21 g	23.2 g	22.5 g	2 g	388	kcal	26.3 g	19.4 g	23.5 g

① 昼食おかず(5品)は、**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。※順次エリア拡大中です。

① J Aでお申込みの方は、**おかず盛り(8品)**と**昼食おかず(5品)**のご注文は承っておりません。何卒、ご了承くださいませ。

お願い