

2/15 (月) ~ 2/19 (金) の献立表



◎はメインメニューです

日付		2月15日					2月16日					2月17日					2月18日					2月19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			アレルゲン		献立名			アレルゲン		献立名			アレルゲン		献立名			アレルゲン		献立名			アレルゲン	
		◎ 鯖の塩焼き			小麦		◎ 和風ハンバーグ			卵、小麦		◎ あじの生姜煮			小麦		◎ 豚すき煮			小麦		◎ かつおフライ			卵、小麦	
		● 青梗菜とひき肉の炒め物			小麦		● 出し巻き玉子			卵、乳、小麦		● 春雨炒め			小麦		● 野菜コロッケ			卵、小麦		● 根菜のチリマヨネーズ			卵、乳	
		● きのかきんぴら			小麦		● ごぼうの中華炒め			小麦		● かぼちゃサラダ			卵、乳、小麦		● さつま揚げと小松菜煮			卵、乳、小麦		● 白菜とツナの和え物			小麦	
		● もやしとにらの炒め物					● ほうれん草となめこのお浸し			小麦		● ちくわの磯辺揚げ			卵、小麦		● メンマとこんにゃくの甘辛炒め			小麦		● さつまいも旨煮			小麦	
		● こんにゃくとわかめの酢の物			小麦		● ポテトサラダ			卵、乳、小麦		● もやしときゅうりの和え物			卵、小麦		● かぼちゃ煮			小麦		● きのかのおろし和え			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
		330 kcal	20.4 g	22.7 g	12.1 g	3 g	332 kcal	16.1 g	18.5 g	26.5 g	2.8 g	366 kcal	18.4 g	17.6 g	32.2 g	2.8 g	359 kcal	17.7 g	18.2 g	30.1 g	2.4 g	357 kcal	21.3 g	12 g	40.1 g	1.5 g
	おかず盛り（6品）	献立名			アレルゲン		献立名			アレルゲン		献立名			アレルゲン		献立名			アレルゲン		献立名			アレルゲン	
		◎ 豚肉と里芋の照り煮			小麦		◎ サーモンフライ			卵、小麦		◎ 鶏肉と野菜の味噌だれかけ			小麦		◎ えびと野菜のクリーム煮			乳、小麦、えび		◎ 牛肉の炒め物			小麦	
		● 青梗菜とひき肉の炒め物			小麦		● 出し巻き玉子			卵、乳、小麦		● 春雨炒め			小麦		● 野菜コロッケ			卵、小麦		● 根菜のチリマヨネーズ			卵、乳	
		● きのかきんぴら			小麦		● ごぼうの中華炒め			小麦		● かぼちゃサラダ			卵、乳、小麦		● さつま揚げと小松菜煮			小麦		● 白菜とツナの和え物			小麦	
		● 小松菜としらすの和え物			小麦		● カリフラワー 柚子胡椒和え			小麦		● ひじき煮			小麦		● ブロッコリーのピーナッツ和え			小麦、落花生		● インゲンとベーコンの炒め物			乳、小麦	
		● こんにゃくとわかめの酢の物			小麦		● ポテトサラダ			卵、乳、小麦		● もやしときゅうりの和え物			卵、小麦		● かぼちゃ煮			小麦		● きのかのおろし和え			小麦	
		● 桜漬け					● のりの佃煮			小麦		● ゆず大根					● 黒豆煮			小麦		● きゅうり漬け			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
		427 kcal	24.5 g	25.7 g	25.9 g	3.5 g	410 kcal	21.2 g	19.8 g	38.5 g	3.2 g	420 kcal	23.3 g	19.6 g	39.2 g	2.6 g	417 kcal	20.1 g	18.4 g	47 g	3.3 g	417 kcal	20.2 g	28.6 g	21.6 g	2.6 g
	おかず盛り（8品）				アレルゲン		献立名			アレルゲン		献立名			アレルゲン		献立名			アレルゲン		献立名			アレルゲン	
		◎ 豚肉と里芋の照り煮			小麦		◎ サーモンフライ			卵、小麦		◎ 鶏肉と野菜の味噌だれかけ			小麦		◎ えびと野菜のクリーム煮			乳、小麦、えび		◎ 牛肉の炒め物			小麦	
		◎ 鯖の塩焼き			小麦		◎ 和風ハンバーグ			卵、小麦		◎ ちぎり揚げと大根煮			卵、乳、小麦		◎ 豚すき煮			小麦		◎ かつおフライ			卵、小麦	
		● 青梗菜とひき肉の炒め物			小麦		● 出し巻き玉子			卵、乳、小麦		● 春雨炒め			小麦		● 野菜コロッケ			卵、小麦		● 根菜のチリマヨネーズ			卵、乳	
		● きのかきんぴら			小麦		● ごぼうの中華炒め			小麦		● かぼちゃサラダ			卵、乳、小麦		● さつま揚げと小松菜煮			卵、乳、小麦		● 白菜とツナの和え物			小麦	
		● 小松菜としらすの和え物			小麦		● カリフラワー 柚子胡椒和え			小麦		● ひじき煮			小麦		● ブロッコリーのピーナッツ和え			小麦、落花生		● インゲンとベーコンの炒め物			乳、小麦	
		● もやしとにらの炒め物					● ほうれん草となめこのお浸し			小麦		● ちくわの磯辺揚げ			卵、小麦		● メンマとこんにゃくの甘辛炒め			小麦		● さつまいも旨煮			小麦	
		● こんにゃくとわかめの酢の物			小麦		● ポテトサラダ			卵、乳、小麦		● もやしときゅうりの和え物			卵、小麦		● かぼちゃ煮			小麦		● きのかのおろし和え			小麦	
		● 桜漬け					● のりの佃煮			小麦		● ゆず大根					● 黒豆煮			小麦		● きゅうり漬け			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
		497 kcal	32.5 g	29.8 g	23.4 g	3.9 g	517 kcal	28.3 g	25.6 g	45.4 g	4 g	497 kcal	29.4 g	21.9 g	47.2 g	4 g	530 kcal	26.3 g	25.2 g	49.7 g	4 g	507 kcal	31.2 g	26.5 g	34.4 g	2.8 g
昼食コース	昼食おかず（5品）	献立名			アレルゲン		献立名			アレルゲン		献立名			アレルゲン		献立名			アレルゲン		献立名			アレルゲン	
		◎ 天ぷら盛り合わせ			卵、小麦、えび		◎ 鶏肉のマヨネーズ焼き			卵、乳、小麦		◎ たらとの和風あんかけ			小麦		◎ 味噌ヒレカツ			卵、小麦		◎ 海鮮うま煮豆腐			小麦、えび、かに	
		● かぼちゃとひょうすの煮物			卵、小麦		● かぼちゃコロッケ			卵、乳、小麦		● 豚肉のケチャップソース			小麦		● かぶのそぼろあん			小麦		● 鶏の唐揚げ			卵、小麦	
		● ブロッコリーのスープ煮			小麦、かに		● 大根の煮物			小麦		● キャベツとあさりの中華炒め			小麦		● 卵の花炒り煮			小麦、卵		● 小松菜とツナの和風煮			小麦	
		● ねぎ入り玉子焼き			卵、乳、小麦		● 小松菜と薄揚げの煮物			小麦		● ごぼうサラダ			卵、乳、小麦		● ピーマンとベーコンのソテー			卵、乳、小麦		● カレーマカロニサラダ			卵、乳、小麦	
		● 野沢菜昆布			小麦		● つぼ漬け			小麦		● きょうろぎ			小麦		● 白花生			小麦		● 大根なます				
		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
		387 kcal	24.5 g	19.2 g	30 g	2.3 g	395 kcal	18.4 g	22.2 g	28.9 g	2.8 g	380 kcal	27 g	19.6 g	22.3 g	2.9 g	437 kcal	22 g	23.6 g	34.4 g	1.7 g	393 kcal	23.8 g	20.1 g	26.9 g	2.2 g

❗ 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。

❗ 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

- ★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３０秒を目安**に温めて下さい。
- ★カップに入っているおかずは冷たいまま召し上がって頂くものです。取り出してから温めて下さい。
- ★容器は再利用しますので、簡単に