

3/1 (月) ~

3/5 (金) の献立表



◎はメインメニューです

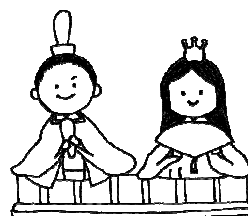
日付	3月1日					3月2日					3月3日					3月4日					3月5日				
曜日	月曜日					火曜日					水曜日					木曜日					金曜日				
コース	献立名		アレルギー			献立名		アレルギー			献立名		アレルギー			献立名		アレルギー			献立名		アレルギー		
	おかず盛り (5品)	◎ 鯖の塩焼き		小麦			◎ ソースカツ		小麦			◎ 鯖のみりん漬け焼き		小麦、乳			◎ 塩こうじ青海苔チキン					◎ 鯖のねぎみそ焼き		小麦	
● エビとブロッコリーのマヨネーズ炒め		卵、えび、小麦			● かぼちゃの煮物		小麦、乳			● 高野豆腐の炊き合わせ		小麦、乳			● 厚揚げのもやしあんかけ		小麦、乳			● ちくわの和風スパゲティ		えび、小麦			
● 焼きそば		卵、小麦			● ベーコンと小松菜の炒め物		乳、小麦、卵			● エビと菜の花のソテー		小麦、えび			● ほうれん草とかにかまのソテー		小麦、乳			● 切干大根煮物		小麦			
● れんこんきんぴら		小麦			● だしまき玉子		卵、小麦			● キャベツの梅おかか和え					● しめじの白和え		小麦			● たこナゲット		小麦			
● きゅうりの漬けもの		小麦			● 白花豆					● 三色団子					● しば漬け		小麦			● 桜漬け					
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
367 kcal	22.4 g	19.8 g	24.1 g	2.7 g	397 kcal	21.1 g	21.9 g	29.4 g	1.5 g	352 kcal	22.2 g	16.3 g	27.3 g	2.3 g	388 kcal	30.7 g	20.3 g	18.4 g	1.7 g	363 kcal	24.3 g	14.9 g	32.7 g	2.7 g	
おかず盛り (6品)	◎ 鶏肉の梅みそ焼き					◎ 焼き鮭		小麦、えび、かに			◎ 鶏つくねの照り焼き		卵、小麦			◎ 白身魚の生姜煮		小麦、乳			◎ 豚肉のケチャップソース		小麦		
	● エビとブロッコリーのマヨネーズ炒め		卵、えび、小麦			● かぼちゃと厚揚げの煮物		小麦、乳			● 高野豆腐の炊き合わせ		小麦、乳			● 厚揚げのもやしあんかけ		小麦、乳			● ちくわの和風スパゲティ		えび、小麦		
	● 焼きそば		卵、小麦			● ベーコンと小松菜の炒め物		乳、小麦、卵			● エビと菜の花のソテー		小麦、えび			● ほうれん草とかにかまのソテー		小麦、乳			● 切干大根煮物		小麦		
	● 水菜とハムの和え物		乳、小麦			● きゅうりとわかめの酢の物		小麦			● ごぼうサラダ		卵、乳、小麦			● メンマときゅうりのピリ辛和え		小麦			● チキンとブロッコリーのサラダ		乳、小麦		
	● おくらと山芋とろろの和え物		小麦			● だしまき玉子		卵、小麦			● 昆布巻き		小麦			● 人参しりしり		卵、小麦			● ひじき豆		小麦		
	● きゅうりの漬けもの		小麦			● 白花豆					● 三色団子					● しば漬け		小麦			● 桜漬け				
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	31.9 g	17.2 g	35.7 g	3.3 g	413 kcal	27.3 g	20.8 g	29.4 g	3.1 g	455 kcal	24.3 g	21.5 g	45.1 g	3.9 g	410 kcal	24.1 g	25.1 g	20.2 g	4 g	417 kcal	28.1 g	19.2 g	31.5 g	3 g	
おかず盛り (8品)	◎ 鶏肉の梅みそ焼き					◎ 焼き鮭		小麦、えび、かに			◎ 鶏つくねの照り焼き		卵、小麦			◎ 白身魚の生姜煮		小麦、乳			◎ 豚肉のケチャップソース		小麦		
	◎ 鯖の塩焼き		小麦			◎ ソースカツ		小麦			◎ 鯖のみりん漬け焼き		小麦、乳			◎ 塩こうじ青海苔チキン					◎ ほっけの塩焼き				
	● エビとブロッコリーのマヨネーズ炒め		卵、えび、小麦			● かぼちゃの煮物		小麦、乳			● 高野豆腐の炊き合わせ		小麦、乳			● 厚揚げのもやしあんかけ		小麦、乳			● ちくわの和風スパゲティ		えび、小麦		
	● 焼きそば		卵、小麦			● ベーコンと小松菜の炒め物		乳、小麦、卵			● エビと菜の花のソテー		小麦、えび			● ほうれん草とかにかまのソテー		小麦、乳			● 切干大根煮物		小麦		
	● 水菜とハムの和え物		小麦、卵、乳			● きゅうりとわかめの酢の物		小麦			● ごぼうサラダ		卵、乳、小麦			● メンマときゅうりのピリ辛和え		小麦			● チキンとブロッコリーのサラダ		乳、小麦		
	● れんこんきんぴら		小麦			● だしまき玉子		卵、小麦			● キャベツの梅おかか和え					● しめじの白和え		小麦			● たこナゲット		小麦		
● きゅうりの漬けもの		小麦			● 白花豆					● 三色団子					● しば漬け		小麦			● 桜漬け					
● おくらと山芋とろろの和え物		小麦			● いんげんの明太マヨ和え		卵、小麦			● 昆布巻き		小麦			● 人参しりしり		卵、小麦			● ひじき豆		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	
494 kcal	35.6 g	25.8 g	28.7 g	3.9 g	535 kcal	33.9 g	27.7 g	38.1 g	3.7 g	518 kcal	30.5 g	25.6 g	41.1 g	3.8 g	520 kcal	41 g	25.3 g	27.7 g	4 g	488 kcal	33 g	25 g	34.5 g	4 g	
昼食おかず (5品)	◎ たらこのトマトチーズ焼き		乳			◎ 豚肉の生姜焼き		小麦			◎ ミックスフライ (エビフライ、白身フライ)		卵、乳、小麦、えび			◎ 肉じゃが		小麦、乳			◎ かに玉あんかけ		卵、小麦、乳、かに		
	● 厚揚げの煮物		小麦、乳			● 煮しめ		小麦			● 炒り豆腐		卵、小麦			● 春巻き		小麦、乳			● なすとがんもの煮物		小麦、乳		
	● 高野豆腐の玉子とじ		卵、小麦、乳			● きこの中華炒め					● 麩と菜の花の辛子和え		小麦			● 小松菜と揚げの煮物		小麦			● ごぼう巻きの煮物		小麦、乳		
	● コールスローサラダ		乳			● キャベツの胡麻和え		卵、乳、小麦			● マカロニサラダ		卵、小麦、乳			● もやしときゅうりの和え物		卵、乳、小麦			● キャベツとベーコンのソテー		乳、卵		
	● 金時豆煮		小麦			● たくあん煮		小麦			● 三色団子					● 野沢菜昆布		小麦			● つぼ漬け		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
362 kcal	26.6 g	18.8 g	21.8 g	2.7 g	380 kcal	22 g	20.3 g	26.5 g	2.3 g	400 kcal	18.2 g	15.4 g	46.2 g	2.1 g	396 kcal	20.2 g	21.3 g	29 g	1.8 g	381 kcal	24.5 g	22.3 g	18.4 g	3 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

- ★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、簡単に水洗いし、次回配送時にご返却下さい。
- ★原材料の仕入れ状況により、献立内容が変更となる場合もありますので、ご了承ください。
- ★アレルギー物質は、特定原材料【卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生(ピーナッツ)】について表示しています。



《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。 No.000417