

3/8 (月) ～

3/12 (金) の献立表



◎はメインメニューです

日付		3月8日					3月9日					3月10日					3月11日					3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			
		◎ 豚肉とキャベツのみそ炒め		小麦			◎ 鯖の煮付け			乳、小麦			◎ 筑前煮			乳、小麦			◎ あじの塩焼き			卵、乳、小麦			◎ ハンバーグオニオンソース			卵、乳、小麦			
		● 大根と厚揚げの煮物		乳、小麦			● 里芋とふきの煮物			乳、小麦			● ほうれん草とシーフードのバター炒め			乳、小麦、えび			● 白菜とツナの煮物			小麦			● しんじょうの煮物			卵、乳、小麦、えび			
		● ピリ辛こんにゃく		小麦			● 春雨の炒め物						● 厚揚げのおろしあん			乳、小麦			● 里芋の煮物			乳、小麦			● 小松菜と玉子の炒め物			卵、小麦			
		● 明太子ロール		卵、乳、小麦			● 菜の花とかまぼこのお浸し			卵、乳、小麦			● 玉ねぎと桜えびのサラダ			卵、小麦、えび			● おくらおろし柚子胡椒和え			小麦			● 塩だれキャベツ			小麦			
		● 山菜なめこ		小麦			● しば漬			小麦			● 野沢菜漬け			小麦			● 金時豆煮			小麦			● うぐいす豆						
		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	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
		376 kcal	16.1 g	26.8 g	15.1 g	2 g	330 kcal	21 g	17.4 g	20.4 g	3 g	340 kcal	18.7 g	19.8 g	20.8 g	2.3 g	355 kcal	23.5 g	17.4 g	24.9 g	3 g	365 kcal	18.8 g	14.9 g	37.5 g	3 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			
		◎ たらちのチーズパン粉焼き		乳、小麦			◎ チキンの香り焼き			小麦			◎ 鮭の南蛮漬け			乳、小麦			◎ 鶏肉のマヨポン焼き			卵、乳、小麦			◎ 鯖の味噌煮			乳			
		● 大根と厚揚げの煮物		乳、小麦			● 里芋とふきの煮物			乳、小麦			● ほうれん草とシーフードのバター炒め			乳、小麦、えび			● 白菜とツナの煮物			小麦			● しんじょうの煮物			卵、乳、小麦、えび			
		● ピリ辛こんにゃく		小麦			● 春雨の炒め物						● 厚揚げのおろしあん			乳、小麦			● 里芋の煮物			乳、小麦			● 小松菜と玉子の炒め物			卵、小麦			
		● 水菜とかにかまの和え物		乳、小麦			● ブロッコリーごまマヨ和え			卵、小麦			● 玉ねぎと桜えびのサラダ			卵、小麦、えび			● ブロッコリーのくるみ和え			小麦			● ポテトサラダ			卵、乳、小麦			
		● もやしのナムル		卵、乳、小麦			● まいたけのソテー			小麦			● わかめとしらすの酢の物						● 切り昆布の煮物			小麦			● もやしと揚げの煮浸し			乳、小麦			
		● 山菜なめこ		小麦			● しば漬			小麦			● 野沢菜漬け			小麦			● 金時豆煮			小麦			● うぐいす豆						
		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	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	413 kcal	26.6 g	26.1 g	16.9 g	2.6 g	437 kcal	20.3 g	29.3 g	20.9 g	2.8 g	404 kcal	27.2 g	19.8 g	28.4 g	3 g	424 kcal	26.4 g	20.3 g	38.6 g	3.8 g	426 kcal	27.1 g	21 g	29.8 g	3.3 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			
		◎ たらちのチーズパン粉焼き		乳、小麦			◎ チキンの香り焼き			小麦			◎ 鮭の南蛮漬け			乳、小麦			◎ 鶏肉のマヨポン焼き			卵、乳、小麦			◎ 鯖の味噌煮			乳			
		◎ 豚肉とキャベツのみそ炒め		小麦			◎ 鯖の煮付け			乳、小麦			◎ 筑前煮			乳、小麦			◎ きれいの生姜煮			小麦			◎ ハンバーグオニオンソース			卵、乳、小麦			
		● 大根と厚揚げの煮物		乳、小麦			● 里芋とふきの煮物			乳、小麦			● ほうれん草とシーフードのバター炒め			乳、小麦、えび			● 白菜とツナの煮物			小麦			● しんじょうの煮物			卵、乳、小麦、えび			
		● ピリ辛こんにゃく		小麦			● 春雨の炒め物						● 厚揚げのおろしあん			乳、小麦			● 里芋の煮物			乳、小麦			● 小松菜と玉子の炒め物			卵、小麦			
		● 水菜とかにかまの和え物		乳、小麦			● ブロッコリーごまマヨ和え			卵、小麦			● チンゲン菜とエリンギのソテー						● ブロッコリーのくるみ和え			小麦			● ポテトサラダ			卵、乳、小麦			
● 明太子ロール		卵、乳、小麦			● 菜の花とかまぼこのお浸し			卵、乳、小麦			● 玉ねぎと桜えびのサラダ			卵、小麦、えび			● おくらおろし柚子胡椒和え			小麦			● 塩だれキャベツ			小麦					
● 山菜なめこ		小麦			● しば漬			小麦			● 野沢菜漬け			小麦			● 金時豆煮			小麦			● うぐいす豆								
● もやしのナムル		卵、乳、小麦			● まいたけのソテー			小麦			● わかめとしらすの酢の物						● 切り昆布の煮物			小麦			● もやしと揚げの煮浸し			乳、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	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
495 kcal	30.4 g	30.3 g	22.2 g	3.5 g	503 kcal	31.3 g	29.7 g	22.9 g	3.7 g	491 kcal	29 g	25.3 g	35.3 g	3.1 g	515 kcal	33.8 g	25.8 g	41 g	4 g	495 kcal	28.2 g	23.7 g	39 g	3.3 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			
		◎ チキンカレー		小麦			◎ 鯖の甘酢あんかけ			小麦			◎ 鶏から揚げネギだれがけ			小麦			◎ 鯖の西京焼き			乳			◎ メンチカツ			乳、小麦			
		● ほうれん草と卵の炒め物		卵、乳			● 五目炒め			乳、小麦			● ビーフン炒め			小麦			● なすと挽肉の炒め物			小麦			● さつま揚げと竹の子のおかか煮			卵、乳、小麦			
		● ナポリタン		乳、小麦			● さつまいもとちくわの含め煮			乳、小麦			● 切干し大根煮物			卵、乳、小麦			● チキンナゲット			卵、乳、小麦			● ひじきの炒め煮			小麦			
		● ブロッコリーとチーズのサラダ		乳、小麦			● もやしのしそ風味和え			小麦			● かぼちゃサラダ			卵、乳、小麦			● スパゲティサラダ			卵、乳、小麦			● 白菜のポン酢和え			小麦			
		● らっきょう漬					● 黒豆煮						● 柴漬			小麦			● きゃらぶき			小麦			● 桜漬						
		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	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
		405 kcal	18.3 g	23.8 g	29.8 g	2.6 g	395 kcal	21 g	21.1 g	28.1 g	2.3 g	394 kcal	17.1 g	24 g	23.7 g	2.5 g	393 kcal	23.4 g	23.9 g	18 g	1.8 g	374 kcal	16.6 g	18.6 g	36.9 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。