

3/22 (月) ~

3/26 (金) の献立表



◎はメインメニューです

日付	3月22日					3月23日					3月24日					3月25日					3月26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)	◎ すき焼き風煮		乳、小麦			◎ あじフライ		小麦			◎ 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ		乳、小麦			◎ エビチリソース		小麦			◎ 親子煮		卵、乳、小麦	
● ウインナーとパプリカの炒め物					● きのことちくわのソテー		小麦			● 竹の子と鶏団子の炊き合わせ		卵、乳、小麦			● じゃがいもとがんもの煮物		乳、小麦			● チャブチエ		小麦			
● 小松菜ともやしのそぼろ炒め		小麦			● ねぎ入り玉子焼き		卵、小麦			● 厚揚げと大根の煮物		乳、小麦			● きゃべつとあさりのソテー		小麦			● 高野豆腐の含め煮		乳、小麦			
● 菜の花の辛し和え		小麦			● きゃべつゆかり和え					● しらすきゃべつのナムル		小麦			● ほうれん草のごま和え		小麦			● しゅうまい		小麦			
● 黒豆煮					● きゃらぶき		小麦			● 五目豆		小麦			● ふきの味噌和え					● 昆布佃煮		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		15.3 g	26.6 g	17.9 g	2.1 g	370 kcal	23.8 g	23.6 g	17.3 g	2 g	342 kcal	16.9 g	18.8 g	26.1 g	2.3 g	319 kcal	22.6 g	12.1 g	27.9 g	2.3 g	377 kcal	30.3 g	16.1 g	28.1 g	3 g
夕食コース (6品)	◎ ホキのコーンマヨ焼き		卵、乳、小麦、えび			◎ キーマカレー		小麦			◎ さばの味噌煮		乳、小麦			◎ 鶏肉の照り焼き		小麦			◎ 白身魚のムニエル		乳、小麦		
	● ウインナーとパプリカの炒め物					● きのことちくわのソテー		小麦			● 竹の子と鶏団子の炊き合わせ		卵、乳、小麦			● じゃがいもとがんもの煮物		乳、小麦			● チャブチエ		小麦		
	● 小松菜ともやしのそぼろ炒め		小麦			● ねぎ入り玉子焼き		卵、小麦			● 厚揚げと大根の煮物		乳、小麦			● きゃべつとあさりのソテー		小麦			● 高野豆腐の含め煮		乳、小麦		
	● きゃべつ塩昆布和え		小麦			● きゅうりと長芋の磯辺和え		小麦			● しらすきゃべつのナムル		小麦			● ほうれん草のごま和え		小麦			● さつまいもと豆のサラダ		卵、乳、小麦		
	● たこ焼き		卵、小麦			● ひじき煮		小麦			● こんにゃくのかか煮		乳、小麦			● さつまいものレモン煮					● カボチャの煮物		小麦		
	● 黒豆煮					● 福神漬		小麦			● 五目豆		小麦			● ふきの味噌和え					● 昆布佃煮		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
445 kcal	21.5 g	20.8 g	41.8 g	2.7 g	433 kcal	20.3 g	23.1 g	38.5 g	4 g	447 kcal	30.2 g	27.1 g	20.9 g	3.1 g	410 kcal	30 g	16.1 g	33.8 g	2.7 g	430 kcal	23.3 g	20.7 g	40.4 g	3.1 g	
夕食コース (8品)	◎ ホキのコーンマヨ焼き		卵、乳、小麦、えび			◎ キーマカレー		小麦			◎ さばの味噌煮		乳、小麦			◎ 鶏肉の照り焼き		小麦			◎ 白身魚のムニエル		乳、小麦		
	◎ すき焼き風煮		乳、小麦			◎ あじフライ		小麦			◎ 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ		乳、小麦			◎ エビチリソース		小麦			◎ 親子煮		卵、乳、小麦		
	● ウインナーとパプリカの炒め物					● きのことちくわのソテー		小麦			● 竹の子と鶏団子の炊き合わせ		卵、乳、小麦			● じゃがいもとがんもの煮物		乳、小麦			● チャブチエ		小麦		
	● 小松菜ともやしのそぼろ炒め		小麦			● ねぎ入り玉子焼き		卵、小麦			● 厚揚げと大根の煮物		乳、小麦			● きゃべつとあさりのソテー		小麦			● 高野豆腐の含め煮		乳、小麦		
	● きゃべつ塩昆布和え		小麦			● きゅうりと長芋の磯辺和え		小麦			● ささみのスパサラ		卵、乳、小麦			● チキンナゲット		卵、乳、小麦			● さつまいもと豆のサラダ		卵、乳、小麦		
	● 菜の花の辛し和え		小麦			● きゃべつゆかり和え					● しらすきゃべつのナムル		小麦			● ほうれん草のごま和え		小麦			● しゅうまい		小麦		
	● 黒豆煮					● 福神漬		小麦			● 五目豆		小麦			● ふきの味噌和え					● 昆布佃煮		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	
523 kcal	24.4 g	26.3 g	46.2 g	3.2 g	515 kcal	24.4 g	31 g	37.3 g	3.9 g	501 kcal	31.3 g	27.6 g	30.8 g	3.6 g	521 kcal	39.3 g	23.9 g	32.7 g	3.2 g	542 kcal	35.8 g	23.6 g	46.8 g	4 g	
昼食コース (5品)	◎ 鶏肉の胡麻味噌焼き		卵、小麦			◎ 赤魚の煮付け		卵、乳、小麦			◎ 豆腐ハンバーグの菜の花あんかけ		乳、小麦			◎ あじフライの南蛮漬		小麦			◎ えびと野菜のクリーム煮		乳、小麦、えび		
	● 切干大根とじゃがいもの田舎煮		乳、小麦			● カボチャの煮物		小麦			● グラタン		卵、乳、小麦、えび			● きんぴらごぼう		小麦			● 鶏のから揚げ		小麦		
	● もやしのそぼろ炒め		小麦			● たこ焼き		卵、小麦			● ウインナー野菜の炒め物					● 水菜と蒸し鶏のみぞれ和え		小麦			● きのこと野菜の炒め物		卵、乳		
	● 桜えびのスパゲティサラダ		卵、乳、小麦、えび			● 白菜のおかか和え		小麦			● カリフラワーのポテトサラダ		卵、乳、小麦			● 磯辺玉子ロール		卵、乳、小麦			● ほうれん草とかにかまのサラダ		乳、小麦		
	● 昆布佃煮		小麦			● きゃらぶき		小麦			● 抹茶わらびもち					● かっぱ漬		小麦			● 金時豆煮		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
	394 kcal	26.7 g	18.7 g	34.1 g	3 g	396 kcal	25.5 g	17.5 g	31.2 g	2.4 g	400 kcal	14.1 g	23.2 g	34 g	1.5 g	386 kcal	23.6 g	22.2 g	24.1 g	2.4 g	401 kcal	21.8 g	22.4 g	28.2 g	1.9 g

① 昼食おかず(5品)は、坂井市・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、次回配達時にご返却下さい。
- ★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、記入して配達担当者にお渡しください。