

3/29 (月) ～

4/2 (金) の献立表



◎はメインメニューです

日付		3月29日					3月30日					3月31日					4月1日					4月2日				
曜日		月曜日					火曜日					水曜日					木曜日					金曜日				
夕食宅配	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	
		◎ 海鮮うま煮豆腐			小麦、えび		◎ 豚肉の香味ソース			小麦		◎ サワラの西京焼き			乳、小麦		◎ 牛肉とじゃがいもの炒め物			小麦		◎ いわしの梅煮			乳、小麦	
		● 野菜コロッケ			卵、乳、小麦		● チーズはんぺんフライ			卵、乳、小麦		● 厚揚げとふきの煮物			乳、小麦		● ソース焼きそば			卵、小麦		● エビと野菜の炒め物			えび	
		● ブロッコリーとツナの炒め物			小麦		● 小松菜ともやしのそぼろ炒め			小麦		● だしまき玉子			卵、小麦		● ねぎ入り玉子焼き			卵、小麦		● かぼちゃしゅうまい			小麦	
		● 明太子ロール			卵、乳、小麦		● ビーフン炒め			小麦		● さつまいもの白和え			小麦		● 卵の花炒り煮			卵、小麦		● ブロッコリーのからし醤油和え			卵、乳、小麦	
		● らっきょう漬け					● パイン					● のりの佃煮			小麦		● 昆布佃煮			小麦		● ゆず大根			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
		355 kcal	21.9 g	18.5 g	24.1 g	1.8 g	367 kcal	23.2 g	18.1 g	24.3 g	2.3 g	374 kcal	29.5 g	17.9 g	21.3 g	2.1 g	367 kcal	16.5 g	18.2 g	35.1 g	2.7 g	379 kcal	36 g	14.1 g	25.6 g	2.6 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	
		◎ ハンバーグ和風きのごソース			卵、乳、小麦		◎ 白身魚のバジル風味焼き			乳、小麦		◎ 豚焼肉			小麦		◎ あじの甘酢あんかけ			乳、小麦		◎ とんかつ			小麦	
		● 野菜コロッケ			卵、乳、小麦		● チーズはんぺんフライ			卵、乳、小麦		● 厚揚げとふきの煮物			乳、小麦		● ソース焼きそば			卵、小麦		● エビと野菜の炒め物			えび	
		● ブロッコリーとツナの炒め物			小麦		● 小松菜ともやしのそぼろ炒め			小麦		● だしまき玉子			卵、小麦		● ねぎ入り玉子焼き			卵、小麦		● かぼちゃしゅうまい			小麦	
		● ほうれん草ともやしのおかか和え			小麦		● かぼちゃサラダ			卵、乳、小麦		● 菜の花のわさび和え			小麦		● 切干大根とほうれん草の和え物			小麦		● ピーマンとちりめんの炒め物			小麦	
		● たけのこの土佐煮			乳		● なすの生姜醤油			小麦		● ぜんまいの煮物			小麦		● きこのおろし和え			小麦		● コーンポテトサラダ			卵、小麦	
		● らっきょう漬け					● パイン					● のりの佃煮			小麦		● 昆布佃煮			小麦		● ゆず大根			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
	442 kcal	20.1 g	22.5 g	42.4 g	2.8 g	428 kcal	24.5 g	19.5 g	36.8 g	2.8 g	449 kcal	25.8 g	28.1 g	21.8 g	2.5 g	418 kcal	24.9 g	15.8 g	47.6 g	3.9 g	457 kcal	28.4 g	25.7 g	28.5 g	2.4 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	
		◎ ハンバーグ和風きのごソース			卵、乳、小麦		◎ 白身魚のバジル風味焼き			乳、小麦		◎ 豚焼肉			小麦		◎ あじの甘酢あんかけ			乳、小麦		◎ とんかつ			小麦	
		◎ 海鮮うま煮豆腐			小麦、えび		◎ 豚肉の香味ソース			小麦		◎ 黒むつの西京焼き					◎ 牛肉とじゃがいもの炒め物			小麦		◎ いわしの梅煮			乳、小麦	
		● 野菜コロッケ			卵、乳、小麦		● チーズはんぺんフライ			卵、乳、小麦		● 厚揚げとふきの煮物			乳、小麦		● ソース焼きそば			卵、小麦		● エビと野菜の炒め物			えび	
		● ブロッコリーとツナの炒め物			小麦		● 小松菜ともやしのそぼろ炒め			小麦		● だしまき玉子			卵、小麦		● ねぎ入り玉子焼き			卵、小麦		● かぼちゃしゅうまい			小麦	
		● ほうれん草ともやしのおかか和え			小麦		● かぼちゃサラダ			卵、乳、小麦		● 菜の花のわさび和え			小麦		● 切干大根とほうれん草の和え物			小麦		● ピーマンとちりめんの炒め物			小麦	
● 明太子ロール			卵、乳、小麦		● ビーフン炒め			小麦		● さつまいもの白和え			小麦		● 卵の花炒り煮			卵、小麦		● ブロッコリーのからし醤油和え			卵、乳、小麦			
● らっきょう漬け					● パイン					● のりの佃煮			小麦		● 昆布佃煮			小麦		● コーンポテトサラダ			卵、小麦			
● たけのこの土佐煮			乳		● なすの生姜醤油			小麦		● ぜんまいの煮物			小麦		● きこのおろし和え			小麦		● ゆず大根			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	
504 kcal	28.1 g	24.3 g	43.2 g	3.3 g	506 kcal	31.8 g	25.9 g	32.4 g	3.7 g	506 kcal	27.3 g	30.4 g	28.5 g	2.5 g	501 kcal	28.6 g	23.1 g	45.5 g	3.9 g	522 kcal	33.3 g	28.5 g	33.2 g	3 g		
昼食宅配	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	
		◎ 白身魚のムニエル			乳、小麦		◎ 肉団子の酢豚風			卵、乳、小麦		◎ ぶりの照り焼き			小麦		◎ 豚肉の塩こうじ炒め					◎ 白身魚のバター醤油焼き			乳、小麦	
		● エビ団子とカブの煮物			乳、小麦、えび		● ほうれん草ともやしの炒め物			卵、乳、小麦		● 大豆と根菜の煮物			乳、小麦		● 鯖の味噌煮			乳、小麦		● 野菜五目炒め			小麦	
		● キャベツの白和え			小麦		● ポテトマカロニサラダ			卵、乳、小麦		● しめじと桜えびの卵の花			小麦、えび		● さつま揚げと白菜煮			卵、乳、小麦		● だしまき玉子			卵、小麦	
		● 大学芋			小麦		● 菜の花の胡麻和え			乳、小麦		● 昆布巻き			小麦		● コーンサラダ			小麦		● おくらと長芋の梅和え			小麦	
		● 白菜の梅和え			小麦		● 煮豆			小麦		● つば漬け			小麦		● しば漬け			小麦		● みかん				
		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
	412 kcal	25.9 g	17.4 g	35.3 g	2 g	408 kcal	15 g	24 g	34.9 g	2.8 g	411 kcal	27.5 g	21.6 g	26.2 g	3 g	417 kcal	28 g	21.1 g	25 g	2.8 g	387 kcal	22 g	27.4 g	12.4 g	3 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。