

4/12 (月) ～

4/16 (金) の献立表



◎はメインメニューです

日付		4月12日					4月13日					4月14日					4月15日					4月16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	
		◎ 白身魚の香草焼き			乳、小麦		◎ 野菜コロッケ			卵、乳、小麦		◎ あじの塩焼き			卵、小麦		◎ 牛肉ときこの中華炒め			小麦		◎ さわらの漬け焼き			乳、小麦	
		● かぼちゃと厚揚げの煮物			乳、小麦		● にら玉			卵、小麦		● がんもの煮物			乳、小麦		● ハーツの厚揚げ煮			乳、小麦		● 豆腐の野菜あん			乳、小麦	
		● キャベツとかにかまのコンソメ煮			乳、小麦		● ウインナーの洋風炒め					● おかか里芋バター煮			乳、小麦		● ほうれん草と挽肉の炒め物			小麦		● 小松菜の煮浸し			小麦	
		● ほうれん草おかか和え			小麦		● なすのみぞれ和え			小麦		● 小松菜の胡麻和え			乳、小麦		● マカロニトマトクリーム			乳、小麦		● 若竹煮			乳、小麦	
		● 切昆布の煮物			小麦		● うぐいす豆					● つぼ漬け			小麦		● 野沢菜昆布			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
		338 kcal	20.7 g	15.5 g	33.9 g	2.9 g	384 kcal	15 g	22.4 g	30.6 g	2 g	318 kcal	23 g	18.3 g	13.5 g	2.8 g	377 kcal	21.7 g	24.5 g	19.5 g	2.3 g	338 kcal	23.3 g	16.7 g	22.8 g	3 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	
		◎ 豚肉とにらの玉子炒め			卵、乳、小麦		◎ エビチリソース			小麦		◎ 揚げ鶏の玉ねぎソース			小麦		◎ ミックスフライ (エビ・白身フライ)			卵、乳、小麦、えび		◎ 鶏の照り焼き			小麦	
		● かぼちゃと厚揚げの煮物			乳、小麦		● にら玉			卵、小麦		● がんもの煮物			乳、小麦		● ハーツの厚揚げ煮			乳、小麦		● 豆腐の野菜あん			乳、小麦	
		● キャベツとかにかまのコンソメ煮			乳、小麦		● ウインナーの洋風炒め					● おかか里芋バター煮			乳、小麦		● ほうれん草と挽肉の炒め物			小麦		● 小松菜の煮浸し			小麦	
		● 切干大根の煮物			小麦		● ツナサラダ			卵、小麦		● 大根なます					● ブロッコリータルタルサラダ			卵、小麦		● カレーポテトサラダ			卵、乳、小麦	
		● おくらの中華和え					● 人参しりしり			卵、小麦		● 春雨の和え物			乳、小麦		● もやしのゆかり和え					● きゅうりのなめたけ和え			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
		412 kcal	26.8 g	22.2 g	30.5 g	3.5 g	429 kcal	22 g	25.3 g	26.6 g	2.9 g	457 kcal	23.5 g	19.9 g	44.2 g	3.7 g	417 kcal	24.2 g	23 g	28.7 g	2.6 g	405 kcal	28.1 g	20.2 g	24.9 g	3 g
	おかず盛り (8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	
		◎ 豚肉とにらの玉子炒め			卵、乳、小麦		◎ エビチリソース			小麦		◎ 揚げ鶏の玉ねぎソース			小麦		◎ ミックスフライ (エビ・白身フライ)			卵、乳、小麦、えび		◎ 鶏の照り焼き			小麦	
		◎ 白身魚の香草焼き			乳、小麦		◎ 野菜コロッケ			卵、乳、小麦		◎ ほっけの塩焼き					◎ 牛肉ときこの中華炒め			小麦		◎ さわらの漬け焼き			乳、小麦	
		● かぼちゃと厚揚げの煮物			乳、小麦		● にら玉			卵、小麦		● がんもの煮物			乳、小麦		● ハーツの厚揚げ煮			乳、小麦		● 豆腐の野菜あん			乳、小麦	
		● キャベツとかにかまのコンソメ煮			乳、小麦		● ウインナーの洋風炒め					● おかか里芋バター煮			乳、小麦		● ほうれん草と挽肉の炒め物			小麦		● 小松菜の煮浸し			小麦	
		● 切干大根の煮物			小麦		● ツナサラダ			卵、小麦		● 大根なます					● ブロッコリータルタルサラダ			卵、小麦		● カレーポテトサラダ			卵、乳、小麦	
		● ほうれん草おかか和え			小麦		● なすのみぞれ和え			小麦		● 小松菜の胡麻和え			乳、小麦		● マカロニトマトクリーム			乳、小麦		● 若竹煮			乳、小麦	
		● 切昆布の煮物			小麦		● うぐいす豆					● つぼ漬け			小麦		● 野沢菜昆布			小麦		● 桜漬け				
		● おくらの中華和え					● 人参しりしり			卵、小麦		● 春雨の和え物			乳、小麦		● もやしのゆかり和え					● きゅうりのなめたけ和え			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
		484 kcal	32.9 g	26.7 g	30.4 g	3.9 g	521 kcal	22.1 g	29.8 g	38.5 g	3 g	512 kcal	27.6 g	23 g	46.4 g	3.9 g	485 kcal	25.8 g	26.9 g	35.9 g	2.5 g	531 kcal	40 g	25.6 g	29.5 g	3.8 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	
		◎ 鯖の塩焼き			乳、小麦		◎ 鶏肉のボン酢炒め			小麦		◎ あじの照り焼き			小麦		◎ 豚肉の生姜焼き			小麦		◎ 豆腐ハンバーグきのこソース			乳、小麦	
		● 高野豆腐とさつま芋の煮物			乳、小麦		● 里芋と厚揚げの煮物			乳、小麦		● 豚肉となすの味噌炒め			小麦		● 里芋の田楽			乳、小麦		● きんぴらごぼう			小麦	
		● きゅうりとわかめの酢の物					● 春キャベツとかにかまの胡麻マヨ和え			卵、乳、小麦		● ひじきの炒め煮			小麦		● 小松菜と干しえびの炒め物			卵、乳、小麦、えび		● ミックスビーンズのサラダ			卵、乳、小麦	
		● 青梗菜ともやしのピリ辛炒め			乳、小麦		● ブロッコリーのくるみ和え			小麦		● かぼちゃとチーズのサラダ			卵、乳、小麦		● 出し巻き玉子			卵、小麦		● 辛し醤油和え			小麦	
		● パイン					● 昆布佃煮			小麦		● ツナコーン					● 大根なます					● らっきょう漬け				
		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
		383 kcal	22.7 g	20.4 g	25.9 g	2.7 g	412 kcal	31.4 g	24 g	19.6 g	2.3 g	418 kcal	21.4 g	28.4 g	17.4 g	3 g	416 kcal	22.4 g	24.8 g	23.8 g	3 g	369 kcal	16.7 g	22.4 g	24.7 g	2.3 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。