

4/19 (月) ~

4/23 (金) の献立表



◎はメインメニューです

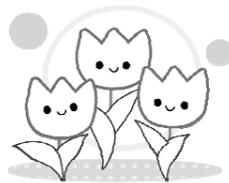
日付	4月19日					4月20日					4月21日					4月22日					4月23日				
曜日	月曜日					火曜日					水曜日					木曜日					金曜日				
コース	献立名		アレルギー			献立名		アレルギー			献立名		アレルギー			献立名		アレルギー			献立名		アレルギー		
	おかず盛り (5品)	◎豆腐のハンバーグ		小麦			◎白身魚のコーンマヨ焼き		卵、小麦			◎豚肉と野菜の味噌炒め		小麦			◎白身魚のピザ焼き		乳、小麦			◎豚肉の生姜焼き		小麦	
●里芋のそぼろ煮		乳、小麦			●和風スバゲティソテー		小麦			●ちくわと玉ねぎの玉子炒め		卵、乳、小麦			●エビ団子と竹の子の炊き合わせ		乳、小麦、えび			●まいたけとピーマンのマヨネーズ炒め		卵、小麦			
●キャベツとあさりのバターソテー		乳、小麦			●チヂミ		卵、小麦			●しゅうまい		小麦			●明太子ロール		卵、乳、小麦			●キャベツと蒸し鶏の和え物		小麦			
●ピーマンの金平風		小麦			●かぼちゃサラダ		卵、乳、小麦			●きゅうりとちりめんのサラダ		小麦			●青梗菜とちくわの和え物		小麦			●ビーンズサラダ		卵、乳、小麦			
●白花豆					●かつば漬け		小麦			●のりの佃煮		小麦			●らっきょう漬け					●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
348 kcal	15.7 g	18.8 g	28.7 g	2.7 g	365 kcal	19.7 g	20.8 g	28.7 g	2.3 g	375 kcal	19.5 g	23.9 g	18.8 g	1.8 g	337 kcal	28.7 g	16.9 g	16.5 g	2.7 g	331 kcal	18.8 g	17 g	30.5 g	2.7 g	
おかず盛り (6品)	◎鯖の塩焼き		小麦			◎鶏肉のくわ焼き		小麦			◎あじの煮付け		乳、小麦			◎ドライカレー		小麦			◎白身魚のトマトソースがけ		小麦		
	●里芋のそぼろ煮		乳、小麦			●和風スバゲティソテー		小麦			●ちくわと玉ねぎの玉子炒め		卵、乳、小麦			●エビ団子と竹の子の炊き合わせ		乳、小麦、えび			●まいたけとピーマンのマヨネーズ炒め		卵、小麦		
	●キャベツとあさりのバターソテー		乳、小麦			●ちぎり揚げと大根煮		卵、乳、小麦			●しゅうまい		小麦			●明太子ロール		卵、乳、小麦			●キャベツと蒸し鶏の和え物		小麦		
	●春雨のうま塩炒め		小麦			●チヂミ		卵、小麦			●がんもの煮物		乳、小麦			●なすの揚げ浸し		乳、小麦			●竹の子の土佐煮		乳		
	●ひじき煮		小麦			●かつば漬け		小麦			●ブロッコリーのくるみ和え		小麦			●山菜なめこ		小麦			●きゅうりとしらすの酢の物				
	●白花豆					●ふきと湯葉の含め煮		小麦			●のりの佃煮		小麦			●らっきょう漬け					●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	
414 kcal	23 g	21.3 g	32.2 g	3.4 g	453 kcal	24.1 g	23.7 g	35.4 g	3.6 g	421 kcal	31.1 g	19.1 g	29.5 g	3.2 g	424 kcal	24.5 g	21.2 g	32.6 g	3.3 g	405 kcal	26.7 g	23 g	29.8 g	4 g	
おかず盛り (8品)	◎鯖の塩焼き		小麦			◎鶏肉のくわ焼き		小麦			◎あじの煮付け		乳、小麦			◎ドライカレー		小麦			◎白身魚のトマトソースがけ		小麦		
	◎豆腐のハンバーグ		小麦			◎白身魚のコーンマヨ焼き		卵、小麦			◎豚肉と野菜の味噌炒め		小麦			◎白身魚のピザ焼き		乳、小麦			◎豚肉の生姜焼き		小麦		
	●里芋のそぼろ煮		乳、小麦			●和風スバゲティソテー		小麦			●ちくわと玉ねぎの玉子炒め		卵、乳、小麦			●エビ団子と竹の子の炊き合わせ		乳、小麦、えび			●まいたけとピーマンのマヨネーズ炒め		卵、小麦		
	●キャベツとあさりのバターソテー		乳、小麦			●ちぎり揚げと大根煮		卵、乳、小麦			●しゅうまい		小麦			●明太子ロール		卵、乳、小麦			●キャベツと蒸し鶏の和え物		小麦		
	●春雨のうま塩炒め		小麦			●チヂミ		卵、小麦			●がんもの煮物		乳、小麦			●なすの揚げ浸し		乳、小麦			●ビーンズサラダ		卵、乳、小麦		
	●ピーマンの金平風		小麦			●かぼちゃサラダ		卵、乳、小麦			●きゅうりとちりめんのサラダ		小麦			●青梗菜とちくわの和え物		小麦			●竹の子の土佐煮		乳		
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	
527 kcal	28 g	29 g	37.6 g	4 g	537 kcal	37.1 g	26.5 g	36.3 g	3.9 g	511 kcal	33.7 g	26.9 g	30.2 g	3.6 g	502 kcal	32.9 g	26.5 g	29.8 g	4 g	488 kcal	31.4 g	25.6 g	35.2 g	4 g	
昼食おかず (5品)	◎豚肉と里芋の甘辛炒め		乳、小麦			◎鮭のバジル風味焼き		乳、小麦			◎筑前煮		乳、小麦			◎かに玉あんかけ		卵、乳、小麦、かに			◎かぼちゃコロッケ		卵、乳、小麦		
	●きのこのカレーソテー		卵、乳、小麦			●キッシュ		卵、乳、小麦			●野菜の天ぷら		小麦			●鶏ひき肉と野菜の炒め物		小麦			●チンジャオロースー		小麦		
	●コールスロー		卵、小麦			●マカロニサラダ		卵、乳、小麦			●ほうれん草の和え物		小麦			●白菜の煮浸し		乳、小麦			●ナポリタン		乳、小麦		
	●ほうれん草の和え物		小麦			●ごぼうのうま煮		乳、小麦			●切昆布の煮物		小麦			●ひじき煮		小麦			●高野豆腐の含め煮		乳、小麦		
	●しば漬け		小麦			●黒豆煮					●きやらぶき		小麦			●わさび菜		小麦			●昆布豆		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
388 kcal	19.9 g	23.6 g	23.8 g	2.5 g	393 kcal	23.1 g	20.2 g	28.5 g	1.7 g	391 kcal	19.1 g	16.6 g	46.6 g	3 g	373 kcal	25.3 g	21.4 g	18.6 g	3 g	422 kcal	16.6 g	19.4 g	42.8 g	2.9 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。