



5月の献立



昼食(5品)

※商品名を変更しました

■昼食(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。



夕食(5品)

※商品名を変更しました

3 日 (月曜日)	白身魚のみりん焼き	小麦		
	コロッケ	卵、乳、小麦		
	焼き豚と青梗菜の炒め物	卵、乳、小麦		
	ツナサラダ	卵、小麦		
	春雨の酢の物	小麦		
	エネルギー 397kcal	たんぱく質 17.3g	脂質 23.2g	炭水化物 27.7g
4 日 (火曜日)	牛肉とじゃがいものカレー炒め	小麦		
	海鮮しゅうまい	卵、小麦、えび、かに		
	根菜のうま塩炒め	小麦		
	おからサラダ			
	かつば漬け	小麦		
	エネルギー 396kcal	たんぱく質 15.7g	脂質 24.4g	炭水化物 26.6g
5 日 (水曜日)	フィッシュカツ	乳、小麦		
	鶏ひき肉とごぼうの甘辛煮	乳、小麦		
	スクランブルエッグ	卵、乳		
	三色和え	小麦		
	かしわもち			
	エネルギー 416kcal	たんぱく質 19.0g	脂質 20.0g	炭水化物 40.3g
6 日 (木曜日)	ロールキャベツのホワイトソース煮	乳、小麦		
	豚肉と野菜のピリ辛炒め	小麦		
	さつまいもまんじゅう	卵、乳、小麦、えび		
	たけのこの土佐煮	乳		
	桜漬け			
	エネルギー 403kcal	たんぱく質 19.5g	脂質 22.7g	炭水化物 28.4g
7 日 (金曜日)	鮭の漬け焼き	卵、乳、小麦		
	肉詰めいなりの煮物	乳、小麦		
	切干大根の煮物	小麦		
	じゃがいものおかか煮	乳、小麦		
	なすのしょうが醤油	小麦		
	エネルギー 380kcal	たんぱく質 27.9g	脂質 20.3g	炭水化物 19.0g
8 日 (土曜日)	五目豆腐炒め	小麦		
	あさりの和風スパゲティ	小麦		
	きのこのきんぴら	小麦		
	きゅうりとかにかまの酢の物	乳、小麦		
	昆布佃煮	小麦		
	エネルギー 405kcal	たんぱく質 25.5g	脂質 35.0g	炭水化物 26.4g

3 日 (月曜日)	白身魚の生姜煮	乳、小麦		
	野菜入り洋風玉子焼き	卵、乳		
	キャベツとウインナーの炒め物			
	高野豆腐の煮物	乳、小麦		
	かつば漬け	小麦		
	エネルギー 323kcal	たんぱく質 30.2g	脂質 11.9g	炭水化物 21.8g
4 日 (火曜日)	油淋鶏	小麦		
	高野豆腐の炊き合わせ	乳、小麦		
	じゃがいものそぼろ煮	乳、小麦		
	きゅうりと長芋の磯辺和え	小麦		
	昆布豆	小麦		
	エネルギー 365kcal	たんぱく質 25.0g	脂質 14.1g	炭水化物 27.0g
5 日 (水曜日)	エビと野菜の味噌マヨソース	卵、小麦、えび		
	ほうれん草の玉子とじ	卵、乳、小麦		
	春雨の中華和え	卵、乳、小麦		
	もやしのゆかり和え			
	かしわもち			
	エネルギー 376kcal	たんぱく質 15.5g	脂質 16.5g	炭水化物 41.5g
6 日 (木曜日)	ハッシュドビーフ	乳、小麦		
	なすとそぼろの味噌炒め	小麦		
	キッシュ	卵、乳		
	きんぴらごぼう	小麦		
	つば漬け	小麦		
	エネルギー 367kcal	たんぱく質 15.3g	脂質 24.6g	炭水化物 18.9g
7 日 (金曜日)	あじの生姜焼き	乳、小麦		
	にらと玉子の炒め物	卵、小麦		
	なすの和風あん	乳、小麦		
	きゅうりと鶏のからし醤油和え	小麦		
	みかん缶			
	エネルギー 328kcal	たんぱく質 26.8g	脂質 11.7g	炭水化物 26.0g
8 日 (土曜日)	ピーマンの肉詰め	小麦		
	野菜ソテー	乳、小麦		
	切干大根煮	小麦		
	マカロニサラダ	卵、乳、小麦		
	金時豆煮	小麦		
	エネルギー 356kcal	たんぱく質 16.3g	脂質 20.6g	炭水化物 25.5g

- ★JAでお申込みの方は、**おかず盛り(8品)・昼食おかず(5品)・土曜日配送**のご注文は承っておりません。何卒、ご了承くださいませ。
- ★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を取り出してから温めて下さい。
- ★容器は簡単に水洗いし、次回配送時にご返却下さい。
- ★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。



5月の献立



夕食(6品)

※商品名を変更しました



夕食(8品)

※商品名を変更しました

■夕食(8品)は、月～金のお届けです。

3 日 (月曜日)	プルコギ風牛肉の炒め物	小麦			
	野菜入り洋風玉子焼き	卵、乳			
	キャベツとウインナーの炒め物				
	おくらのおかか和え	小麦			
	カリフラワーのマリネ				
	かつば漬け	小麦			
エネルギー 408kcal		たんぱく質 22.8g	脂質 26.2g	炭水化物 19.3g	食塩相当量 2.6g
4 日 (火曜日)	白身魚の香味焼き	小麦			
	高野豆腐の炊き合わせ	乳、小麦			
	じゃがいものそぼろ煮	乳、小麦			
	ピーマンとちりめんの煮物	乳、小麦			
	ごぼうサラダ	小麦			
	昆布豆	小麦			
エネルギー 404kcal		たんぱく質 23.3g	脂質 20.6g	炭水化物 27.4g	食塩相当量 3.0g
5 日 (水曜日)	タンドリーチキン	乳、小麦			
	ほうれん草の玉子とじ	卵、乳、小麦			
	ブロッコリーのクリーム煮	乳、小麦			
	切干大根の煮物	小麦			
	もやしのゆかり和え				
	かしわもち				
エネルギー 437kcal		たんぱく質 23.1g	脂質 27.9g	炭水化物 21.4g	食塩相当量 2.2g
6 日 (木曜日)	アジフライ	小麦			
	なすとそぼろの味噌炒め	小麦			
	キッシュ	卵、乳			
	小松菜の煮浸し	小麦			
	つば漬け	小麦			
	キャベツのくるみ和え	小麦			
エネルギー 408kcal		たんぱく質 20.5g	脂質 25.9g	炭水化物 23.3g	食塩相当量 1.9g
7 日 (金曜日)	八宝菜	卵、えび			
	にらと玉子の炒め物	卵、小麦			
	なすの和風あん	乳、小麦			
	青梗菜とちくわの和え物	小麦			
	さつまいもサラダ	卵、乳、小麦			
	みかん缶				
エネルギー 453kcal		たんぱく質 20.5g	脂質 28.9g	炭水化物 24.0g	食塩相当量 3.1g
8 日 (土曜日)	チキンカレー	小麦			
	野菜ソテー	乳、小麦			
	切干大根煮	小麦			
	マカロニサラダ	卵、乳、小麦			
	もやしのナムル	卵、乳、小麦			
	金時豆	小麦			
エネルギー 460kcal		たんぱく質 20.1g	脂質 29.6g	炭水化物 27.5g	食塩相当量 3.2g

3 日 (月曜日)	プルコギ風牛肉の炒め物	小麦			
	白身魚の生姜煮	乳、小麦			
	野菜入り洋風玉子焼き	卵、乳			
	キャベツとウインナーの炒め物				
	おくらのおかか和え	小麦			
	高野豆腐の煮物	乳、小麦			
かつば漬け	小麦				
カリフラワーのマリネ					
エネルギー 499kcal		たんぱく質 32.9g	脂質 29.9g	炭水化物 21.9g	食塩相当量 3.6g
4 日 (火曜日)	白身魚の香味焼き	小麦			
	油淋鶏	小麦			
	高野豆腐の炊き合わせ	乳、小麦			
	じゃがいものそぼろ煮	乳、小麦			
	ピーマンとちりめんの煮物	乳、小麦			
	きゅうりと長芋の磯辺和え	小麦			
昆布豆	小麦				
ごぼうサラダ	小麦				
エネルギー 528kcal		たんぱく質 35.9g	脂質 26.4g	炭水化物 34.5g	食塩相当量 3.9g
5 日 (水曜日)	タンドリーチキン	乳、小麦			
	えびと野菜の味噌マヨソース	卵、小麦、えび			
	ほうれん草の玉子とじ	卵、乳、小麦			
	ブロッコリーのクリーム煮	乳、小麦			
	切干大根の煮物	小麦			
	春雨の中華和え	卵、乳、小麦			
もやしのゆかり和え					
かしわもち					
エネルギー 518kcal		たんぱく質 26.7g	脂質 29.6g	炭水化物 34.7g	食塩相当量 2.9g
6 日 (木曜日)	アジフライ	小麦			
	ハッシュドビーフ	乳、小麦			
	なすとそぼろの味噌炒め	小麦			
	キッシュ	卵、乳			
	小松菜の煮浸し	小麦			
	きんぴらごぼう	小麦			
つば漬け	小麦				
キャベツのくるみ和え	小麦				
エネルギー 533kcal		たんぱく質 25.1g	脂質 33.8g	炭水化物 33.5g	食塩相当量 2.8g
7 日 (金曜日)	八宝菜	卵、えび			
	マスの塩焼き				
	にらと玉子の炒め物	卵、小麦			
	なすの和風あん	乳、小麦			
	青梗菜とちくわの和え物	小麦			
	きゅうりと鶏のからし醤油和え	小麦			
みかん缶					
さつまいもサラダ	卵、乳、小麦				
エネルギー 501kcal		たんぱく質 27.9g	脂質 30.6g	炭水化物 24.7g	食塩相当量 3.4g