



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

10 日 (月曜日)	焼き豆腐と豚肉の煮物	乳、小麦		
	水餃子のみぞれあん	卵、乳、小麦		
	魚肉ソーセージの炒め物	小麦、えび、かに		
	もやしとほうれん草の和え物	小麦		
	しば漬け	小麦		
	エネルギー 398kcal	たんぱく質 23.2g	脂質 21.0g	炭水化物 27.9g
11 日 (火曜日)	白身魚の野菜あんかけ	小麦		
	ツナとパプリカの炒め物			
	たこ焼き	卵、小麦		
	白あえ	小麦		
	キャベツと明太子のサラダ	卵、小麦		
	エネルギー 389kcal	たんぱく質 21.2g	脂質 19.1g	炭水化物 31.3g
12 日 (水曜日)	つくねハンバーグ	小麦		
	エビカツ	乳、小麦、えび		
	インゲンとちりめんの炒め物	小麦		
	キャベツと玉子の和え物	卵、小麦		
	おくらの梅和え	小麦		
	エネルギー 389kcal	たんぱく質 20.6g	脂質 20.2g	炭水化物 31.8g
13 日 (木曜日)	鯖の煮付け	小麦		
	こんにゃくのきんぴら	乳、小麦		
	マーボーナス	小麦		
	青梗菜とちくわの和え物	小麦		
	うぐいす豆			
	エネルギー 391kcal	たんぱく質 20.3g	脂質 19.8g	炭水化物 30.5g
14 日 (金曜日)	鶏の照り焼き	小麦		
	エビの中華炒め	卵、えび		
	高野豆腐とかぼちゃの煮物	乳、小麦		
	スパゲティサラダ	卵、乳、小麦		
	きょうらぶき	小麦		
	エネルギー 421kcal	たんぱく質 30.8g	脂質 22.8g	炭水化物 18.8g
15 日 (土曜日)	白身魚のバター醤油焼き	乳、小麦		
	青梗菜ともやしのピリ辛炒め	小麦		
	磯辺玉子ロール	卵、乳、小麦		
	きゃべつのゆかり和え			
	昆布豆	小麦		
	エネルギー 389kcal	たんぱく質 25.1g	脂質 22.9g	炭水化物 9.7g

10 日 (月曜日)	チキンの香り焼き	小麦		
	キャベツとあさりのソテー	小麦		
	インゲンとちりめんの炒め煮	乳、小麦		
	ほうれん草生姜和え	小麦		
	昆布佃煮	小麦		
	エネルギー 366kcal	たんぱく質 21.8g	脂質 24.2g	炭水化物 19.1g
11 日 (火曜日)	白身魚のオーロラソース焼き	卵、小麦		
	ちくわの和風スパゲティ	小麦、えび		
	グラタン	卵、乳、小麦、えび		
	春雨酢の物	小麦		
	うぐいす豆			
	エネルギー 338kcal	たんぱく質 17.2g	脂質 16.3g	炭水化物 29.6g
12 日 (水曜日)	肉団子の炊き合わせ	卵、乳、小麦		
	和風野菜炒め	乳、小麦		
	じゃがいものおかか煮	乳、小麦		
	人参ともやしの炒め物	小麦		
	野沢菜昆布	小麦		
	エネルギー 318kcal	たんぱく質 16.8g	脂質 18.7g	炭水化物 25.5g
13 日 (木曜日)	ぶりの煮付け	乳、小麦		
	海鮮の中華煮	小麦、えび		
	きのこのきんぴら	小麦		
	小松菜としらすの和え物	小麦		
	桜漬け			
	エネルギー 332kcal	たんぱく質 22.8g	脂質 13.1g	炭水化物 29.2g
14 日 (金曜日)	煮込みハンバーグ	卵、乳、小麦		
	オムレツかにあんかけ	卵、乳、小麦		
	バンバンジー	小麦		
	ほうれん草となめこのお浸し	小麦		
	のりの佃煮	小麦		
	エネルギー 363kcal	たんぱく質 23.1g	脂質 20.1g	炭水化物 22.2g
15 日 (土曜日)	サワラの照り焼き	小麦		
	ちくわとしらたきの炒め煮	乳、小麦		
	がんも煮	乳、小麦		
	きゅうりとしらすの酢の物			
	しば漬け	小麦		
	エネルギー 343kcal	たんぱく質 22.5g	脂質 18.6g	炭水化物 19.7g

- ★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。

10 日 (月曜日)	さんま竜田甘酢あん	卵、小麦										
	キャベツとあさりのソテー	小麦										
	インゲンとちりめんの炒め煮	乳、小麦										
	冬瓜の枝豆あんかけ	乳、小麦										
	ポテトサラダ	卵、乳、小麦										
	昆布佃煮	小麦										
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>436kcal</td> <td>20.5g</td> <td>26.9g</td> <td>31.9g</td> <td>3.9g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	436kcal	20.5g	26.9g	31.9g	3.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
436kcal	20.5g	26.9g	31.9g	3.9g								
11 日 (火曜日)	豚肉の柳川風	卵、小麦										
	ちくわの和風スパゲティ	小麦、えび										
	グラタン	卵、乳、小麦、えび										
	まいたけとピーマンの炒め物	卵、小麦										
	さつまいも甘煮											
	うぐいす豆											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>436kcal</td> <td>20.0g</td> <td>22.3g</td> <td>37.3g</td> <td>2.7g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	436kcal	20.0g	22.3g	37.3g	2.7g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
436kcal	20.0g	22.3g	37.3g	2.7g								
12 日 (水曜日)	サワラの西京焼き	卵、乳、小麦										
	和風野菜炒め	乳、小麦										
	じゃがいものおかか煮	乳、小麦										
	アスパラと玉子のバターソテー	卵、乳、小麦										
	ブロッコリーツナサラダ	卵、小麦										
	野沢菜昆布	小麦										
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>403kcal</td> <td>26.1g</td> <td>22.0g</td> <td>25.2g</td> <td>3.3g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	403kcal	26.1g	22.0g	25.2g	3.3g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
403kcal	26.1g	22.0g	25.2g	3.3g								
13 日 (木曜日)	回鍋肉	小麦										
	海鮮の中華煮	小麦、えび										
	きのこのきんぴら	小麦										
	もやしとにらの炒め物	小麦										
	きゅうりとかにかまの酢の物	乳、小麦										
	桜漬け											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>426kcal</td> <td>21.3g</td> <td>27.4g</td> <td>23.4g</td> <td>3.0g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	426kcal	21.3g	27.4g	23.4g	3.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
426kcal	21.3g	27.4g	23.4g	3.0g								
14 日 (金曜日)	ミックスフライ(エビフライ、白身フライ)	卵、乳、小麦、えび										
	オムレツのかにあんかけ	卵、乳、小麦										
	バンバンジー	小麦										
	彩り野菜のマリネ											
	かぼちゃサラダ	卵、乳、小麦										
	のりの佃煮	小麦										
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>426kcal</td> <td>24.2g</td> <td>21.3g</td> <td>33.8g</td> <td>3.1g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	426kcal	24.2g	21.3g	33.8g	3.1g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
426kcal	24.2g	21.3g	33.8g	3.1g								
15 日 (土曜日)	豆腐ハンバーグ野菜あんかけ	乳、小麦										
	ちくわとしらたきの炒め煮	乳、小麦										
	がんも煮	乳、小麦										
	きゅうりとしらすの酢の物											
	ふきと湯葉の含め煮	小麦										
	しば漬け	小麦										
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>452kcal</td> <td>20.5g</td> <td>18.3g</td> <td>49.9g</td> <td>2.5g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	452kcal	20.5g	18.3g	49.9g	2.5g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
452kcal	20.5g	18.3g	49.9g	2.5g								

10 日 (月曜日)	さんま竜田の甘酢あん	卵、小麦										
	チキンの香り焼き	小麦										
	キャベツとあさりのソテー	小麦										
	インゲンとちりめんの炒め煮	乳、小麦										
	冬瓜の枝豆あんかけ	乳、小麦										
	ほうれん草の生姜和え	小麦										
昆布佃煮	小麦											
ポテトサラダ	卵、乳、小麦											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>500kcal</td> <td>25.4g</td> <td>32.9g</td> <td>29.7g</td> <td>3.9g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	500kcal	25.4g	32.9g	29.7g	3.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
500kcal	25.4g	32.9g	29.7g	3.9g								
11 日 (火曜日)	豚肉の柳川風	卵、小麦										
	白身魚のオーロラソース焼き	卵、小麦										
	ちくわの和風スパゲティ	小麦、えび										
	グラタン	卵、乳、小麦、えび										
	まいたけとピーマンの炒め物	卵、小麦										
	春雨の酢の物	小麦										
さつまいも甘煮												
うぐいす豆												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>523kcal</td> <td>25.3g</td> <td>27.6g</td> <td>44.0g</td> <td>2.2g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	523kcal	25.3g	27.6g	44.0g	2.2g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
523kcal	25.3g	27.6g	44.0g	2.2g								
12 日 (水曜日)	サワラの西京焼き	卵、乳、小麦										
	肉団子の炊き合わせ	卵、乳、小麦										
	和風野菜炒め	乳、小麦										
	じゃがいものおかか煮	乳、小麦										
	アスパラと玉子のバターソテー	卵、乳、小麦										
	人参ともやしの炒め物	小麦										
野沢菜昆布	小麦											
ブロッコリーとツナのサラダ	卵、小麦											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>491kcal</td> <td>33.3g</td> <td>27.0g</td> <td>28.6g</td> <td>3.7g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	491kcal	33.3g	27.0g	28.6g	3.7g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
491kcal	33.3g	27.0g	28.6g	3.7g								
13 日 (木曜日)	回鍋肉	小麦										
	ほっけの塩焼き											
	海鮮の中華煮	小麦、えび										
	きのこのきんぴら	小麦										
	もやしとにらの炒め物	小麦										
	小松菜のしらす和え	小麦										
桜漬け												
きゅうりとかにかまの酢の物	乳、小麦											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>488kcal</td> <td>25.0g</td> <td>32.8g</td> <td>21.3g</td> <td>3.7g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	488kcal	25.0g	32.8g	21.3g	3.7g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
488kcal	25.0g	32.8g	21.3g	3.7g								
14 日 (金曜日)	ミックスフライ(エビフライ、白身フライ)	卵、乳、小麦、えび										
	煮込みハンバーグ	卵、乳、小麦										
	オムレツのかにあんかけ	卵、乳、小麦										
	バンバンジー	小麦										
	ほうれん草となめこのお浸し	小麦										
	かぼちゃサラダ	卵、乳、小麦										
のりの佃煮	小麦											
彩り野菜のマリネ												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>513kcal</td> <td>29.1g</td> <td>25.6g</td> <td>40.8g</td> <td>3.3g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	513kcal	29.1g	25.6g	40.8g	3.3g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
513kcal	29.1g	25.6g	40.8g	3.3g								