

5月の献立

5/17 週お届けのお引落しは
6/28 日です。



昼食(5品)

■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。

17 日 (月曜日)	天ぷら（かきあげ、きす、さつまいも）				小麦
	ひろうすの煮物				乳、小麦
	ブロッコリーツナ煮				小麦
	玉子焼き				卵、小麦
	野沢菜昆布				小麦
エネルギー 407kcal		たんぱく質 17.6g	脂質 18.7g	炭水化物 42.5g	食塩相当量 1.6g
18 日 (火曜日)	鶏肉のマヨ焼き				卵、小麦
	かぼちゃコロッケ				卵、乳、小麦
	エビ団子と青菜の炊き合わせ				乳、小麦、えび
	三色和え				乳、小麦
	つぼ漬け				小麦
エネルギー 391kcal		たんぱく質 22.1g	脂質 24.4g	炭水化物 20.4g	食塩相当量 2.3g
19 日 (水曜日)	白身魚の甘酢あんかけ				小麦
	ツナとスパゲティの和風ソテー				小麦
	キャベツとあさりの炒め物				小麦
	玉子サラダ				卵、乳、小麦
	インゲンの胡麻和え				乳、小麦
エネルギー 389kcal		たんぱく質 21.5g	脂質 24.8g	炭水化物 18.6g	食塩相当量 2.9g
20 日 (木曜日)	とんかつ				小麦
	冬瓜のそぼろあんかけ				乳、小麦
	きのこキャベツのバターソテー				乳
	きゅうりとえのきの胡麻酢和え				
	金時豆煮				小麦
エネルギー 426kcal		たんぱく質 20.9g	脂質 23.8g	炭水化物 33.7g	食塩相当量 1.9g
21 日 (金曜日)	海鮮うま煮豆腐				小麦、えび
	鶏のからあげ				小麦
	麩とわかめの煮物				乳、小麦
	カレーマカロニサラダ				卵、乳、小麦
	大根生酢				
エネルギー 379kcal		たんぱく質 24.2g	脂質 19.4g	炭水化物 23.9g	食塩相当量 2.2g
22 日 (土曜日)	豚肉のケチャップソース				小麦
	なすの和風あん				乳、小麦
	かぼちゃの煮物				小麦
	ほうれん草生姜和え				小麦
	桜漬け				
エネルギー 385kcal		たんぱく質 23.5g	脂質 19.0g	炭水化物 28.9g	食塩相当量 2.8g



夕食(5品)

17 日 (月曜日)	さわらの漬け焼き				小麦
	焼きそば				卵、小麦
	ひじき煮				小麦
	もやしときゅうりの中華和え				小麦
	パイン				
エネルギー 359kcal		たんぱく質 17.5g	脂質 17.4g	炭水化物 31.2g	食塩相当量 2.1g
18 日 (火曜日)	豚すき煮				乳、小麦
	チーズジャーマンポテト				乳、小麦
	青梗菜と揚げの煮物				乳、小麦
	きのこのおろし和え				小麦
	黒豆煮				
エネルギー 324kcal		たんぱく質 17.0g	脂質 18.4g	炭水化物 21.4g	食塩相当量 2.2g
19 日 (水曜日)	はまちカレーフライ				乳、小麦
	根菜のチリマヨネーズ				卵、小麦
	ピーマンときのこのソテー				乳、小麦
	かぼちゃしゅうまい				小麦
	かつば漬け				小麦
エネルギー 352kcal		たんぱく質 15.7g	脂質 16.4g	炭水化物 36.5g	食塩相当量 2.6g
20 日 (木曜日)	鶏肉のオイマヨ炒め				卵、小麦
	あさりと小松菜のバターソテー				乳、小麦
	魚肉ソーセージと玉ねぎの玉子炒め				卵、小麦、えび、かに
	切干大根煮				小麦
	昆布豆				小麦
エネルギー 348kcal		たんぱく質 25.2g	脂質 20.0g	炭水化物 17.2g	食塩相当量 2.9g
21 日 (金曜日)	白身魚の野菜あんかけ				小麦
	煮しめ				乳、小麦
	たこ焼き				卵、小麦
	キャベツの胡麻和え				乳、小麦
	きゃらぶき				小麦
エネルギー 344kcal		たんぱく質 22.7g	脂質 12.5g	炭水化物 41.1g	食塩相当量 2.4g
22 日 (土曜日)	豚しゃぶの香味ソースがけ				小麦
	かに玉あんかけ				卵、乳、小麦、かに
	ぜんまい煮				小麦
	おからサラダ				
	金時豆煮				小麦
エネルギー 374kcal		たんぱく質 16.2g	脂質 24.5g	炭水化物 19.7g	食塩相当量 2.4g

- ★ J A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

5/17 週お届けのお引落しは
6/28 日です。



夕食(6品)

17 日 (月曜日)	鶏肉の照り焼き野菜あん				乳、小麦
	焼きそば				卵、小麦
	ひじき煮				小麦
	チーズちくわ				卵、乳
	メンマとこんにゃくの甘辛炒め				小麦
	パイン				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
449kcal	29.2g	18.8g	37.4g	3.6g	
18 日 (火曜日)	鯖の味噌煮				乳、小麦
	チーズジャーマンポテト				乳、小麦
	青梗菜と揚げの煮物				乳、小麦
	ブロッコリーピーナッツ和え				小麦
	スパゲティサラダ				卵、乳、小麦
	黒豆煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
410kcal	22.2g	23.8g	24.5g	3.5g	
19 日 (水曜日)	豚肉の中華野菜あんかけ				小麦
	根菜のチリマヨソース				卵、小麦
	ピーマンときのこのソテー				乳、小麦
	もやしと人参の胡麻和え				小麦
	大豆のおろし和え				小麦
	かつば漬				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
417kcal	20.3g	26.3g	24.1g	3.1g	
20 日 (木曜日)	白身魚のバジル風味焼き				乳、小麦
	あさりと小松菜のバターソテー				乳、小麦
	魚肉ソーセージと玉ねぎの玉子炒め				卵、小麦、えび、かに
	キャベツとかにかまのコンソメ煮				乳、小麦
	いんげんのおかか和え				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
402kcal	29.5g	15.0g	36.8g	2.3g	
21 日 (金曜日)	マーボー豆腐				小麦
	煮しめ				乳、小麦
	たこ焼き				卵、小麦
	高野豆腐の含め煮				乳、小麦
	焼きぎょうざ				卵、乳、小麦
	きょうらぶき				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
457kcal	21.4g	24.3g	37.9g	2.4g	
22 日 (土曜日)	白身魚のしょうがあんかけ				乳、小麦
	かに玉あんかけ				卵、乳、小麦、かに
	ぜんまいの煮物				小麦
	おからサラダ				
	なすの揚げ浸し				乳、小麦
	金時豆煮				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
405kcal	24.7g	19.9g	28.7g	4.0g	



夕食(8品)

■夕食（8品）は、月～金のお届けです。

17 日 (月曜日)	鶏肉の照り焼き野菜あん				乳、小麦		
	さわらの漬け焼き				小麦		
	焼きそば				卵、小麦		
	ひじき煮				小麦		
	チーズちくわ				卵、乳		
	もやしときゅうりの中華和え				小麦		
	パイン						
	メンマとこんにゃくの甘辛炒め				小麦		
エネルギー 532kcal				たんぱく質 35.9g	脂質 25.0g	炭水化物 35.6g	食塩相当量 3.8g
18 日 (火曜日)	鯖の味噌煮				乳、小麦		
	豚すき煮				乳、小麦		
	チーズジャーマンポテト				乳、小麦		
	青梗菜と揚げの煮物				乳、小麦		
	ブロッコリーのピーナッツ和え				小麦		
	きのこのおろし和え				小麦		
	黒豆煮						
	スパゲティサラダ				卵、乳、小麦		
エネルギー 480kcal				たんぱく質 29.1g	脂質 25.6g	炭水化物 30.7g	食塩相当量 3.7g
19 日 (水曜日)	豚肉の中華野菜あんかけ				小麦		
	サーモンフライ				卵、小麦		
	根菜のチリマヨネーズ				卵、小麦		
	ピーマンときのこのソテー				乳、小麦		
	もやしと人参の胡麻和え				小麦		
	かぼちゃしゅうまい				小麦		
	かつば漬け				小麦		
	大豆のおろし和え				小麦		
エネルギー 496kcal				たんぱく質 25.6g	脂質 28.8	炭水化物 32.7g	食塩相当量 3.5g
20 日 (木曜日)	白身魚のバジル風味焼き				乳、小麦		
	かぼちゃまんじゅう				卵、乳、小麦		
	あさりと小松菜のバターソテー				乳、小麦		
	魚肉ソーセージと玉ねぎの玉子炒め				卵、小麦、えび、かに		
	キャベツとかにかまのコンソメ煮				乳、小麦		
	切干大根煮				小麦		
	昆布豆				小麦		
	いんげんのおかか和え				小麦		
エネルギー 501kcal				たんぱく質 33.0g	脂質 21.1g	炭水化物 43.6g	食塩相当量 2.8g
21 日 (金曜日)	マーボー豆腐				小麦		
	白身魚の野菜あんかけ				小麦		
	煮しめ				乳、小麦		
	たこ焼き				卵、小麦		
	高野豆腐の含め煮				乳、小麦		
	キャベツの胡麻和え				乳、小麦		
	きやらぶき				小麦		
	焼きぎょうざ				卵、乳、小麦		
エネルギー 523kcal				たんぱく質 26.2g	脂質 26.1g	炭水化物 40.8g	食塩相当量 3.4g