

5月の献立

5/24 週お届けのお引落しは
7/27 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。

24 日 (月曜日)	牛肉のビビンバ風炒め	小麦		
	ふきと湯葉の含め煮	小麦		
	なすのポン酢和え	小麦		
	春雨サラダ	卵、乳、小麦		
	黒豆煮			
	エネルギー 405kcal	たんぱく質 15.8g	脂質 26.3g	炭水化物 24.2g
25 日 (火曜日)	白身魚の香草焼き	小麦		
	野菜の玉子炒め	卵		
	しゅうまい	小麦		
	さつまいもの甘煮			
	ザーサイ漬け	小麦		
	エネルギー 377kcal	たんぱく質 20.8g	脂質 19.2g	炭水化物 29.5g
26 日 (水曜日)	鶏ちゃん焼き風	小麦		
	ブロッコリーときのこのソテー			
	小松菜の煮浸し	小麦		
	ツナともやしのナムル	小麦		
	高菜漬け	小麦		
	エネルギー 377kcal	たんぱく質 21.4g	脂質 26.3g	炭水化物 12.7g
27 日 (木曜日)	さんまの竜田揚げ	小麦		
	鶏と野菜の玉子とじ	卵、乳、小麦		
	アスパラのバターソテー	乳		
	ポテトサラダ	卵、乳、小麦		
	白花豆			
	エネルギー 422kcal	たんぱく質 15.1g	脂質 26.9g	炭水化物 27.6g
28 日 (金曜日)	肉団子となすのトマトソース煮	卵、乳、小麦		
	里芋のそぼろ煮	乳、小麦		
	ほうれん草と焼豚の炒め物	卵、乳、小麦		
	キャベツのピーナッツ和え	乳、小麦		
	しば漬け	小麦		
	エネルギー 395kcal	たんぱく質 19.2g	脂質 22.8g	炭水化物 28.6g
29 日 (土曜日)	赤魚の中華煮	小麦		
	厚揚げのおろし煮	小麦		
	ウインナーともやしの炒め物			
	きゅうりのザーサイ和え	小麦		
	うぐいす豆			
	エネルギー 392kcal	たんぱく質 22.3g	脂質 19.1g	炭水化物 19.1g



夕食(5品)

24 日 (月曜日)	豚肉とれんこんの炒め物	小麦		
	きんぴらごぼう	乳、小麦		
	ほうれん草ときのこのソテー	小麦		
	マカロニサラダ	卵、乳、小麦		
	高菜漬け	小麦		
	エネルギー 387kcal	たんぱく質 15.2g	脂質 30.1g	炭水化物 21.3g
25 日 (火曜日)	赤魚の煮付け	乳、小麦		
	キャベツと挽肉の炒め物			
	ぜんまいの煮物	小麦		
	こんにゃくの甘辛煮	小麦		
	つぼ漬け	小麦		
	エネルギー 316kcal	たんぱく質 20.7g	脂質 16.6g	炭水化物 18.2g
26 日 (水曜日)	牛肉のケチャップ炒め	小麦		
	エビ団子とたけのこの炊き合わせ	乳、小麦、えび		
	ツナともやしのソテー			
	卵の花炒り煮	卵、小麦		
	わかめのわさび風味和え	小麦		
	エネルギー 326kcal	たんぱく質 25.5g	脂質 16.9g	炭水化物 17.2g
27 日 (木曜日)	白身魚のバジル風味焼き	乳、小麦		
	エビとブロッコリーのマヨネーズ炒め	卵、小麦、えび		
	ビーフン炒め	小麦		
	ひじき豆	小麦		
	ゼリー			
	エネルギー 379kcal	たんぱく質 24.9g	脂質 12.7g	炭水化物 39.4g
28 日 (金曜日)	とんかつ	乳、小麦		
	切干大根煮	小麦		
	ベーコンと小松菜の炒め物	卵、乳、小麦		
	さつまいもの白和え	小麦		
	かつば漬け	小麦		
	エネルギー 346kcal	たんぱく質 20.5g	脂質 21.5g	炭水化物 18.8g
29 日 (土曜日)	魚のバター焼き	乳		
	かぼちゃコロッケ	卵、乳、小麦		
	ポークビーンズ	卵、乳、小麦		
	ほうれん草と玉子のサラダ			
	ひじき煮	小麦		
	エネルギー 385kcal	たんぱく質 23.8g	脂質 23.7g	炭水化物 18.2g

- ★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

5/24 週お届けのお引落しは
7/27 日です。



夕食(6品)



夕食(8品)

■夕食(8品)は、月～金のお届けです。

24 日 (月曜日)	白身魚のムニエル	乳、小麦										
	きんぴらごぼう	乳、小麦										
	ほうれん草ときのこのソテー	小麦										
	おくらと長芋の梅和え	小麦										
	キャベツとツナの和え物	小麦										
	高菜漬け	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>411kcal</td> <td>20.7g</td> <td>25.9g</td> <td>23.9g</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	411kcal	20.7g	25.9g	23.9g	3.1g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
411kcal	20.7g	25.9g	23.9g	3.1g								
25 日 (火曜日)	酢鶏	小麦										
	キャベツと挽肉の炒め物											
	ぜんまいの煮物	小麦										
	ブロッコリーと玉ねぎのドレッシング和え	小麦										
	かにかまのサラダ	卵、乳、小麦										
	つぼ漬け	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>448kcal</td> <td>25.5g</td> <td>25.4g</td> <td>29.0g</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	448kcal	25.5g	25.4g	29.0g	3.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
448kcal	25.5g	25.4g	29.0g	3.9g								
26 日 (水曜日)	ぶりとしめじのレモンバター醤油焼き	卵、乳、小麦										
	エビ団子と竹の子の炊き合わせ	乳、小麦、えび										
	ツナともやしのソテー											
	白菜の煮浸し	乳、小麦										
	昆布佃煮	小麦										
	わかめのわさび風味和え	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>412kcal</td> <td>29.3g</td> <td>25.4g</td> <td>20.3g</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	412kcal	29.3g	25.4g	20.3g	3.3g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
412kcal	29.3g	25.4g	20.3g	3.3g								
27 日 (木曜日)	鶏肉の塩こうじ焼き	卵、乳、小麦										
	エビとブロッコリーのマヨネーズ炒め	卵、小麦、えび										
	ビーフン炒め	小麦										
	山菜と揚げの和え物	乳、小麦										
	おくらの梅和え	小麦										
	ゼリー											
<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>421kcal</td> <td>27.8g</td> <td>21.0g</td> <td>28.0g</td> <td>2.9g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	421kcal	27.8g	21.0g	28.0g	2.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
421kcal	27.8g	21.0g	28.0g	2.9g								
28 日 (金曜日)	焼き鮭	小麦										
	切干大根煮	小麦										
	ベーコンと小松菜の炒め物	卵、乳、小麦										
	だしまき玉子	卵、小麦										
	キャベツの塩昆布和え	小麦										
	かつば漬け	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>416kcal</td> <td>27.4g</td> <td>26.0g</td> <td>18.2g</td> <td>3.8g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	416kcal	27.4g	26.0g	18.2g	3.8g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
416kcal	27.4g	26.0g	18.2g	3.8g								
29 日 (土曜日)	豚焼肉	小麦										
	かぼちゃコロッケ	卵、乳、小麦										
	ポークビーンズ											
	高野豆腐の玉子とじ	卵、乳、小麦										
	ほうれん草と玉子のサラダ	卵、乳、小麦										
	ひじき煮	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>458kcal</td> <td>20.5g</td> <td>28.0g</td> <td>30.0g</td> <td>2.1g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	458kcal	20.5g	28.0g	30.0g	2.1g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
458kcal	20.5g	28.0g	30.0g	2.1g								

24 日 (月曜日)	白身魚のムニエル	乳、小麦										
	豚肉とれんこんの炒め物	小麦										
	きんぴらごぼう	乳、小麦										
	ほうれん草ときのこのソテー	小麦										
	おくらと長芋の梅和え	小麦										
	マカロニサラダ	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>502kcal</td> <td>25.6g</td> <td>33.1g</td> <td>25.9g</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	502kcal	25.6g	33.1g	25.9g	3.0g	高菜漬け 小麦
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
502kcal	25.6g	33.1g	25.9g	3.0g								
<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>502kcal</td> <td>25.6g</td> <td>33.1g</td> <td>25.9g</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	502kcal	25.6g	33.1g	25.9g	3.0g	キャベツとツナの和え物 小麦
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
502kcal	25.6g	33.1g	25.9g	3.0g								
25 日 (火曜日)	酢鶏	小麦										
	赤魚の煮付け	乳、小麦										
	キャベツと挽肉の炒め物											
	ぜんまいの煮物	小麦										
	ブロッコリーと玉ねぎのドレッシング和え	小麦										
	こんにゃくの甘辛煮	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>480kcal</td> <td>29.1g</td> <td>25.6g</td> <td>30.7g</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	480kcal	29.1g	25.6g	30.7g	3.7g	つぼ漬け 小麦
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
480kcal	29.1g	25.6g	30.7g	3.7g								
<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>480kcal</td> <td>29.1g</td> <td>25.6g</td> <td>30.7g</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	480kcal	29.1g	25.6g	30.7g	3.7g	かにかまのサラダ 卵、乳、小麦
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
480kcal	29.1g	25.6g	30.7g	3.7g								
26 日 (水曜日)	ぶりとしめじのレモンバター醤油焼き	卵、乳、小麦										
	牛肉のケチャップ炒め	小麦										
	エビ団子と竹の子の炊き合わせ	乳、小麦、えび										
	ツナともやしのソテー											
	白菜の煮浸し	乳、小麦										
	卵の花炒り煮	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>525kcal</td> <td>40.4g</td> <td>28.1g</td> <td>31.0g</td> <td>3.8g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	525kcal	40.4g	28.1g	31.0g	3.8g	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								
525kcal	40.4g	28.1g	31.0g	3.8g								
<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>525kcal</td> <td>40.4g</td> <td>28.1g</td> <td>31.0g</td> <td>3.8g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	525kcal	40.4g	28.1g	31.0g	3.8g	わかめのわさび風味和え 小麦
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
525kcal	40.4g	28.1g	31.0g	3.8g								
27 日 (木曜日)	鶏肉の塩こうじ焼き	卵、乳、小麦										
	白身魚のバジル風味焼き	乳、小麦										
	エビとブロッコリーのマヨネーズ炒め	卵、小麦、えび										
	ビーフン炒め	小麦										
	山菜と揚げの和え物	乳、小麦										
	ひじき豆	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>497kcal</td> <td>34.7g</td> <td>25.4g</td> <td>30.3g</td> <td>2.6g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	497kcal	34.7g	25.4g	30.3g	2.6g	ゼリー おくらの梅和え 小麦
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
497kcal	34.7g	25.4g	30.3g	2.6g								
28 日 (金曜日)	焼き鮭	小麦										
	とんかつ	乳、小麦										
	切干大根煮	小麦										
	ベーコンと小松菜の炒め物	卵、乳、小麦										
	だしまき玉子	卵、小麦										
	さつまいもの白和え	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>504kcal</td> <td>35.7g</td> <td>30.4g</td> <td>22.7g</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	504kcal	35.7g	30.4g	22.7g	3.1g	かつば漬け 小麦
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
504kcal	35.7g	30.4g	22.7g	3.1g								
<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>504kcal</td> <td>35.7g</td> <td>30.4g</td> <td>22.7g</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	504kcal	35.7g	30.4g	22.7g	3.1g	きゃべつの塩昆布和え 小麦
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
504kcal	35.7g	30.4g	22.7g	3.1g								