

6月の献立

5/31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。

5/31 (月曜日)	白身魚のオーロラソース焼き				卵、小麦
	肉じゃが				乳、小麦
	高野豆腐の玉子とじ				卵、乳、小麦
	コールスローサラダ				乳
	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 29.7g 19.8g 26.8g 2.7g					
1 日 (火曜日)	豚肉の生姜焼き				小麦
	煮しめ				乳、小麦
	きのこの中華炒め				
	キャベツのゴマ和え				小麦
	たくあん煮				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
382kcal 19.3g 18.9g 23.6g 2.5g					
2 日 (水曜日)	アジフライ				小麦
	炒り豆腐				卵、小麦
	麩の辛子和え				小麦
	マカロニサラダ				卵、乳、小麦
	はりはり漬け				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
419kcal 26.5g 34.5g 24.5g 2.9g					
3 日 (木曜日)	鶏肉のねぎみそ焼き				小麦
	魚肉ソーセージとピーマンの炒め物				乳、小麦、えび、かに
	小松菜の煮浸し				小麦
	もやしときゅうりの梅ポン酢和え				小麦
	野沢菜昆布				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
390kcal 20.6g 24.0g 20.5g 2.2g					
4 日 (金曜日)	さわらの照り焼き				小麦
	冬瓜とえびのあんかけ				乳、小麦、えび
	昆布巻き				小麦
	おくらと長芋の和え物				小麦
	黒花豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
378kcal 19.9g 17.6g 34.6g 2.9g					
5 日 (土曜日)	チキン南蛮				卵、乳、小麦
	かに玉				卵、乳、小麦、えび
	キャベツとブロッコリーのツナ煮				小麦
	おかか和え				小麦
	プチケーキ				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
393kcal 26.4g 17.6g 28.9g 3.0g					



夕食(5品)

5/31 (月曜日)	白身魚のタルタル焼き				卵、小麦
	さつまいもの炊き合わせ				卵、乳、小麦
	糸こんにゃくとしめじの炒め煮				乳、小麦
	ピーマンソテー				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
344kcal 16.8g 19.6g 25.5g 2.2g					
1 日 (火曜日)	鶏肉となすの中華炒め				小麦
	厚揚げのもやしあんかけ				小麦
	ほうれん草とエリンギのバター醤油				乳、小麦
	メンマときゅうりのピリ辛和え				小麦
	しば漬け				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
355kcal 19.4g 24.0g 15.4g 3.0g					
2 日 (水曜日)	天ぷら盛り合わせ				小麦
	小松菜の煮浸し				小麦
	チキンとブロッコリーのサラダ				乳、小麦
	なすのみぞれ和え				小麦
	白花豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
347kcal 18.6g 19.5g 25.5g 1.4g					
3 日 (木曜日)	ハンバーグデミグラスソース				卵、乳、小麦
	ナポリタン				卵、乳、小麦
	がんも煮				乳、小麦
	かぼちゃサラダ				卵、乳、小麦
	桜漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
372kcal 15.7g 23.1g 25.6g 3.0g					
4 日 (金曜日)	鯖の塩焼き				小麦
	里芋のゴマ煮				乳、小麦
	春雨炒め				小麦
	ほうれん草とかにかまの和え物				乳、小麦
	ゼリー				乳
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
363kcal 20.6g 17.7g 29.4g 3.0g					
5 日 (土曜日)	メンチカツ				乳、小麦、えび
	海鮮塩だれ炒め				えび
	ピーマンときのこのソテー				卵、乳
	枝豆ポテトサラダ				卵、乳、小麦
	のりの佃煮				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
372kcal 15.9g 15.1g 43.7g 3.0g					

- ★ 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。

6月の献立

5/31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。

5/31 (月曜日)	鶏つくねの照り焼き				卵、小麦
	さつまいもの炊き合わせ				卵、乳、小麦
	糸こんにゃくとしめじの炒め煮				乳、小麦
	昆布巻き				小麦
	ごぼうサラダ				小麦
	パイン				
	エネルギー 436kcal	たんぱく質 20.1g	脂質 18.0g	炭水化物 59.8g	食塩相当量 3.9g
1日 (火曜日)	白身魚のコーンマヨ焼き				卵、小麦
	厚揚げのもやしあんかけ				小麦
	ほうれん草とエリンギのバター醤油				乳、小麦
	おくらのおかか和え				小麦
	人参しりしり				卵、小麦
	しば漬け				小麦
	エネルギー 417kcal	たんぱく質 21.8g	脂質 16.2g	炭水化物 47.6g	食塩相当量 2.8g
2日 (水曜日)	豚肉のオニオンソース				乳、小麦
	小松菜の煮浸し				小麦
	チキンとブロッコリーのサラダ				乳、小麦
	磯辺玉子ロール				卵、乳、小麦
	たこナゲット				小麦
	白花豆				
	エネルギー 403kcal	たんぱく質 31.9g	脂質 21.7g	炭水化物 21.8g	食塩相当量 2.8g
3日 (木曜日)	白身魚の一味焼き				小麦
	ナポリタン				卵、乳、小麦
	がんも煮				乳、小麦
	わかめの酢の物				
	山菜なめこ				小麦
	桜漬け				
	エネルギー 400kcal	たんぱく質 22.7g	脂質 19.5g	炭水化物 31.2g	食塩相当量 3.9g
4日 (金曜日)	鶏肉の明太チーズ焼き				卵、乳、小麦、えび
	里芋のゴマ煮				乳、小麦
	春雨炒め				小麦
	バンバンジー				小麦
	たくあん煮				小麦
	ゼリー				乳
	エネルギー 402kcal	たんぱく質 26.3g	脂質 18.4g	炭水化物 32.9g	食塩相当量 3.6g
5日 (土曜日)	エビチリソース				卵、乳、小麦、えび
	海鮮塩だれ炒め				えび
	ピーマンときのこのソテー				卵、乳
	枝豆ポテトサラダ				卵、乳、小麦
	きゅうりのごまドレッシング				小麦
	のりの佃煮				小麦
	エネルギー 407kcal	たんぱく質 26.6g	脂質 19.1g	炭水化物 30.0g	食塩相当量 3.4g

5/31 (月曜日)	鶏つくねの照り焼き				卵、小麦		
	塩ます						
	さつまいもの炊き合わせ				卵、乳、小麦		
	糸こんにゃくとしめじの炒め煮				乳、小麦		
	昆布巻き				小麦		
	ピーマンソテー				小麦		
	パイン						
	ごぼうサラダ				小麦		
	エネルギー 499kcal				たんぱく質 25.0g	脂質 23.8g	炭水化物 51.8g
1 日 (火曜日)	白身魚のコーンマヨ焼き				卵、小麦		
	鶏肉となすの中華炒め				小麦		
	厚揚げのもやしあんかけ				小麦		
	ほうれん草とエリンギのバター醤油				乳、小麦		
	おくらのおかか和え				小麦		
	メンマときゅうりのピリ辛和え				小麦		
	しば漬け				小麦		
	人参しりしり				卵、小麦		
	エネルギー 521kcal				たんぱく質 27.8g	脂質 23.7g	炭水化物 50.6g
2 日 (水曜日)	豚肉のオニオンソース				乳、小麦		
	きのこちくわのソテー				小麦		
	小松菜の煮浸し				小麦		
	チキンとブロッコリーのサラダ				乳、小麦		
	磯辺玉子ロール				卵、乳、小麦		
	なすのみぞれ和え				小麦		
	白花豆						
	たこナゲット				小麦		
	エネルギー 503kcal				たんぱく質 30.5g	脂質 31.5g	炭水化物 25.8g
3 日 (木曜日)	白身魚の一味焼き				小麦		
	お好み焼き				卵、小麦		
	ナポリタン				卵、乳、小麦		
	がんも煮				乳、小麦		
	わかめの酢の物						
	かぼちゃサラダ				卵、乳、小麦		
	桜漬け						
	山菜なめこ				小麦		
	エネルギー 478kcal				たんぱく質 26.5g	脂質 23.3g	炭水化物 37.3g
4 日 (金曜日)	鶏肉の明太チーズ焼き				卵、乳、小麦、えび		
	鯖の塩焼き						
	里芋のゴマ煮				乳、小麦		
	春雨炒め				小麦		
	バンバンジー				小麦		
	ほうれん草とかにかまの和え物				乳、小麦		
	ゼリー				乳		
	たくあん煮				小麦		
	エネルギー 493kcal				たんぱく質 33.9g	脂質 25.2g	炭水化物 31.2g