

6月の献立

6/7 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。

7 日 (月曜日)	ハッシュドビーフ	乳、小麦		
	ブロッコリーのバジル炒め	乳、小麦		
	しんじょうの煮物	卵、乳、小麦、えび		
	豆のゴマ風味サラダ	卵、小麦		
	福神漬け	小麦		
	エネルギー 394kcal	たんぱく質 18.3g	脂質 33.3g	炭水化物 29.8g
8 日 (火曜日)	えび天・かきあげ・なす天	卵、乳、小麦、えび		
	ふきとたけのこの煮物	乳、小麦		
	小松菜の柚子胡椒和え			
	大根生酢			
	わさび菜	小麦		
	エネルギー 385kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 17.7g	炭水化物 36.0g
9 日 (水曜日)	豚肉と野菜の味噌だれかけ	小麦		
	かぼちゃといんげんの旨煮	乳、小麦		
	スクランブルエッグ	卵、乳		
	きゅうりと春雨の酢の物	小麦		
	葉大根のおかか炒め	小麦		
	エネルギー 371kcal	たんぱく質 25.1g	脂質 16.5g	炭水化物 29.3g
10 日 (木曜日)	八宝菜	卵、小麦、えび		
	ウインナーの洋風炒め			
	ブロッコリーと小エビの煮浸し	乳、小麦、えび		
	切干大根のサラダ	小麦		
	きゅうりの漬物	小麦		
	エネルギー 395kcal	たんぱく質 16.4g	脂質 28.0g	炭水化物 17.5g
11 日 (金曜日)	豚肉とエリンギの炒め物	小麦		
	厚揚げの煮物	乳、小麦		
	コーンポテトサラダ	卵、乳、小麦		
	きゅうりの梅なめたけ和え	小麦		
	昆布豆	小麦		
	エネルギー 393kcal	たんぱく質 22.2g	脂質 25.7g	炭水化物 19.4g
12 日 (土曜日)	白身魚の甘酢あんかけ	乳、小麦		
	キャベツとあさりのソテー	小麦		
	なすの香味和え	小麦		
	水菜と蒸し鶏の和え物	小麦		
	しば漬け	小麦		
	エネルギー 371kcal	たんぱく質 18.1g	脂質 19.8g	炭水化物 28.5g



夕食(5品)

7 日 (月曜日)	肉じゃがのカレー風味	小麦		
	豆腐のあんかけ	乳、小麦		
	焼豚と野菜の炒め物	卵、乳、小麦		
	キャベツと蒸し鶏の和え物	小麦		
	きやらぶき	小麦		
	エネルギー 359kcal	たんぱく質 16.6g	脂質 14.5g	炭水化物 41.9g
8 日 (火曜日)	白身魚の天ぷら野菜あんかけ	乳、小麦		
	しらすとアスパラのスパゲティ	小麦		
	水菜ときのこのさっと煮	乳、小麦		
	もやしのナムル	卵、乳、小麦		
	高菜漬け	小麦		
	エネルギー 318kcal	たんぱく質 19.1g	脂質 14.4g	炭水化物 27.2g
9 日 (水曜日)	豚肉のプルコギ	小麦		
	しんじょうの煮物	卵、乳、小麦、えび		
	ツナ大根煮	乳、小麦		
	ブロッコリーのソテー	卵、乳		
	ゼリー(ぶどう味)			
	エネルギー 343kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 18.0g	炭水化物 23.3g
10 日 (木曜日)	エビフリッターのチリソース	卵、小麦、えび		
	じゃがいもと肉団子の煮物	卵、乳、小麦		
	ひじき煮	卵、小麦		
	小松菜のピーナッツ和え	小麦		
	金時豆煮	小麦		
	エネルギー 333kcal	たんぱく質 23.0g	脂質 13.3g	炭水化物 30.3g
11 日 (金曜日)	揚げだし豆腐のあんかけ	卵、乳、小麦		
	海鮮塩焼きそば	小麦		
	なすの煮物	乳、小麦		
	マカロニサラダ	卵、乳、小麦		
	つぼ漬け	小麦		
	エネルギー 362kcal	たんぱく質 15.0g	脂質 22.3g	炭水化物 32.0g
12 日 (土曜日)	白身魚のチーズパン粉焼き	乳、小麦		
	オムレットマトソース	卵、乳、小麦		
	焼き豆腐と野菜の炒め煮	乳、小麦		
	ポテトサラダ	卵、乳、小麦		
	うぐいす豆			
	エネルギー 346kcal	たんぱく質 23.0g	脂質 18.9g	炭水化物 18.8g

- ★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。

6月の献立

6/7 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。

7 日 (月曜日)	鮭の青じそ風味焼き	小麦			
	豆腐のあんかけ	乳、小麦			
	焼豚と野菜の炒め物	卵、乳、小麦			
	まいたけとピーマンの昆布炒め	小麦			
	大根生酢				
	きやらぶき	小麦			
	エネルギー 392kcal	たんぱく質 24.1g	脂質 15.0g	炭水化物 42.7g	食塩相当量 3.3g
8 日 (火曜日)	ポークチャップ				
	しらすとアスパラのスパゲティ	小麦			
	水菜ときのこのさっと煮	乳、小麦			
	スナップえんどうの辛子マヨ和え	卵、小麦			
	お豆のサラダ				
	高菜漬け	小麦			
	エネルギー 437kcal	たんぱく質 21.2g	脂質 26.5g	炭水化物 28.1g	食塩相当量 3.0g
9 日 (水曜日)	白身魚の塩こうじ焼き	卵、乳、小麦			
	しんじょうの煮物	卵、乳、小麦、えび			
	ツナ大根煮	乳、小麦			
	もやしと人参の胡麻和え	乳、小麦			
	いんげんのおかか和え	小麦			
	ゼリー (ぶどう味)				
	エネルギー 418kcal	たんぱく質 30.6g	脂質 15.2g	炭水化物 37.8g	食塩相当量 3.5g
10 日 (木曜日)	ロールキャベツ	小麦			
	じゃがいもと肉団子の煮物	卵、乳、小麦			
	ひじき煮	卵、小麦			
	揚げとこんにゃくの煮物	乳、小麦			
	ふきの煮物	乳、小麦			
	金時豆煮	小麦			
	エネルギー 443kcal	たんぱく質 20.4g	脂質 23.2g	炭水化物 45.7g	食塩相当量 3.0g
11 日 (金曜日)	ぶりのバター醤油焼き	乳、小麦			
	海鮮塩焼きそば	小麦			
	なすの煮物	乳、小麦			
	ほうれん草しゅうまい	小麦			
	玉ねぎのポン酢和え	乳、小麦			
	つぼ漬け	小麦			
	エネルギー 442kcal	たんぱく質 21.5g	脂質 27.2g	炭水化物 25.3g	食塩相当量 2.4g
12 日 (土曜日)	ハムカツ	卵、乳、小麦			
	オムレットマトソース	卵、乳、小麦			
	焼き豆腐と野菜の炒め煮	乳、小麦			
	キャベツと挽肉の炒め物				
	ポテトサラダ	卵、乳、小麦			
	うぐいす豆				
	エネルギー 445kcal	たんぱく質 20.7g	脂質 24.9g	炭水化物 32.6g	食塩相当量 2.9g

7 日 (月曜日)	鮭の青じそ風味焼き	小麦			
	肉じゃがのカレー風味	小麦			
	豆腐のあんかけ	乳、小麦			
	焼豚と野菜の炒め物	卵、乳、小麦			
	まいたけとピーマンの昆布炒め	小麦			
	キャベツと蒸し鶏の和え物	小麦			
きやらぶき	小麦				
大根生酢					
	エネルギー 526kcal	たんぱく質 31.5g	脂質 20.1g	炭水化物 57.6g	食塩相当量 3.8g
8 日 (火曜日)	ポークチャップ				
	いか天	卵、小麦			
	しらすとアスパラのスパゲティ	小麦			
	水菜ときのこのさっと煮	乳、小麦			
	スナップえんどうの辛子マヨ和え	卵、小麦			
	もやしのナムル	卵、乳、小麦			
高菜漬け	小麦				
お豆のサラダ					
	エネルギー 516kcal	たんぱく質 29.3g	脂質 29.8g	炭水化物 32.5g	食塩相当量 3.7g
9 日 (水曜日)	白身魚の塩こうじ焼き	卵、乳、小麦			
	豚肉のブルコギ	小麦			
	しんじょうの煮物	卵、乳、小麦、えび			
	ツナ大根煮	乳、小麦			
	もやしと人参の胡麻和え	乳、小麦			
	ブロッコリーのソテー	卵、乳			
ゼリー (ぶどう味)					
いんげんのおかか和え	小麦				
	エネルギー 491kcal	たんぱく質 33.9g	脂質 20.6g	炭水化物 41.1g	食塩相当量 3.6g
10 日 (木曜日)	ロールキャベツ	小麦			
	エビフリッターのチリソース	卵、小麦、えび			
	じゃがいもと肉団子の煮物	卵、乳、小麦			
	ひじき煮	卵、小麦			
	揚げとこんにゃくの煮物	乳、小麦			
	小松菜のピーナッツ和え	小麦			
金時豆煮	小麦				
ふきの煮物	乳、小麦				
	エネルギー 517kcal	たんぱく質 28.3g	脂質 25.7g	炭水化物 49.4g	食塩相当量 3.7g
11 日 (金曜日)	ぶりのバター醤油焼き	乳、小麦			
	揚げだし豆腐のあんかけ	卵、乳、小麦			
	海鮮塩焼きそば	小麦			
	なすの煮物	乳、小麦			
	ほうれん草しゅうまい	小麦			
	マカロニサラダ	卵、乳、小麦			
つぼ漬け	小麦				
玉ねぎのポン酢和え	乳、小麦				
	エネルギー 539kcal	たんぱく質 25.0g	脂質 31.3g	炭水化物 36.2g	食塩相当量 3.0g