

6月の献立

6/14 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。

14 日 (月曜日)	鯖の味噌煮				乳、小麦
	きのこ挽肉の和風あん				乳、小麦
	もやしとツナの炒め物				
	マカロニサラダ				卵、乳、小麦
	おくらの辛し和え				小麦
エネルギー 408kcal		たんぱく質 23.2g	脂質 23.8g	炭水化物 21.7g	食塩相当量 2.4g
15 日 (火曜日)	鶏肉の玉子とじ煮				卵、乳、小麦
	青梗菜とちくわの炒め物				小麦
	ひじき煮				卵、小麦
	きゅうりとちりめんのサラダ				小麦
	桜漬け				
エネルギー 403kcal		たんぱく質 23.0g	脂質 27.0g	炭水化物 14.1g	食塩相当量 2.5g
16 日 (水曜日)	鮭の野菜あんかけ				乳、小麦
	キャベツと焼豚の炒め物				卵、乳、小麦
	卵の花炒り煮				卵、小麦
	ブロッコリーのタルタルサラダ				卵、小麦
	ゆず大根				小麦
エネルギー 374kcal		たんぱく質 25.3g	脂質 20.3g	炭水化物 21.6g	食塩相当量 2.1g
17 日 (木曜日)	ハンバーグトマトソース				卵、乳、小麦
	切干大根煮				卵、乳、小麦
	なすとピーマンの甘辛炒め				小麦
	こんにゃくのたらこ煮				小麦
	カリフラワーのピクルス				
エネルギー 396kcal		たんぱく質 15.1g	脂質 24.3g	炭水化物 30.0g	食塩相当量 2.9g
18 日 (金曜日)	白身魚のみりん焼き				卵、乳、小麦
	野菜のスクランブルエッグ				卵、乳
	ぜんまいの煮物				小麦
	ほうれん草のみぞれ和え				小麦
	つぼ漬け				小麦
エネルギー 407kcal		たんぱく質 25.7g	脂質 24.0g	炭水化物 20.1g	食塩相当量 3.0g
19 日 (土曜日)	牛肉と野菜の炒め物				小麦
	だしまき玉子				卵、小麦
	メンマとこんにゃくの甘辛炒め				小麦
	ポテトサラダ				卵、小麦
	キャベツの辛子和え				小麦
エネルギー 400kcal		たんぱく質 16.0g	脂質 27.7g	炭水化物 21.9g	食塩相当量 2.7g



夕食(5品)

14 日 (月曜日)	赤魚のみぞれ煮				乳、小麦
	ビーフン炒め				小麦
	だしまき玉子				卵、小麦
	アスパラのツナマヨサラダ				卵、小麦
	黒豆煮				
エネルギー 367kcal		たんぱく質 24.5g	脂質 15.0g	炭水化物 30.5g	食塩相当量 3.0g
15 日 (火曜日)	にら饅頭／鶏のから揚げ				乳、小麦
	かぼちゃの煮物				乳、小麦
	高野豆腐の煮物				乳、小麦
	キャベツのゴママヨ和え				卵、小麦
	らっきょう漬				
エネルギー 366kcal		たんぱく質 17.8g	脂質 21.5g	炭水化物 23.2g	食塩相当量 2.0g
16 日 (水曜日)	白身魚の磯辺焼き				小麦
	里芋となすのそぼろ煮				乳、小麦
	ほうれん草の玉子炒め				卵、乳、小麦
	もやしとぜんまいのナムル				小麦
	昆布豆				小麦
エネルギー 330kcal		たんぱく質 25.4g	脂質 17.2g	炭水化物 18.0g	食塩相当量 2.8g
17 日 (木曜日)	豆腐のそぼろきのこあん				乳、小麦
	大根とちくわの煮物				乳、小麦
	根菜のうま塩炒め				小麦
	かにかまのサラダ				卵、乳、小麦
	かつば漬				小麦
エネルギー 366kcal		たんぱく質 15.7g	脂質 21.8g	炭水化物 28.3g	食塩相当量 2.8g
18 日 (金曜日)	白身魚のフライ				卵、乳、小麦
	じゃがいもとウインナーのソテー				
	信田煮				卵、乳、小麦
	春雨の和え物				小麦
	梅干				
エネルギー 335kcal		たんぱく質 17.2g	脂質 15.2g	炭水化物 32.5g	食塩相当量 2.7g
19 日 (土曜日)	鶏肉の照り焼き				卵、乳、小麦
	肉詰めいなり煮				乳、小麦
	アスパラとベーコンのソテー				卵、乳
	玉葱とツナの和え物				小麦
	しめじごま和え				卵、小麦
エネルギー 362kcal		たんぱく質 29.2g	脂質 17.4g	炭水化物 19.1g	食塩相当量 2.6g

- ★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。

6月の献立

6/14 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。

14 日 (月曜日)	ソースカツ				小麦
	ビーフン炒め				小麦
	だしまき玉子				卵、小麦
	三色和え				小麦
	きょうろぶき				小麦
	黒豆煮				
	エネルギー 439kcal	たんぱく質 24.9g	脂質 25.0g	炭水化物 28.8g	食塩相当量 3.1g
15 日 (火曜日)	さんま竜田揚げ野菜あん				乳、小麦
	かぼちゃの煮物				乳、小麦
	高野豆腐の煮物				乳、小麦
	いかとブロッコリーの炒め物				小麦
	おくらのお浸し				小麦
	らっきょう漬				
	エネルギー 437kcal	たんぱく質 22.3g	脂質 25.4g	炭水化物 27.8g	食塩相当量 2.0g
16 日 (水曜日)	すき焼き風煮				乳、小麦
	里芋となすのそぼろ煮				乳、小麦
	ほうれん草の玉子炒め				卵、乳、小麦
	厚揚げの生姜煮				乳、小麦
	キャベツのゆかり和え				
	昆布豆				小麦
	エネルギー 413kcal	たんぱく質 26.6g	脂質 24.8g	炭水化物 19.1g	食塩相当量 2.5g
17 日 (木曜日)	鮭のカレーパン粉焼き				卵、乳、小麦
	大根とちくわの煮物				乳、小麦
	根菜のうま塩炒め				小麦
	きんぴらごぼう				小麦
	スナッペンどうのおかか和え				小麦
	かつば漬				小麦
	エネルギー 431kcal	たんぱく質 25.2g	脂質 23.2g	炭水化物 30.0g	食塩相当量 3.6g
18 日 (金曜日)	鶏肉のハニーマスタード焼き				小麦
	じゃがいもとウィンナーのソテー				
	信田煮				卵、乳、小麦
	小松菜煮浸し				小麦
	きくらげ昆布				小麦
	梅干				
	エネルギー 433kcal	たんぱく質 24.4g	脂質 28.5g	炭水化物 18.7g	食塩相当量 3.4g
19 日 (土曜日)	かれいの煮付け				乳、小麦
	肉詰めいなり煮				乳、小麦
	たこ焼き				卵、小麦
	アスパラとベーコンのソテー				卵、乳
	玉葱とツナの和え物				小麦
	しめじごま和え				卵、小麦
	エネルギー 426kcal	たんぱく質 30.9g	脂質 16.1g	炭水化物 36.1g	食塩相当量 3.8g

14 日 (月曜日)	ソースカツ				小麦
	赤魚のみぞれ煮				乳、小麦
	ビーフン炒め				小麦
	だしまき玉子				卵、小麦
	三色和え				小麦
	アスパラのツナマヨサラダ				卵、小麦
	黒豆煮				
15 日 (火曜日)	きょうろぶき				小麦
	エネルギー 514kcal	たんぱく質 30.7g	脂質 27.4g	炭水化物 36.0g	食塩相当量 3.9g
16 日 (水曜日)	さんま竜田揚げ野菜あん				乳、小麦
	にら饅頭				乳、小麦
	かぼちゃの煮物				乳、小麦
	高野豆腐の煮物				乳、小麦
	いかとブロッコリーの炒め物				小麦
	キャベツのゴママヨ和え				卵、小麦
	らっきょう漬				
17 日 (木曜日)	おくらのお浸し				小麦
	エネルギー 513kcal	たんぱく質 25.6g	脂質 30.0g	炭水化物 32.8g	食塩相当量 2.9g
18 日 (金曜日)	すき焼き風煮				乳、小麦
	白身魚の磯辺焼き				小麦
	里芋となすのそぼろ煮				乳、小麦
	ほうれん草の玉子炒め				卵、乳、小麦
	厚揚げの生姜煮				乳、小麦
	もやしとぜんまいのナムル				小麦
	昆布豆				小麦
19 日 (土曜日)	キャベツのゆかり和え				
	エネルギー 501kcal	たんぱく質 38.6g	脂質 28.7g	炭水化物 19.4g	食塩相当量 3.2g
20 日 (日曜日)	鮭のカレーパン粉焼き				卵、乳、小麦
	豆腐のそぼろきのこあん				乳、小麦
	大根とちくわの煮物				乳、小麦
	根菜のうま塩炒め				小麦
	きんぴらごぼう				小麦
	かにかまのサラダ				卵、乳、小麦
	かつば漬				小麦
21 日 (月曜日)	スナッペンどうのおかか和え				小麦
	エネルギー 517kcal	たんぱく質 28.6g	脂質 30.5g	炭水化物 31.9g	食塩相当量 3.7g
22 日 (火曜日)	鶏肉のハニーマスタード焼き				小麦
	白身魚のフライ				卵、乳、小麦
	じゃがいもとウィンナーのソテー				
	信田煮				卵、乳、小麦
	小松菜煮浸し				小麦
	春雨の和え物				小麦
	梅干				
23 日 (水曜日)	きくらげ昆布				小麦
	エネルギー 494kcal	たんぱく質 25.9g	脂質 29.6g	炭水化物 29.9g	食塩相当量 3.8g