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。

	鯖の味噌煮				<u> </u>	乳、小麦	
14	きのこと挽	肉の和風あん	6		乳、小麦		
1	もやしとツ	ナの炒め物					
	マカロニサ	ラダ					
	おくらの辛	し和え				小麦	
(月曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水	化物	食塩相当量	
	408kcal	23.2g	23.8g	21.		2.4g	
	鶏肉の玉子				卵、	、乳、小麦	
115	青梗菜とち	くわの炒め物	勿 —————			小麦	
1	ひじき煮				ì	卵、小麦	
	きゅうりと	ちりめんの!	ナラダ			小麦	
 (火曜日)	桜漬け						
	エネルギー 403kcal	たんぱく質 23.0 g	脂質 27.0g	炭水· 14.		食塩相当量 2.5g	
	鮮の野菜あ		27.09	1		 乳、小麦	
16	キャベツと		勿			. 乳、小麦 . 乳、小麦	
16	卯の花炒り					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		
(水曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水	 化物	食塩相当量	
	374kcal	25.3g	20.3g	21.		2.1g	
	ハンバーグ	トマトソース	ス		卵、乳、小麦		
17	切干大根煮				卵、	、乳、小麦	
上 /	なすとピー	マンの甘辛炒	少め			小麦	
	こんにゃくのたらこ煮					小麦	
(一世間口)	カリフラワーのピクルス						
(木曜日)	エネルギー 396kcal	たんぱく質 15.1 g	脂質 24.3g	炭水· 30.		食塩相当量 2.9g	
	白身魚のみ		24.5g	30.		 、乳、小麦	
10	野菜のスクランブルエッグ				明、孔、小女 		
18	ぜんまいの煮物						
	ほうれん草のみぞれ和え				小麦 		
	つぼ漬け						
(金曜日)	ブは頂り	たんぱく質	脂質	炭水	化物	小麦	
	407kcal	25.7g	24.0g	20.		3.0g	
	19 牛肉と野菜の炒め物 だしまき玉子 メンスとこん にゅくのせき炒め				小麦		
19					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		
(土曜日)	エネルギー 400kcal	たんぱく質 16.0g	脂質 27.7g	炭水· 21.		食塩相当量 2.7g	

- ★ 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。



夕食(5品)《

14	14		赤魚のみぞ	れ煮			<u>n</u>	乳、小麦
TANUEL	Tan Ta	1/	ビーフン炒め				小麦	
日曜日	田田	T	だしまき玉子				D	祁、小麦
日曜日	日曜日 1		アスパラの	ツナマヨサ	ラダ		<u> </u>	祁、小麦
15.0g 30.5g 3.0g 30.5g 3.0g 3.	15 15.0g 30.5g 3.0g 3.0g 3.0g 15.0g 30.5g 3.0g 3.0g 3.0g 15.0g 30.5g 3.0g 3.0g 30.5g 3.0g 3.0g 3.0g 30.5g 3.0g 3.0g 30.5g 3.0g 3.0g 30.5g 20.0g 30.5g 30.5g 20.0g 30.5g 20.0g 20.0		黒豆煮					
15	15 にら饅頭/鶏のから揚げ 乳、小麦 高野豆腐の煮物 乳、小麦 高野豆腐の煮物 乳、小麦 クラきょう漬け 乳の クラきょう漬け アルギー たんぱく質 筋質 原水化物 2.0g 2.0g 自身魚の磯辺焼き リホ麦 ほうれん草の玉子炒め 卵、乳、小麦 でかしとぜんまいのナムル 小麦 日本のしとぜんまいのナムル 小麦 日本のしとぜんまいのナムル 小麦 日本のよび 25.4g 17.2g 18.0g 2.8g 豆腐のそぼろきのごあん 乳、小麦 かにかまのサラダ 卵、乳、小麦 かにかまのサラダ 卵、乳、小麦 かっぱ漬け 小麦 ボルギー 306kcal 15.7g 21.8g 28.3g 2.8g 自身魚のフライ 印、乳、小麦 日 でかいもとウインナーのソテー 信田煮 卵、乳、小麦 本の和え物 小麦 香雨の和え物 小麦 有干 エネルギー 335kcal 17.2g 15.2g 32.5g 2.7g 鶏肉の照り焼き 卵、乳、小麦 カにかまの カライ ロッガ・カース カース カース カース カース カース カース カース カース カース	(月唯口)						
1	日本ヤベツのゴママヨ和え 別、小麦 おかば 日本ヤベツのゴママヨ和え 別、小麦 日本ヤベツのゴママヨ和え 別、小麦 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日						_	
1	日本ヤベツのゴママヨ和え 別、小麦 おかば 日本ヤベツのゴママヨ和え 別、小麦 日本ヤベツのゴママヨ和え 別、小麦 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日	1 5	かぼちゃの	煮物			乳、小麦	
(火曜日)	(火曜日)	T	高野豆腐の	煮物			乳、小麦	
(火曜日)	(火曜日)		キャベツの	ゴママヨ和カ	え		Ŋ.	祁、小麦
16 17.8g 21.5g 23.2g 2.0g 2.0g 19.8g 23.2g 2.0g 19.8g 23.2g 2.0g 19.8g 23.2g 2.0g 19.8g 23.2g 2.8g 17.2g 18.0g 2.8g	16	(小躍口)		漬け				
16 日	16							
10 日うれん草の玉子炒め 月、乳、小麦 日かしとぜんまいのナムル 小麦 日布豆 小麦 小麦 日本の子 17.2g 18.0g 八支 17.2g 18.0g 2.8g 17.2g 18.0g 17.2g 18.0g 2.8g 17.2g 18.0g 18.0g 2.8g 17.2g 18.0g	Total		白身魚の磯	辺焼き				小麦
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1	16	里芋となすのそぼろ煮				프	礼、小麦
大曜日	R	TO	ほうれん草の玉子炒め				卵、	乳、小麦
(水曜日)	(水曜日)		もやしとぜ	んまいのナム	ムル			小麦
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1	(水曜口)	昆布豆				小麦	
17 大根とちくわの煮物 乳、小麦 N、	17	(ソル) 田 田 /						
根菜のうま塩炒め	根菜のうま塩炒め 小麦 かにかまのサラダ 卵、乳、小麦 かっぱ漬け 小麦 小麦 かっぱ漬け 小麦 小麦 18g 炭水化物 食塩相当量 28.3g 2.8g 2.8g 15.7g 21.8g 28.3g 2.8g		3 3					
(木曜日) かにかまのサラダ	かにかまのサラダ 卵、乳、小麦 小麦 小力では漬け 小麦 小麦 18g 炭水化物 食塩相当量 28.3g 2.8g 2.8g 月 日 日 日 日 日 日 日 日 日	17	大根とちくわの煮物				乳、小麦	
(木曜日) かっぱ漬け 小麦	(木曜日) かつぱ漬け	T /	根菜のうま塩炒め					小麦
(木曜日)	(木曜日)		かにかまのサラダ				卵、	乳、小麦
1 15.7g 21.8g 28.3g 2.8g 2.8g 28.3g 2.8g 2.8g 9 1 1 1 1 1 1 1 1 1	18 15.7g 21.8g 28.3g 2.8g 2.8g 2.8g 2.8g 2.8g 366kcal 15.7g 21.8g 28.3g 2.8g 366kcal 15.7g 21.8g 28.3g 2.8g 37.7g	(未曜日)						
18	18	(ハル年口)						
音雨の和え物 小麦 (金曜日) エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 335kcal 17.2g 15.2g 32.5g 2.7g 1 〇 肉詰めいなり煮 卵、乳、小麦								
音雨の和え物 小麦 (金曜日) エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 335kcal 17.2g 15.2g 32.5g 2.7g 1 〇 肉詰めいなり煮 卵、乳、小麦		1 Q	じゃがいもとウインナーのソテー					
(金曜日) 梅干	(金曜日) 梅干	TO	信田煮				卵、乳、小麦	
(金曜日) エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 335kcal 17.2g 15.2g 32.5g 2.7g 第肉の照り焼き 肉詰めいなり煮 卵、乳、小麦	(金曜日) エネルギー		春雨の和え物				小麦	
335kcal 17.2g 15.2g 32.5g 2.7g 鶏肉の照り焼き 卵、乳、小麦 肉詰めいなり煮 乳、小麦	1 17.2g 15.2g 32.5g 2.7g 15.2g 32.5g 2.7g 15.2g 32.5g 2.7g 15.2g 32.5g 17.2g 15.2g 91、小麦 15.2g 91、小麦 15.2g 15.2g 15.2g 91、小麦 15.2g 1	(金曜日)	梅干					
鶏肉の照り焼き卵、乳、小麦 1 O 肉詰めいなり煮乳、小麦	19 鶏肉の照り焼き 卵、乳、小麦 内詰めいなり煮 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量							
19 内詰めいなり煮 乳、小麦 アスパラとベーコンのソテー 卵、乳	工家とツナの和え物 小麦 しめじごま和え 卵、小麦 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量		鶏肉の照り焼き				卵、乳、小麦	
上 フ アスパラとベーコンのソテー 卵、乳	工家とツナの和え物 小麦 しめじごま和え 卵、小麦 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	10	肉詰めいなり煮				乳、小麦	
	(土曜日)	エフ	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			玉葱とツナの和え物				小麦	
(十曜日) しめじごま和え 卵、小麦		(十曜口)	しめじごま和え				卵、小麦	
		(土曜日)	Tネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化	と物	食塩相当量

《わたしのひと詞	一	- ⊦ `》
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

(今) 夕食(6品) 《

ソースカツ 小麦 ビーフン炒め 小麦 だしまき玉子 卵、小麦 E色和え 小麦 きゃらぶき 小麦 黒豆煮 (月曜日) 439kcal 24.9g 25.0g 28.8g 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 らっきょう漬け (火曜日) エネルギー 食塩相当量 437kcal 25.4g 27.8g 22.3g 2.0g 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 (水曜日) たんぱく質 炭水化物 19.1g 413kcal 26.6g 24.8g 2.5g 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 スナップえんどうのおかか和え 小麦 かっぱ漬け 小麦 (木曜日) 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 30.0g 431kcal 25.2g 23.2g 3.6g 鶏肉のハニーマスタード焼き 小麦 じゃがいもとウインナーのソテー 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 (金曜日) 433kcal 24.4g 28.5g 18.7g 3.4g 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 (土曜日) 炭水化物 30.9g 16.1g 36.1g 3.8g

(今) 夕食(8品) 《

	■夕食(8品)) は、月~3	金のお届け	ナです	0		
	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	
14	だしまき玉	子			į	卵、小麦	
	三色和え					小麦	
\sqcup	アスパラの	ツナマヨサ	ラダ		ļ	卵、小麦	
	黒豆煮						
/ D n33 C \	きゃらぶき					小麦	
(月曜日)	エネルギー 514kcal	たんぱく質 30.7g	脂質 27.4g		化物 .0g	食塩相当量 3.9g	
	さんま竜田		√ √		3		
	にら饅頭				3	乳、小麦	
	かぼちゃの	煮物			3	乳、小麦	
15	 高野豆腐の	煮物			3	 乳、小麦	
1	いかとブロ	ッコリーの炸	少め物			小麦	
		ゴママヨ和			ļ ,	 卵、小麦	
	らっきょう	漬け					
, . <u></u> .	おくらのお	浸し				小麦	
(火曜日)	エネルギー 513kcal	たんぱく質	脂質		化物	食塩相当量	
	すき焼き風		30.0g	32	.8g	2.9g 乳、小麦	
	白身魚の磯辺焼き				小麦		
	ロタ無の機辺焼さ 甲芋となすのそぼろ煮						
16	ほうれん草の玉子炒め			那、乳、小麦 那、乳、小麦			
TO	厚揚げの生姜煮				乳、小麦		
	もやしとぜんまいのナムル				小麦		
	ま布豆 ・ ・ ・			小麦			
	キャベツのゆかり和え					.1.2	
(水曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水	化物	食塩相当量	
	501kcal	38.6g パペ粉ሎキ	28.7g	19	.4g សា	3.2g 、乳、小麦	
	鮭のカレーパン粉焼き 豆腐のそぼろきのこあん					、乳、小 <u>多</u> 	
	大根とちくわの煮物				乳、小麦 ————————————————————————————————————		
17	人様ころくわの無物 根菜のうま塩炒め				小麦 ————————————————————————————————————		
Т /	きんぴらごぼう				小麦 		
日	かにかまのサラダ						
	かにかまのリラタ かっぱ漬け						
	かうは <u>凍り</u> スナップえんどうのおかか和え			小麦 			
(木曜日)	ステツノス。 エネルギー	んとつののの	ンカバース 脂質	炭水	化物	小麦	
	517kcal	28.6g	30.5g		.9g	3.7g	
	鶏肉のハニーマスタード焼き 白身魚のフライ				小麦 		
	じゃがいもとウインナーのソテー				· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	、乳、小麦 ————————	
10	信田煮				小		
18					卵、乳、小麦 		
	小松菜煮浸し			小麦 			
	春雨の和え物				小麦 		
	梅干						
(金曜日)	きくらげ昆		nk.sc.	£** ·	/	小麦	
	エネルギー 494kcal	たんぱく質 25.9g	脂質 29.6g		化物 .9g	食塩相当量 3.8g	