

# 6月の献立

6/21 週お届けのお引落しは  
8/27 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。

21 日 (月曜日)	豚肉と玉葱の甘辛炒め	乳、小麦		
	小松菜の煮浸し	小麦		
	いかと野菜の中華炒め	小麦		
	玉子サラダ	卵、乳、小麦		
	金時豆煮	小麦		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
391kcal	22.7g	21.7g	25.0g	2.3g
22 日 (火曜日)	鯖の塩こうじ焼き	卵、乳、小麦		
	里芋としめじのだし煮	乳、小麦		
	ブロッコリーのソテー	卵、乳		
	ごぼうサラダ	小麦		
	パイ			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
389kcal	20.6g	24.0g	22.8g	2.2g
23 日 (水曜日)	とんかつ	小麦		
	マーボーなす	小麦		
	野菜の甘酢炒め	小麦		
	ビーンズサラダ	卵、乳、小麦		
	山菜のかつお風味	小麦		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
419kcal	22.0g	22.4g	31.0g	2.4g
24 日 (木曜日)	白身魚のカレーソース	小麦		
	鶏ミンチの玉子とじ煮	卵、乳、小麦		
	きんぴらごぼう	小麦		
	キャベツとかにかまのゴママヨ和え	卵、乳、小麦		
	らっきょう漬			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
403kcal	21.4g	24.1g	23.0g	1.8g
25 日 (金曜日)	酢鶏	小麦		
	豆腐のチャンプルー	乳、小麦		
	ピーマンとちりめんの炒め物	小麦		
	里芋のかつお風味	乳、小麦		
	いんげんごま和え	乳、小麦		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
406kcal	21.4g	21.9g	30.9g	3.0g
26 日 (土曜日)	白身魚の塩ねぎソース	小麦		
	ジャーマンポテト	卵、乳		
	ほうれん草とエリンギの炒め物	小麦		
	明太子サラダ	卵、乳、小麦		
	きゅうりの酢の物	小麦		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
398kcal	21.3g	23.9g	25.2g	2.6g



## 夕食(5品)

21 日 (月曜日)	ピーマンの肉詰め	小麦		
	彩りしんじょうのあんかけ	乳、小麦		
	切干大根煮	小麦		
	いんげんの辛子醤油和え	小麦		
	かつば漬	小麦		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
364kcal	21.9g	20.0g	21.2g	2.7g
22 日 (火曜日)	鮭の塩焼き	卵、乳、小麦		
	花型豆腐の煮物	卵、乳、小麦		
	もやしと挽肉の炒め物	小麦		
	ほうれん草の白和え	小麦		
	しば漬	小麦		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
328kcal	27.8g	16.7g	15.3g	3.0g
23 日 (水曜日)	豚肉のオニオンソース	小麦		
	春巻き	乳、小麦		
	かぼちゃの和風あん	乳、小麦		
	ひじきと水菜の梅マヨ和え	卵、小麦		
	わらびもち			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
346kcal	15.7g	15.5g	34.8g	1.8g
24 日 (木曜日)	いわしの梅煮	乳、小麦		
	エビ団子と青菜の炊き合わせ	乳、小麦、えび		
	ブロッコリーのバター醤油炒め	卵、乳、小麦		
	コールスローサラダ	卵、小麦		
	桜漬			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
323kcal	26.8g	14.8g	18.6g	3.0g
25 日 (金曜日)	鶏肉のケチャップソテー	小麦		
	魚肉ソーセージともやしのソテー	乳、小麦、えび、かに		
	キッシュ	卵、乳		
	わかめとかにかまのわさび風味和え	乳、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
320kcal	29.2g	14.9g	17.5g	2.9g
26 日 (土曜日)	鯖のつけ焼き	小麦		
	鶏と野菜の玉子とじ	卵、乳、小麦		
	きのこことピーマンの炒め物	小麦		
	切干大根のポン酢サラダ	乳、小麦		
	高菜漬	小麦		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
373kcal	23.6g	21.4g	18.7g	2.9g

- ★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

6/21 週お届けのお引落しは  
8/27 日です。



## 夕食(6品)



## 夕食(8品)

■夕食(8品)は、月～金のお届けです。

21 日 (月曜日)	あじの南蛮漬け	乳、小麦										
	彩りしんじょうのあんかけ	乳、小麦										
	切干大根煮	小麦										
	スパゲティサラダ	卵、乳、小麦										
	きのこのマリネ											
	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>406kcal</td> <td>24.7g</td> <td>16.2g</td> <td>39.1g</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	406kcal	24.7g	16.2g	39.1g	3.7g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
406kcal	24.7g	16.2g	39.1g	3.7g								
22 日 (火曜日)	鶏肉の柚子胡椒焼き	小麦										
	花型豆腐の煮物	卵、乳、小麦										
	もやしと挽肉の炒め物	小麦										
	大根サラダ	卵、小麦										
	じゃがいもの青のり和え	乳、小麦										
	しば漬け	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>403kcal</td> <td>26.8g</td> <td>21.9g</td> <td>24.1g</td> <td>4.0g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	403kcal	26.8g	21.9g	24.1g	4.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
403kcal	26.8g	21.9g	24.1g	4.0g								
23 日 (水曜日)	鯖の味噌煮	乳、小麦										
	春巻き	乳、小麦										
	かぼちゃの和風あん	乳、小麦										
	きゅうりとツナのゴマ酢和え											
	わらびもち											
	きざみ漬け	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>407kcal</td> <td>20.1</td> <td>16.5g</td> <td>41.8g</td> <td>2.3g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	407kcal	20.1	16.5g	41.8g	2.3g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
407kcal	20.1	16.5g	41.8g	2.3g								
24 日 (木曜日)	豚肉と厚揚げの味噌炒め	小麦										
	エビ団子と青菜の炊き合わせ	乳、小麦、えび										
	ブロッコリーのバター醤油炒め	卵、乳、小麦										
	卵の花炒り煮	卵、小麦										
	五目豆	乳、小麦										
	桜漬け											
<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>439kcal</td> <td>27.9g</td> <td>25.9g</td> <td>22.9g</td> <td>2.5g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	439kcal	27.9g	25.9g	22.9g	2.5g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
439kcal	27.9g	25.9g	22.9g	2.5g								
25 日 (金曜日)	あじのみりん焼き	小麦										
	魚肉ソーセージともやしのソテー	乳、小麦、えび、かに										
	キッシュ	卵、乳										
	じゃがいもの田舎煮	乳、小麦										
	ふきと湯葉の含め煮	小麦										
	野沢菜昆布	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>401kcal</td> <td>24.0g</td> <td>18.7g</td> <td>32.2g</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	401kcal	24.0g	18.7g	32.2g	2.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
401kcal	24.0g	18.7g	32.2g	2.9g								
26 日 (土曜日)	かぼちゃ挽肉フライ	小麦										
	鶏と野菜の玉子とじ	卵、乳、小麦										
	きのこピーマンの炒め物	小麦										
	ほうれん草のなめたけ和え	小麦										
	切干大根のポン酢サラダ	乳、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>419kcal</td> <td>20.8g</td> <td>23.2g</td> <td>30.5g</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	419kcal	20.8g	23.2g	30.5g	3.1g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
419kcal	20.8g	23.2g	30.5g	3.1g								

21 日 (月曜日)	あじの南蛮漬け	乳、小麦											
	けんちん煮	乳、小麦											
	彩りしんじょうのあんかけ	乳、小麦											
	切干大根煮	小麦											
	スパゲティサラダ	卵、乳、小麦											
	いんげんの辛子醤油和え	小麦											
22 日 (火曜日)	かつば漬け	小麦											
	きのこのマリネ												
	<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>489kcal</td> <td>33.0g</td> <td>22.1g</td> <td>37.2g</td> <td>4.0g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	489kcal	33.0g	22.1g	37.2g	4.0g	
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
	489kcal	33.0g	22.1g	37.2g	4.0g								
	22 日 (火曜日)	鶏肉の柚子胡椒焼き	小麦										
塩ます													
花型豆腐の煮物		卵、乳、小麦											
もやしと挽肉の炒め物		小麦											
大根サラダ		卵、小麦											
ほうれん草の白和え		小麦											
23 日 (水曜日)	しば漬け	小麦											
	じゃがいもの青のり和え	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>494kcal</td> <td>36.9g</td> <td>26.3g</td> <td>25.5g</td> <td>4.0g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	494kcal	36.9g	26.3g	25.5g	4.0g	
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
	494kcal	36.9g	26.3g	25.5g	4.0g								
	23 日 (水曜日)	鯖の味噌煮	乳、小麦										
青梗菜とかまぼこのソテー		卵、乳											
春巻き		乳、小麦											
かぼちゃの和風あん		乳、小麦											
きゅうりとツナのゴマ酢和え													
ひじきと水菜の梅マヨ和え		卵、小麦											
24 日 (木曜日)	きざみ漬け	小麦											
	わらびもち												
	<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>503kcal</td> <td>26.1g</td> <td>23.1g</td> <td>45.5g</td> <td>3.4g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	503kcal	26.1g	23.1g	45.5g	3.4g	
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
	503kcal	26.1g	23.1g	45.5g	3.4g								
	24 日 (木曜日)	豚肉と厚揚げの味噌炒め	小麦										
いわしの梅煮		乳、小麦											
エビ団子と青菜の炊き合わせ		乳、小麦、えび											
ブロッコリーのバター醤油炒め		卵、乳、小麦											
卵の花炒り煮		卵、小麦											
コールスローサラダ		卵、小麦											
25 日 (金曜日)	桜漬け												
	五目豆	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>528kcal</td> <td>37.4g</td> <td>27.7g</td> <td>30.5g</td> <td>4.0g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	528kcal	37.4g	27.7g	30.5g	4.0g	
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
	528kcal	37.4g	27.7g	30.5g	4.0g								
	25 日 (金曜日)	あじのみりん焼き	小麦										
鶏肉のケチャップソテー		小麦											
魚肉ソーセージともやしのソテー		乳、小麦、えび、かに											
キッシュ		卵、乳											
じゃがいもの田舎煮		乳、小麦											
わかめとかにかまのわさび風味和え		乳、小麦											
26 日 (土曜日)	野沢菜昆布	小麦											
	ふきと湯葉の含め煮	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>489kcal</td> <td>34.8g</td> <td>25.8g</td> <td>26.9g</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	489kcal	34.8g	25.8g	26.9g	3.9g	
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
	489kcal	34.8g	25.8g	26.9g	3.9g								