

# 6月の献立

6/28 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。



## 夕食(5品)

28 日 (月曜日)	鯖の塩焼き	乳、小麦
	小松菜の肉そぼろあんかけ	乳、小麦
	れんこんきんぴら	乳、小麦
	キャベツの甘酢和え	乳、小麦
	しば漬け	小麦
エネルギー 397kcal    たんぱく質 20.0g    脂質 25.7g    炭水化物 18.4g    食塩相当量 2.8g		
29 日 (火曜日)	マーボー肉団子	卵、乳、小麦
	マカロニと野菜のトマトクリーム和え	卵、乳、小麦
	厚揚げとおくら煮	乳、小麦
	さつまいもの白和え	小麦
	うぐいす豆	
エネルギー 404kcal    たんぱく質 16.1g    脂質 23.3g    炭水化物 32.8g    食塩相当量 1.9g		
30 日 (水曜日)	サーモンフライ	卵、小麦
	洋風玉子焼き	卵、乳、小麦
	ポテトとちくわの青さ風味	小麦
	カリフラワーのマリネ	
	かっぱ漬け	小麦
エネルギー 386kcal    たんぱく質 18.2g    脂質 20.4g    炭水化物 33.7g    食塩相当量 2.4g		
1 日 (木曜日)	豆腐ハンバーグの和風おろし	小麦
	キャベツと揚げの炒め煮	乳、小麦
	かぼちゃとしいたけの煮物	乳、小麦
	人参とツナのサラダ	卵、小麦
	野沢菜昆布	小麦
エネルギー 415kcal    たんぱく質 19.7g    脂質 22.9g    炭水化物 36.5g    食塩相当量 3.0g		
2 日 (金曜日)	白身魚の磯辺焼き	小麦
	揚げしゅうまい	小麦
	じゃがいもの金平	小麦
	ブロッコリーのカレー風味サラダ	卵、乳、小麦
	みかん	
エネルギー 382kcal    たんぱく質 18.5g    脂質 23.1g    炭水化物 25.1g    食塩相当量 2.1g		
3 日 (土曜日)	鶏肉のくわ焼き	小麦
	ほうれん草とえのきの玉子炒め	卵、乳、小麦
	がんもの煮物	乳、小麦
	コールスローサラダ	乳
	おくらの生姜醤油和え	小麦
エネルギー 412kcal    たんぱく質 31.1g    脂質 22.5g    炭水化物 19.3g    食塩相当量 2.9g		

28 日 (月曜日)	お魚ハンバーグの和風あんかけ	卵、乳、小麦
	キャベツと玉子のコンソメ炒め	卵、小麦
	ウインナーとパプリカの炒め物	
	きゅうりの酢の物	
	昆布佃煮	小麦
エネルギー 352kcal    たんぱく質 20.7g    脂質 20.2g    炭水化物 23.9g    食塩相当量 2.9g		
29 日 (火曜日)	牛肉ときのこのブルコギ	小麦
	とうがんのそぼろあんかけ	乳、小麦
	ちくわと玉ねぎの炒め物	小麦
	長いものポン酢和え	小麦
	つぼ漬け	小麦
エネルギー 338kcal    たんぱく質 15.5g    脂質 21.4g    炭水化物 20.3g    食塩相当量 1.9g		
30 日 (水曜日)	アジフライ	小麦
	野菜のスクランブルエッグ	卵、乳
	こんにゃくのかか煮	乳、小麦
	もずくの酢の物	
	しば漬け	小麦
エネルギー 346kcal    たんぱく質 18.0g    脂質 21.7g    炭水化物 19.5g    食塩相当量 2.3g		
1 日 (木曜日)	なすと厚揚げの肉味噌和え	
	しら菜とベーコンの炒め物	卵、乳
	ひじきの炒め煮	小麦
	切干大根サラダ	小麦
	フルーツ	
エネルギー 376kcal    たんぱく質 15.5g    脂質 23.9g    炭水化物 26.6g    食塩相当量 2.5g		
2 日 (金曜日)	鯖のつけ焼き・カニカマ天	卵、乳、小麦
	小松菜の肉そぼろあんかけ	乳、小麦
	たこ焼き	卵、小麦
	春雨の和え物	小麦
	金時豆煮	小麦
エネルギー 356kcal    たんぱく質 20.8g    脂質 18.0g    炭水化物 41.6g    食塩相当量 3.0g		
3 日 (土曜日)	豚肉のしょうが焼き	小麦
	さつま揚げととうがんの煮物	乳、小麦
	肉団子甘酢あん	卵、乳、小麦
	おからサラダ	
	らっきょう漬け	
エネルギー 358kcal    たんぱく質 18.4g    脂質 19.7g    炭水化物 25.3g    食塩相当量 2.7g		

- ★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

6/28 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。

28 日 (月曜日)	鶏肉のマヨチーズ焼き	卵、乳、小麦			
	キャベツと玉子のコンソメ炒め	卵、小麦			
	ウインナーとパプリカの炒め物				
	ほうれん草としめじのお浸し	小麦			
	かぼちゃしゅうまい	小麦			
	昆布佃煮	小麦			
エネルギー 407kcal		たんぱく質 26.8g	脂質 22.3g	炭水化物 29.2g	食塩相当量 3.6g
29 日 (火曜日)	鯖の西京焼き	乳			
	とうがんのそばろあんかけ	乳、小麦			
	ちくわと玉ねぎの炒め物	小麦			
	スパゲティサラダ	卵、乳、小麦			
	大豆五目煮	小麦			
	つぼ漬け	小麦			
エネルギー 410kcal		たんぱく質 24.4g	脂質 20.6g	炭水化物 29.4g	食塩相当量 2.7g
30 日 (水曜日)	ポークカレー	小麦			
	野菜のスクランブルエッグ	卵、乳			
	こんにゃくのかか煮	乳、小麦			
	マカロニサラダ	卵、乳、小麦			
	青菜とカニカマの和え物	乳、小麦			
	しば漬け	小麦			
エネルギー 437kcal		たんぱく質 20.5g	脂質 28.5g	炭水化物 24.4g	食塩相当量 2.7g
1 日 (木曜日)	白身魚の照り焼き	小麦			
	しら菜とベーコンの炒め物	卵、乳			
	ひじきの炒め煮	小麦			
	昆布巻き	小麦			
	玉ねぎのマリネ	卵、乳、小麦			
	フルーツ				
エネルギー 391kcal		たんぱく質 20.0g	脂質 22.4g	炭水化物 32.5g	食塩相当量 3.9g
2 日 (金曜日)	チンジャオロースー	小麦			
	鯖の塩焼き	小麦			
	たこ焼き	卵、小麦			
	さつまいものレモン煮				
	ザーサイ炒め	小麦			
	金時豆煮	小麦			
エネルギー 440kcal		たんぱく質 23.1g	脂質 17.1g	炭水化物 46.0g	食塩相当量 4.0g
3 日 (土曜日)	八宝菜	卵、えび			
	さつま揚げととうがんの煮物	乳、小麦			
	肉団子甘酢あん	卵、乳、小麦			
	おからサラダ				
	わかめとかにかまのわさび風味和え	乳、小麦			
	らっきょう漬け				
エネルギー 448kcal		たんぱく質 20.4g	脂質 26.5g	炭水化物 32.6g	食塩相当量 4.0g

28 日 (月曜日)	鶏肉のマヨチーズ焼き	卵、乳、小麦			
	お魚ハンバーグ和風あんかけ	卵、乳、小麦			
	キャベツと玉子のコンソメ炒め	卵、小麦			
	ウインナーとパプリカの炒め物				
	ほうれん草としめじのお浸し	小麦			
	きゅうりの酢の物				
昆布佃煮	小麦				
かぼちゃしゅうまい	小麦				
エネルギー 516kcal		たんぱく質 33.6g	脂質 28.8g	炭水化物 32.5g	食塩相当量 4.0g
29 日 (火曜日)	鯖の西京焼き	乳			
	牛肉ときのこのプルコギ	小麦			
	とうがんのそばろあんかけ	乳、小麦			
	ちくわと玉ねぎの炒め物	小麦			
	スパゲティサラダ	卵、乳、小麦			
	長いものポン酢和え	小麦			
つぼ漬け	小麦				
大豆五目煮	小麦				
エネルギー 492kcal		たんぱく質 27.5g	脂質 26.5g	炭水化物 34.0g	食塩相当量 3.1g
30 日 (水曜日)	ポークカレー	小麦			
	アジフライ	小麦			
	野菜のスクランブルエッグ	卵、乳			
	こんにゃくのかか煮	乳、小麦			
	マカロニサラダ	卵、乳、小麦			
	もずくの酢の物				
しば漬け	小麦				
青菜とカニカマの和え物	乳、小麦				
エネルギー 515kcal		たんぱく質 26.3g	脂質 32.6g	炭水化物 28.9g	食塩相当量 3.0g
1 日 (木曜日)	白身魚の照り焼き	小麦			
	なすと厚揚げの肉味噌和え				
	しら菜とベーコンの炒め物	卵、乳			
	ひじきの炒め煮	小麦			
	昆布巻き	小麦			
	切干大根サラダ	小麦			
フルーツ					
玉ねぎのマリネ	卵、乳、小麦				
エネルギー 480kcal		たんぱく質 27.4g	脂質 28.3g	炭水化物 34.4g	食塩相当量 4.0g
2 日 (金曜日)	チンジャオロースー	小麦			
	鯖の塩焼き	小麦			
	小松菜の肉そばろあんかけ	乳、小麦			
	たこ焼き	卵、小麦			
	さつまいものレモン煮				
	春雨の和え物	小麦			
金時豆煮	小麦				
ザーサイ炒め	小麦				
エネルギー 517kcal		たんぱく質 26.0g	脂質 23.9g	炭水化物 45.9g	食塩相当量 3.9g