

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										
<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>26.8g</td> <td>22.3g</td> <td>29.2g</td> <td>3.6g</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	26.8g	22.3g	29.2g	3.6g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
407kcal	26.8g	22.3g	29.2g	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										
<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>410kcal</td> <td>24.4g</td> <td>20.6g</td> <td>29.4g</td> <td>2.7g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	410kcal	24.4g	20.6g	29.4g	2.7g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
410kcal	24.4g	20.6g	29.4g	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										
<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>437kcal</td> <td>20.5g</td> <td>28.5g</td> <td>24.4g</td> <td>2.7g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	437kcal	20.5g	28.5g	24.4g	2.7g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
437kcal	20.5g	28.5g	24.4g	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											
<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>391kcal</td> <td>20.0g</td> <td>22.4g</td> <td>32.5g</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	391kcal	20.0g	22.4g	32.5g	3.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
391kcal	20.0g	22.4g	32.5g	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										
<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>440kcal</td> <td>23.1g</td> <td>17.1g</td> <td>46.0g</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	440kcal	23.1g	17.1g	46.0g	4.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
440kcal	23.1g	17.1g	46.0g	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											
<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>448kcal</td> <td>20.4g</td> <td>26.5g</td> <td>32.6g</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	448kcal	20.4g	26.5g	32.6g	4.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
448kcal	20.4g	26.5g	32.6g	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											
<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>516kcal</td> <td>33.6g</td> <td>28.8g</td> <td>32.5g</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	516kcal	33.6g	28.8g	32.5g	4.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
516kcal	33.6g	28.8g	32.5g	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											
<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>492kcal</td> <td>27.5g</td> <td>26.5g</td> <td>34.0g</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	492kcal	27.5g	26.5g	34.0g	3.1g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
492kcal	27.5g	26.5g	34.0g	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											
<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>515kcal</td> <td>26.3g</td> <td>32.6g</td> <td>28.9g</td> <td>3.0g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	515kcal	26.3g	32.6g	28.9g	3.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
515kcal	26.3g	32.6g	28.9g	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											
<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>480kcal</td> <td>27.4g</td> <td>28.3g</td> <td>34.4g</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	480kcal	27.4g	28.3g	34.4g	4.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
480kcal	27.4g	28.3g	34.4g	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											
<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>517kcal</td> <td>26.0g</td> <td>23.9g</td> <td>45.9g</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	517kcal	26.0g	23.9g	45.9g	3.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
517kcal	26.0g	23.9g	45.9g	3.9g								