

お知らせ



年末年始は、  
12/31(金)～年始1/3(月)まで お休みです。

# 12月の献立

12/6 週お届けのお引落しは  
1/27 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)

6 日 (月曜日)	ほっけの塩焼き	小麦		
	ブロッコリーとかぶのかに風味あん	卵、乳、小麦		
	青梗菜とちくわの炒め物	小麦		
	玉子サラダ	卵、乳、小麦		
	山菜なめこ	小麦		
	エネルギー 400kcal	たんぱく質 24.1g	脂質 19.2g	炭水化物 30.4g
7 日 (火曜日)	豚肉とにらの味噌炒め	小麦		
	里芋とがんもの煮物	乳、小麦		
	大根金平	小麦		
	ナポリタン	卵、乳、小麦		
	きゅうりのナムル	小麦		
	エネルギー 401kcal	たんぱく質 18.2g	脂質 22.4g	炭水化物 29.3g
8 日 (水曜日)	ぶり大根	乳、小麦		
	キャベツときのこのカレーソテー			
	ほうれん草とじゃこのお浸し	小麦		
	大根と明太子のサラダ	卵、小麦		
	パプリカのマリネ			
	エネルギー 394kcal	たんぱく質 22.4g	脂質 20.8g	炭水化物 25.6g
9 日 (木曜日)	チキン南蛮	卵、乳、小麦		
	豚肉野菜巻きフライ	卵、小麦		
	じゃがいもとピーマンのケチャップ炒め			
	アスパラの胡麻和え	乳、小麦		
	たくあん煮	小麦		
	エネルギー 404kcal	たんぱく質 31.2g	脂質 19.0g	炭水化物 25.0g
10 日 (金曜日)	八宝菜	卵、小麦、えび		
	水餃子	卵、乳、小麦		
	野菜炒め			
	春雨の酢の物	小麦		
	はりはり漬け	小麦		
	エネルギー 400kcal	たんぱく質 15.9g	脂質 23.8g	炭水化物 27.2g
11 日 (土曜日)	トマトチーズハンバーグ	卵、乳、小麦		
	キャベツとツナのコンソメ煮	小麦		
	なすとさつま揚げの煮物	乳、小麦		
	ひじき煮	卵、小麦		
	うぐいす豆			
	エネルギー 396kcal	たんぱく質 23.0g	脂質 18.5g	炭水化物 36.4g

6 日 (月曜日)	肉団子の甘酢あん	卵、乳、小麦		
	里芋のそぼろ煮	乳、小麦		
	ほうれん草とえのきの和え物	小麦		
	ペペロンチーノ	小麦		
	カリフラワーのマリネ			
	エネルギー 353kcal	たんぱく質 15.1g	脂質 14.2g	炭水化物 33.0g
7 日 (火曜日)	アジフライの南蛮漬け	小麦		
	マーボー豆腐	小麦		
	いんげんの胡麻和え	乳、小麦		
	大根と薄揚げの煮物	乳、小麦		
	昆布豆	小麦		
	エネルギー 339kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 19.8g	炭水化物 20.6g
8 日 (水曜日)	豚肉と大根の五目煮	乳、小麦		
	さつま揚げと白菜の炊き合わせ	乳、小麦		
	小松菜と小エビの玉子炒め	卵、小麦、えび		
	マカロニサラダ	卵、乳、小麦		
	きょうろぶき	小麦		
	エネルギー 352kcal	たんぱく質 17.3g	脂質 15.4g	炭水化物 27.1g
9 日 (木曜日)	エビフライ	卵、乳、小麦、えび		
	大豆と根菜の煮物	乳、小麦		
	白はんぺんのバター焼き	卵、乳、小麦		
	なすのピリ辛煮	小麦		
	しば漬け	小麦		
	エネルギー 379kcal	たんぱく質 19.5g	脂質 22.7g	炭水化物 29.6g
10 日 (金曜日)	チンジャオロースー	小麦		
	かぶと厚揚げの煮物	乳、小麦		
	ほうれん草しゅうまい	小麦		
	コールスローサラダ	小麦		
	昆布佃煮	小麦		
	エネルギー 359kcal	たんぱく質 17.6g	脂質 18.4g	炭水化物 27.0g
11 日 (土曜日)	さわらの味噌マヨ焼き	卵、小麦		
	魚肉ソーセージともやしの炒め物	小麦、えび、かに		
	あさりとアスパラのバターソテー	乳、小麦		
	磯辺玉子ロール	卵、乳、小麦		
	おくらとなめたけの和え物	小麦		
	エネルギー 340kcal	たんぱく質 22.7g	脂質 20.9g	炭水化物 13.3g

- ★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。

お知らせ

年末年始は、  
12/31(金)～年始1/3(月)まで お休みです。

# 12月の献立

12/6 週お届けのお引落しは  
1/27 日です。



## 夕食(6品)



## 夕食(8品)

■夕食(8品)は、月～金のお届けです。

6 日 (月曜日)	天ぷら(きす、かぼちゃ、なす)	卵、乳、小麦										
	里芋のそぼろ煮	乳、小麦										
	ほうれん草とえのきの和え物	小麦										
	キャベツとコーンのサラダ	乳										
	うぐいす豆											
	カリフラワーのマリネ											
<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>426kcal</td> <td>20.2g</td> <td>20.6g</td> <td>36.2g</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	426kcal	20.2g	20.6g	36.2g	2.5g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
426kcal	20.2g	20.6g	36.2g	2.5g								
7 日 (火曜日)	鶏肉の塩こうじ焼き	卵、乳、小麦										
	マーボー豆腐	小麦										
	いんげんの胡麻和え	乳、小麦										
	玉葱とウインナーの炒め物	小麦										
	ハッシュドポテト											
	昆布豆	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>427kcal</td> <td>22.9g</td> <td>20.0g</td> <td>20.8g</td> <td>2.2g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	427kcal	22.9g	20.0g	20.8g	2.2g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
427kcal	22.9g	20.0g	20.8g	2.2g								
8 日 (水曜日)	フィッシュハンバーグ	卵、小麦										
	さつま揚げと白菜の炊き合わせ	乳、小麦										
	小松菜と小エビの玉子炒め	卵、小麦、えび										
	牛肉とごぼうの甘辛煮	小麦										
	ツナ和え	乳										
	きょうろぶき	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>456kcal</td> <td>25.8g</td> <td>28.0g</td> <td>23.0g</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	456kcal	25.8g	28.0g	23.0g	2.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
456kcal	25.8g	28.0g	23.0g	2.9g								
9 日 (木曜日)	チーズタッカルビ	乳、小麦										
	大豆と根菜の煮物	乳、小麦										
	白はんぺんのバター焼き	卵、乳、小麦										
	ほうれん草とコーンのソテー	卵、乳										
	ごぼうサラダ	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>443kcal</td> <td>23.4g</td> <td>25.9g</td> <td>29.8g</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	443kcal	23.4g	25.9g	29.8g	2.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
443kcal	23.4g	25.9g	29.8g	2.9g								
10 日 (金曜日)	白身魚のカレーソース	乳、小麦										
	かぶと厚揚げの煮物	乳、小麦										
	ほうれん草しゅうまい	小麦										
	じゃがいもとベーコンのコンソメ煮	卵、乳										
	もやしのおかか和え	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>439kcal</td> <td>22.2g</td> <td>25.2g</td> <td>34.6g</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	439kcal	22.2g	25.2g	34.6g	2.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
439kcal	22.2g	25.2g	34.6g	2.9g								
11 日 (土曜日)	肉団子の酢豚風	卵、乳、小麦										
	魚肉ソーセージともやしの炒め物	小麦、えび、かに										
	あさりとアスパラのバターソテー	乳、小麦										
	キャベツとかにかまのサラダ	卵、小麦										
	磯辺玉子ロール	卵、乳、小麦										
	おくらとなめたけの和え物	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>447kcal</td> <td>20.8g</td> <td>27.5g</td> <td>29.8g</td> <td>3.8g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	447kcal	20.8g	27.5g	29.8g	3.8g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
447kcal	20.8g	27.5g	29.8g	3.8g								

6 日 (月曜日)	天ぷら(きす、かぼちゃ、なす)	卵、乳、小麦										
	肉団子の甘酢あん	卵、乳、小麦										
	里芋のそぼろ煮	乳、小麦										
	ほうれん草とえのきの和え物	小麦										
	キャベツとコーンのサラダ	乳										
	ペペロンチーノ	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>521kcal</td> <td>25.7g</td> <td>26.7g</td> <td>49.8g</td> <td>3.5g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	521kcal	25.7g	26.7g	49.8g	3.5g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
521kcal	25.7g	26.7g	49.8g	3.5g								
7 日 (火曜日)	鶏肉の塩こうじ焼き	卵、乳、小麦										
	アジフライの南蛮漬け	小麦										
	マーボー豆腐	小麦										
	いんげんの胡麻和え	乳、小麦										
	玉葱とウインナーの炒め物	小麦										
	大根と薄揚げの煮物	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>535kcal</td> <td>33.0g</td> <td>30.7g</td> <td>30.4g</td> <td>3.5g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	535kcal	33.0g	30.7g	30.4g	3.5g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
535kcal	33.0g	30.7g	30.4g	3.5g								
8 日 (水曜日)	フィッシュハンバーグ	卵、小麦										
	豚肉と大根の五目煮	乳、小麦										
	さつま揚げと白菜の炊き合わせ	乳、小麦										
	小松菜と小エビの玉子炒め	卵、小麦、えび										
	牛肉とごぼうの甘辛煮	小麦										
	マカロニサラダ	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>486kcal</td> <td>25.8g</td> <td>27.4g</td> <td>31.4g</td> <td>3.3g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	486kcal	25.8g	27.4g	31.4g	3.3g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
486kcal	25.8g	27.4g	31.4g	3.3g								
9 日 (木曜日)	チーズタッカルビ	乳、小麦										
	エビフライ	卵、乳、小麦、えび										
	大豆と根菜の煮物	乳、小麦										
	白はんぺんのバター焼き	卵、乳、小麦										
	ほうれん草とコーンのソテー	卵、乳										
	なすのピリ辛煮	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>511kcal</td> <td>25.2g</td> <td>33.5g</td> <td>36.5g</td> <td>3.2g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	511kcal	25.2g	33.5g	36.5g	3.2g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
511kcal	25.2g	33.5g	36.5g	3.2g								
10 日 (金曜日)	白身魚のカレーソース	乳、小麦										
	チンジャオロースー	小麦										
	かぶと厚揚げの煮物	乳、小麦										
	ほうれん草しゅうまい	小麦										
	じゃがいもとベーコンのコンソメ煮	卵、乳										
	コールスローサラダ	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>502kcal</td> <td>28.2g</td> <td>29.1g</td> <td>34.0g</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	502kcal	28.2g	29.1g	34.0g	3.7g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
502kcal	28.2g	29.1g	34.0g	3.7g								