

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

12/13 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)

13 日 (月曜日)	梅と大葉のささみカツ	小麦		
	揚げとピーマンのスタミナ炒め	小麦		
	切干大根煮	卵、乳、小麦		
	玉子焼き	卵、小麦		
	昆布佃煮	小麦		
	エネルギー 422kcal	たんぱく質 24.1g	脂質 23.8g	炭水化物 30.5g
14 日 (火曜日)	鯖の味噌煮	乳、小麦		
	かぶのそぼろあん	乳、小麦		
	きのこの炒め物	乳		
	バンバンジー	小麦		
	ほうれん草のピーナッツ和え	小麦、落花生		
	エネルギー 395kcal	たんぱく質 25.3g	脂質 24.0g	炭水化物 19.7g
15 日 (水曜日)	ポークカレー	小麦		
	野菜コロッケ	乳、小麦		
	ウインナーともやしの炒め物			
	ブロッコリーとツナのサラダ	卵、小麦		
	黄桃缶			
	エネルギー 428kcal	たんぱく質 15.3g	脂質 25.6g	炭水化物 34.5g
16 日 (木曜日)	野菜のかきあげ、きす天	小麦		
	魚肉ソーセージとブロッコリーのコンソメ炒め	小麦、えび、かに		
	三角揚げとふきの煮物	乳、小麦		
	高野豆腐の含め煮	乳、小麦		
	アスパラの中華ドレッシング和え	小麦		
	エネルギー 398kcal	たんぱく質 19.9g	脂質 20.1g	炭水化物 34.4g
17 日 (金曜日)	プルコギ風牛肉の炒め物	小麦		
	小松菜のバター醤油炒め	乳、小麦		
	さつまいもとちくわの含め煮	乳、小麦		
	えびしゅうまい	卵、小麦、えび、かに		
	おくらと長いものとろろ和え	小麦		
	エネルギー 407kcal	たんぱく質 16.6g	脂質 20.6g	炭水化物 38.6g
18 日 (土曜日)	赤魚の煮付け	乳、小麦		
	野菜の玉子とじ	卵、乳、小麦		
	いなりとわかめの煮物	乳、小麦		
	たこナゲット	小麦		
	大根の甘酢和え			
	エネルギー 353kcal	たんぱく質 25.2g	脂質 18.6g	炭水化物 23.3g

13 日 (月曜日)	鮭の西京焼き	乳		
	青梗菜と薄揚げの煮物	乳、小麦		
	山芋短冊揚げ	小麦		
	白菜の梅和え			
	たくあん煮	小麦		
	エネルギー 338kcal	たんぱく質 21.7g	脂質 15.2g	炭水化物 26.9g
14 日 (火曜日)	酢鶏	小麦		
	しんじょと小松菜の炊き合わせ	卵、乳、小麦、えび		
	里芋とこんにゃくの煮物	乳、小麦		
	麩のからし和え	小麦		
	大根生酢			
	エネルギー 364kcal	たんぱく質 22.8g	脂質 15.3g	炭水化物 32.4g
15 日 (水曜日)	白身魚のタルタル焼き	卵、小麦		
	かぼちゃのそぼろ煮	乳、小麦		
	切干大根煮	小麦		
	きゅうりとちりめんのサラダ	小麦		
	ゆずなめこおろし	小麦		
	エネルギー 352kcal	たんぱく質 20.7g	脂質 16.2g	炭水化物 22.4g
16 日 (木曜日)	豚肉と里芋の旨煮	乳、小麦		
	海鮮塩だれ炒め	えび		
	筍の土佐煮	乳		
	いなりとわかめの煮物	乳、小麦		
	ぜんまいの煮物	小麦		
	エネルギー 337kcal	たんぱく質 21.2g	脂質 20.2g	炭水化物 16.6g
17 日 (金曜日)	あじの塩焼き	乳		
	春巻き	乳、小麦		
	さつま揚げと白菜の煮物	乳、小麦		
	卵の花炒り煮	卵、小麦		
	人参といんげんのくるみ和え	小麦		
	エネルギー 379kcal	たんぱく質 21.2g	脂質 21.3g	炭水化物 24.8g
18 日 (土曜日)	和風チキンカツ	小麦		
	きんぴらごぼう	小麦		
	青梗菜とかにかまの炒め物	卵、小麦		
	ちくわともやしのごま酢和え	小麦		
	かぼちゃしゅうまい	小麦		
	エネルギー 343kcal	たんぱく質 20.8g	脂質 16.4g	炭水化物 26.9g

- ★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

12/13 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。

13 日 (月曜日)	豚しゃぶのごまだれかけ	卵、小麦										
	青梗菜と薄揚げの煮物	乳、小麦										
	山芋短冊揚げ	小麦										
	さつまいもと豆のサラダ	卵、乳、小麦										
	ツナともやしのナムル	小麦										
	たくあん煮	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>426kcal</td> <td>20.4g</td> <td>28.5g</td> <td>24.3g</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	20.4g	28.5g	24.3g	2.5g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
426kcal	20.4g	28.5g	24.3g	2.5g								
14 日 (火曜日)	赤魚の柚子味噌焼き	小麦										
	しんじょと小松菜の炊き合わせ	卵、乳、小麦、えび										
	里芋とこんにゃくの煮物	乳、小麦										
	ブロッコリーのピーナッツ和え	小麦、落花生										
	大根生酢											
	たこナゲット	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>402kcal</td> <td>30.6g</td> <td>18.3g</td> <td>28.7g</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	402kcal	30.6g	18.3g	28.7g	4.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
402kcal	30.6g	18.3g	28.7g	4.0g								
15 日 (水曜日)	筑前煮	乳、小麦										
	かぼちゃのそぼろ煮	乳、小麦										
	切干大根煮	小麦										
	おからサラダ											
	ゆずなめこおろし	小麦										
	梅春雨											
<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>21.0g</td> <td>18.5g</td> <td>44.8g</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	437kcal	21.0g	18.5g	44.8g	3.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
437kcal	21.0g	18.5g	44.8g	3.0g								
16 日 (木曜日)	鯖の味噌煮	乳、小麦										
	海鮮塩だれ炒め	えび										
	筍の土佐煮	乳										
	ちくわとにらのオイスターソース炒め	小麦										
	はりはり漬け	小麦										
	ぜんまいの煮物	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>433kcal</td> <td>25.8g</td> <td>26.0g</td> <td>20.8g</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	433kcal	25.8g	26.0g	20.8g	3.4g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
433kcal	25.8g	26.0g	20.8g	3.4g								
17 日 (金曜日)	和風おろしハンバーグ	卵、乳、小麦										
	春巻き	乳、小麦										
	さつま揚げと白菜の煮物	乳、小麦										
	スパゲティサラダ	卵、乳、小麦										
	人参といんげんのくるみ和え	小麦										
	塩昆布和え	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>436kcal</td> <td>20.2g</td> <td>21.6g</td> <td>40.8g</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	436kcal	20.2g	21.6g	40.8g	3.1g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
436kcal	20.2g	21.6g	40.8g	3.1g								
18 日 (土曜日)	白身魚のオーロラソース焼き	卵、小麦										
	青梗菜とかにかまの炒め物	卵、小麦										
	きんぴらごぼう	小麦										
	ちくわともやしのごま酢和え	小麦										
	かぼちゃしゅうまい	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>410kcal</td> <td>21.8g</td> <td>22.1g</td> <td>30.8g</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	410kcal	21.8g	22.1g	30.8g	3.8g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
410kcal	21.8g	22.1g	30.8g	3.8g								

13 日 (月曜日)	豚しゃぶのごまだれかけ	卵、小麦										
	むつの西京焼き											
	青梗菜と薄揚げの煮物	乳、小麦										
	山芋短冊揚げ	小麦										
	さつまいもと豆のサラダ	卵、乳、小麦										
	白菜の梅和え											
<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>512kcal</td> <td>31.7g</td> <td>26.7g</td> <td>34.1g</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	512kcal	31.7g	26.7g	34.1g	3.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
512kcal	31.7g	26.7g	34.1g	3.9g								
14 日 (火曜日)	赤魚の柚子味噌焼き	小麦										
	酢鶏	小麦										
	しんじょと小松菜の炊き合わせ	卵、乳、小麦、えび										
	里芋とこんにゃくの煮物	乳、小麦										
	ブロッコリーのピーナッツ和え	小麦、落花生										
	麩のからし和え	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>506kcal</td> <td>37.0g</td> <td>22.3g</td> <td>39.8g</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	506kcal	37.0g	22.3g	39.8g	4.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
506kcal	37.0g	22.3g	39.8g	4.0g								
15 日 (水曜日)	筑前煮	乳、小麦										
	白身魚のタルタル焼き	卵、小麦										
	かぼちゃのそぼろ煮	乳、小麦										
	切干大根煮	小麦										
	おからサラダ											
	きゅうりとちりめんのサラダ	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>494kcal</td> <td>26.9g</td> <td>24.2g</td> <td>40.3g</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	494kcal	26.9g	24.2g	40.3g	3.5g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
494kcal	26.9g	24.2g	40.3g	3.5g								
16 日 (木曜日)	鯖の味噌煮	乳、小麦										
	豚肉と里芋の旨煮	乳、小麦										
	海鮮塩だれ炒め	えび										
	筍の土佐煮	乳										
	ちくわとにらのオイスターソース炒め	小麦										
	いなりとわかめの煮物	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>494kcal</td> <td>33.1g</td> <td>28.4g</td> <td>23.7g</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	494kcal	33.1g	28.4g	23.7g	3.7g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
494kcal	33.1g	28.4g	23.7g	3.7g								
17 日 (金曜日)	和風おろしハンバーグ	卵、乳、小麦										
	鮭の塩焼き	乳										
	春巻き	乳、小麦										
	さつま揚げと白菜の煮物	乳、小麦										
	スパゲティサラダ	卵、乳、小麦										
	卵の花炒り煮	卵、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>520kcal</td> <td>31.0g</td> <td>25.8g</td> <td>40.0g</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	520kcal	31.0g	25.8g	40.0g	4.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
520kcal	31.0g	25.8g	40.0g	4.0g								