

12/20 週お届けのお引落しは
1/27 日です。

12月の献立



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。

20 日 (月曜日)	えびチリソース				卵、小麦、えび
	厚揚げとおくら煮				乳、小麦
	きんぴらごぼう				小麦
	さつまいもサラダ				卵、乳、小麦
	わかめときゅうりの梅ポン酢和え				小麦
	エネルギー 412kcal	たんぱく質 19.0g	脂質 22.8g	炭水化物 34.8g	食塩相当量 2.9g
21 日 (火曜日)	鶏の照り焼き				乳、小麦
	ミニオムレツ				卵
	もやしと人参の胡麻和え				乳、小麦
	マカロニサラダ				卵、小麦
	もずくと長いもの和え物				小麦
	エネルギー 426kcal	たんぱく質 28.7g	脂質 24.7g	炭水化物 19.6g	食塩相当量 2.9g
22 日 (水曜日)	かにクリームコロッケ				卵、乳、小麦、えび、かに
	ジャーマンポテト				卵、乳
	ぜんまいの煮物				小麦
	たこ焼き				卵、小麦
	ふきと湯葉の含め煮				小麦
	エネルギー 403kcal	たんぱく質 15.1g	脂質 19.8g	炭水化物 39.1g	食塩相当量 2.3g
23 日 (木曜日)	ハンバーグきのこソース				卵、乳、小麦
	和風スパゲティソテー				小麦
	えびと野菜の炒め物				えび
	コールスローサラダ				乳、小麦
	白花生				
	エネルギー 399kcal	たんぱく質 22.0g	脂質 17.1g	炭水化物 40.1g	食塩相当量 2.7g
24 日 (金曜日)	白身魚の塩焼き				
	大豆と野菜のトマト煮				
	アスパラとベーコンのソテー				卵、乳
	ほうれん草とかまぼこのお浸し				卵、乳、小麦
	ミニケーキ(ショコラ)				卵、乳、小麦
	エネルギー 391kcal	たんぱく質 28.7g	脂質 20.0g	炭水化物 24.3g	食塩相当量 2.2g
25 日 (土曜日)	メンチカツ				乳、小麦、えび
	ウィンナーとパプリカの炒め物				
	グラタン				卵、乳、小麦、えび
	ポテトサラダ				卵、乳、小麦
	ぶどうゼリー				
	エネルギー 420kcal	たんぱく質 15.2g	脂質 22.4g	炭水化物 44.7g	食塩相当量 2.9g

お知らせ 年末年始は、
12/31(金)～年始1/3(月)まで お休みです。



夕食(5品)

20 日 (月曜日)	豚肉オニオンソース				乳、小麦
	ミニハンバーグ				乳、小麦
	蒸し鶏と野菜のサラダ				小麦
	ちくわのカレー炒め				小麦
	ほうれん草とじゃこのお浸し				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
339kcal	24.3g	18.7g	18.1g	3.0g	
21 日 (火曜日)	白身魚のホワイトソースかけ				乳、小麦
	厚揚げと青梗菜の炒め物				小麦
	里芋の煮物				乳、小麦
	キャベツの甘酢和え				
	山菜なめこ				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
344kcal	23.0g	15.9g	21.2g	2.4g	
22 日 (水曜日)	肉じゃがのカレー風味				小麦
	ビーフン炒め				
	五目大豆煮				乳、小麦
	和風和え				卵、小麦
	白菜お浸し				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
335kcal	18.9g	13.4g	34.1g	1.7g	
23 日 (木曜日)	白身魚の香味パン粉焼き				乳、小麦
	フライドチキン				卵、乳、小麦
	キャベツソテー				
	キッシュ				卵、乳
	ミニケーキ（ストロベリー）				卵、乳、小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
361kcal	25.1g	20.6g	17.3g	2.3g	
24 日 (金曜日)	チキンソテー				卵、乳、小麦
	魚肉ソーセージと里芋のジャーマン風				小麦、えび、かに
	まいたけと玉葱のバターソテー				乳、小麦
	かぼちゃのコーン煮				乳、小麦
	ミックスピーマンのマスタード炒め				小麦
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
378kcal	20.4g	21.8g	27.4g	3.0g	
25 日 (土曜日)	鮭のチーズ焼き				乳
	ポークビーンズ				
	きゅうりとかに風味のサラダ				卵、小麦
	ブロッコリーの胡麻和え				乳、小麦
	リンゴ缶				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
347kcal	25.7g	18.1g	22.0g	1.8g	

- ★ J A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。

12/20 週お届けのお引落しは
1/27 日です。

12月の献立

お知らせ 年末年始は、
12/31(金)～年始1/3(月)まで お休みです。

夕食(6品)

20 日 (月曜日)	鮭のバジル風味焼き				乳、小麦
	ミニハンバーグ				乳、小麦
	蒸し鶏と野菜のサラダ				小麦
	焼きなす				小麦
	パプリカのマリネ				
	ほうれん草とじゃこのお浸し				小麦
21 日 (火曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	434kcal	25.3g	23.6g	29.4g	2.8g
	油淋鶏				小麦
	厚揚げと青梗菜の炒め物				小麦
	きゅうりとハムの中華サラダ				卵、乳、小麦
	里芋の煮物				乳、小麦
22 日 (水曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	406kcal	27.1g	21.3g	28.0g	4.0g
	白身魚のコーンマヨ焼き				卵、小麦
	ビーフン炒め				
	五目大豆煮				乳、小麦
	明太ロール				卵、乳、小麦
23 日 (木曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	408kcal	29.4g	20.7g	25.4g	3.6g
	白身魚のコーンマヨ焼き				卵、小麦
	肉じゃがのカレー風味				小麦
	ビーフン炒め				
	五目大豆煮				乳、小麦
24 日 (金曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	421kcal	20.5g	22.1g	35.1g	3.3g
	白身魚のムニエル				乳、小麦
	魚肉ソーセージと里芋のジャーマン風				小麦、えび、かに
	まいたけと玉葱のバターソテー				乳、小麦
	ナポリタン				乳、小麦
25 日 (土曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	408kcal	20.9g	25.1g	26.1g	1.7g
	チキンクリーム煮				乳、小麦
	ポークビーンズ				
	ほうれん草とコーンのソテー				乳
	きゅうりとかに風味のサラダ				卵、小麦

夕食(8品)

■夕食(8品)は、月～金のお届けです。

20 日 (月曜日)	鮭のバジル風味焼き				乳、小麦
	豚肉オニオンソース				乳、小麦
	ミニハンバーグ				乳、小麦
	蒸し鶏と野菜のサラダ				小麦
	焼きなす				小麦
	ちくわのカレー炒め				小麦
21 日 (火曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	501kcal	38.7g	25.4g	27.8g	3.8g
	ほうれん草とじゃこのお浸し				小麦
	パプリカのマリネ				
	油淋鶏				小麦
	塩ます				
22 日 (水曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	498kcal	32.9g	28.3g	28.0g	4.0g
	厚揚げと青梗菜の炒め物				小麦
	里芋の煮物				乳、小麦
	きゅうりとハムの中華サラダ				卵、乳、小麦
	キャベツの甘酢和え				
23 日 (木曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	494kcal	33.0g	24.0g	35.6g	4.0g
	山菜なめこ				小麦
	ひじき煮				卵、小麦
	白身魚のコーンマヨ焼き				卵、小麦
	肉じゃがのカレー風味				小麦
24 日 (金曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	492kcal	27.8g	30.8g	24.8g	3.0g
	ビーフン炒め				
	五目大豆煮				乳、小麦
	和風和え				卵、小麦
	明太ロール				卵、乳、小麦
25 日 (土曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	514kcal	30.9g	26.3g	38.9g	3.3g
	白菜お浸し				小麦
	ほうれん草としらすの和え物				小麦
	白身魚のムニエル				乳、小麦
	チキンソテー				卵、乳、小麦