

12/27 週お届けのお引落しは
2/28 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。



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。

27 日 (月曜日)	豚しゃぶのごまだれかけ	卵、小麦		
	大根のそぼろ煮	乳、小麦		
	青梗菜とかに風味の炒め物	卵、小麦		
	かぼちゃサラダ	卵、乳、小麦		
	昆布豆	小麦		
	エネルギー 390kcal	たんぱく質 24.3g	脂質 22.0g	炭水化物 22.4g
28 日 (火曜日)	鮭の味噌マヨ焼き	卵、小麦		
	高野豆腐とかぶの煮物	乳、小麦		
	野菜のスクランブルエッグ	卵、乳		
	もやしのゆかり和え			
	さつまいもの甘煮			
	エネルギー 415kcal	たんぱく質 24.3g	脂質 23.6g	炭水化物 24.4g
29 日 (水曜日)	鶏肉の香味醤油	小麦		
	揚げ豆腐の野菜あん	乳、小麦		
	切干大根の和え物	小麦		
	根菜煮	乳、小麦		
	ハムとブロッコリーの炒め物	卵、乳、小麦		
	エネルギー 406kcal	たんぱく質 19.2g	脂質 24.9g	炭水化物 24.8g
30 日 (木曜日)	すき焼き風煮	乳、小麦		
	黒ムツの西京焼き			
	肉詰めいなり煮	乳、小麦		
	ほうれん草のゆず和え	小麦		
	つぼ漬け	小麦		
	エネルギー 396kcal	たんぱく質 24.9g	脂質 23.5g	炭水化物 18.1g
31 日 (金曜日)	本日、お休みです			
	エネルギー			食塩相当量
1/1 (土曜日)	本日、お休みです			
	エネルギー			食塩相当量



夕食(5品)

27 日 (月曜日)	おでん風味	卵、小麦		
	揚げだし豆腐のあんかけ	乳、小麦		
	小松菜とかまぼこの煮浸し	卵、乳、小麦		
	切干大根煮物	卵、乳、小麦		
	ピリ辛こんにゃく	小麦		
	エネルギー 352kcal	たんぱく質 16.3g	脂質 13.1g	炭水化物 30.9g
28 日 (火曜日)	鶏のなすの南蛮漬け	小麦		
	オムレツの和風ソース	卵、乳、小麦		
	きゅうりとハムのサラダ	卵、乳、小麦		
	白和え	小麦		
	インゲンコーン炒め	乳、小麦		
	エネルギー 372kcal	たんぱく質 21.2g	脂質 21.6g	炭水化物 22.3g
29 日 (水曜日)	サーモンフライ	小麦		
	五目巾着煮	乳、小麦		
	ピーマンとちくわの炒め物	小麦		
	ほうれん草とえのきのおかか和え	小麦		
	ふきと湯葉の含め煮	小麦		
	エネルギー 363kcal	たんぱく質 17.2g	脂質 23.4g	炭水化物 20.3g
30 日 (木曜日)	チキンロール	小麦		
	年越しそば	卵、小麦		
	厚揚げ煮	乳、小麦		
	炊き合わせ	乳、小麦		
	きゅうりとかに風味の酢の物	卵、小麦		
	エネルギー 365kcal	たんぱく質 26.7g	脂質 13.5g	炭水化物 30.7g
31 日 (金曜日)	本日、お休みです			
	エネルギー			食塩相当量
1/1 (土曜日)	本日、お休みです			
	エネルギー			食塩相当量

- ★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。

12/27 週お届けのお引落しは
2/28 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)

夕食(8品)

■夕食(8品)は、月～金のお届けです。

27 日 (月曜日)	豚肉の生姜焼き	小麦										
	揚げだし豆腐のあんかけ	乳、小麦										
	小松菜とかまぼこの煮浸し	卵、乳、小麦										
	キャベツの青じそ風味	小麦										
	ツナとアスパラのソテー											
	ピリ辛こんにゃく	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>412kcal</td> <td>21.2g</td> <td>23.1g</td> <td>28.1g</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	412kcal	21.2g	23.1g	28.1g	3.1g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
412kcal	21.2g	23.1g	28.1g	3.1g								
28 日 (火曜日)	シーフードカレー	小麦、えび										
	オムレツの和風ソース	卵、乳、小麦										
	きゅうりとハムのサラダ	卵、乳、小麦										
	おかか里芋バター煮	乳、小麦										
	福神漬け	小麦										
	インゲンコーン炒め	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>431kcal</td> <td>20.9g</td> <td>23.7g</td> <td>32.1g</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	431kcal	20.9g	23.7g	32.1g	3.7g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
431kcal	20.9g	23.7g	32.1g	3.7g								
29 日 (水曜日)	焼肉	小麦										
	五目巾着煮	乳、小麦										
	ピーマンとちくわの炒め物	小麦										
	えびとアボガドのサラダ	卵、乳、小麦、えび										
	ふきと湯葉の含め煮	小麦										
	団子											
<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>445kcal</td> <td>24.3g</td> <td>28.7g</td> <td>21.5g</td> <td>2.3g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	445kcal	24.3g	28.7g	21.5g	2.3g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
445kcal	24.3g	28.7g	21.5g	2.3g								
30 日 (木曜日)	えび天、野菜のかきあげ	卵、乳、小麦、えび										
	年越しそば	卵、小麦										
	炊き合わせ	乳、小麦										
	出し巻き玉子	卵、小麦										
	おくらの生姜醤油和え	小麦										
	きんぴらこんにゃく	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>414kcal</td> <td>23.4g</td> <td>14.1g</td> <td>48.1g</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	414kcal	23.4g	14.1g	48.1g	2.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
414kcal	23.4g	14.1g	48.1g	2.9g								
31 日 (金曜日)												
1/1 (土曜日)												

27 日 (月曜日)	豚肉の生姜焼き	小麦										
	おでん風煮	卵、小麦										
	揚げだし豆腐のあんかけ	乳、小麦										
	小松菜とかまぼこの煮浸し	卵、乳、小麦										
	キャベツの青じそ風味	小麦										
	切干大根煮物	卵、乳、小麦										
	ピリ辛こんにゃく	小麦										
	ツナとアスパラのソテー											
<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>485kcal</td> <td>25.2g</td> <td>24.2g</td> <td>41.0g</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	485kcal	25.2g	24.2g	41.0g	4.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
485kcal	25.2g	24.2g	41.0g	4.0g								
28 日 (火曜日)	シーフードカレー	小麦、えび										
	鶏となすの南蛮漬け	小麦										
	オムレツの和風ソース	卵、乳、小麦										
	きゅうりとハムのサラダ	卵、乳、小麦										
	おかか里芋バター煮	乳、小麦										
	白和え	小麦										
	インゲンコーン炒め	乳、小麦										
	福神漬け	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>508kcal</td> <td>28.1g</td> <td>25.4g</td> <td>39.9g</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	508kcal	28.1g	25.4g	39.9g	3.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
508kcal	28.1g	25.4g	39.9g	3.9g								
29 日 (水曜日)	焼肉	小麦										
	サーモンフライ	小麦										
	五目巾着煮	乳、小麦										
	ピーマンとちくわの炒め物	小麦										
	えびとアボガドのサラダ	卵、乳、小麦、えび										
	ほうれん草とえのきのおかか和え	小麦										
	ふきと湯葉の含め煮	小麦										
	団子											
<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>496kcal</td> <td>28.6g</td> <td>28.7g</td> <td>30.3g</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	496kcal	28.6g	28.7g	30.3g	2.7g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
496kcal	28.6g	28.7g	30.3g	2.7g								
30 日 (木曜日)	えび天、野菜のかきあげ	卵、乳、小麦、えび										
	年越しそば	卵、小麦										
	炊き合わせ	乳、小麦										
	出し巻き玉子	卵、小麦										
	チキンロール	小麦										
	きゅうりとかに風味の酢の物	卵、小麦										
	きんぴらこんにゃく	小麦										
	おくらの生姜醤油和え	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>507kcal</td> <td>32.8g</td> <td>17.2g</td> <td>53.0g</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	507kcal	32.8g	17.2g	53.0g	3.8g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
507kcal	32.8g	17.2g	53.0g	3.8g								
31 日 (金曜日)												