

1月の献立

1/3 週お届けのお引落しは
2/28 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)

3 日 (月曜日)	本日、 お休みです 					食塩相当量
4 日 (火曜日)	豚肉の塩こうじ炒め		乳、小麦			
	さばの生姜煮		乳、小麦			
	さつま揚げと白菜煮		乳、小麦			
	錦和え		卵、乳			
	もずくの酢の物		小麦			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
	401kcal	25.6g	21.6g	22.0g	2.9g	
5 日 (水曜日)	白身魚のムニエル		乳、小麦			
	野菜五目炒め		小麦			
	卵の花炒り煮		卵、小麦			
	長いもとろろ		乳、小麦			
	洋なし缶					
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
	417kcal	24.7g	23.1g	26.9g	2.3g	
6 日 (木曜日)	焼き鳥		小麦			
	炒り豆腐		卵、小麦			
	里芋の煮物		乳、小麦			
	なすのみぞれ和え		小麦			
	白菜の生姜和え		小麦			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
	402kcal	23.9g	23.0g	20.0g	2.9g	
7 日 (金曜日)	あじの山椒焼き		小麦			
	キャベツと玉子のコンソメ炒め		卵、小麦			
	チャプチェ		小麦			
	ささみもやし		小麦			
	ピーマンの昆布和え		小麦			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
	392kcal	26.7g	22.2g	19.5g	2.9g	
8 日 (土曜日)	豆腐ハンバーグの和風おろし		小麦			
	きのこのマヨソテー		卵、小麦			
	ツナじゃが		乳、小麦			
	ほうれん草の胡麻和え		乳、小麦			
	ひじき豆		小麦			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
	416kcal	21.1g	23.2g	32.2g	2.8g	

3 日 (月曜日)	本日、 お休みです 					食塩相当量
4 日 (火曜日)	あじの甘酢あんかけ		小麦			
	厚揚げの煮物		乳、小麦			
	ねぎ入り玉子焼き		卵、小麦			
	切干大根とほうれん草のおかか和え		小麦			
	きのこのおろし和え		小麦			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
	368kcal	26.1g	21.9g	15.3g	2.0g	
5 日 (水曜日)	牛肉のプルコギ		小麦			
	ごぼうとひじきの炒め煮		乳、小麦			
	かぼちゃしゅうまい		小麦			
	ブロッコリーのからし醤油和え		小麦			
	白菜のお浸し		小麦			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
	363kcal	16.7g	21.5g	26.0g	1.9g	
6 日 (木曜日)	鮭のマヨネーズ焼き		卵、乳、小麦			
	ソース焼きそば		卵、小麦			
	ふきとたけのこの煮物		乳、小麦			
	大学芋		小麦			
	人参のくるみ和え		小麦			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
	363kcal	21.2g	16.2g	31.4g	2.4g	
7 日 (金曜日)	鶏肉のカレー竜田揚げ		小麦			
	ちぎり揚げと大根煮		卵、乳、小麦			
	枝豆入り卵の花		卵、小麦			
	マカロニサラダ		卵、乳、小麦			
	きゃらぶき		小麦			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
	367kcal	19.1g	21.1g	22.6g	2.4g	
8 日 (土曜日)	白身魚のムニエルレモンバターソース		卵、乳、小麦			
	ツナの和風スパゲティ		小麦			
	ミックスビーンズのトマト煮					
	ポテトサラダ		卵、乳、小麦			
	ほうれん草の青じそ風味		小麦			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
	348kcal	19.0g	16.7g	30.4g	2.4g	

- ★ 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。

1月の献立

1/3 週お届けのお引落しは
2/28 日です。



夕食(6品)



夕食(8品)

■夕食（8品）は、月～金のお届けです。

3 日 (月曜日)	本日、 お休みです				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
4 日 (火曜日)	鶏肉のオーロラソース焼き		卵、小麦		
	厚揚げの煮物		乳、小麦		
	ねぎ入り玉子焼き		卵、小麦		
	ちくわと玉葱の炒め物		小麦		
	切昆布の煮物		小麦		
	きのこのおろし和え		小麦		
5 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
	425kcal	28.2g	26.9g	18.7g	2.8g
	ぶりの照り焼き		乳、小麦		
	ごぼうとひじきの炒め煮		乳、小麦		
	かぼちゃしゅうまい		小麦		
	春雨の中華和え		卵、乳、小麦		
6 日 (木曜日)	お豆のサラダ		卵、乳、小麦		
	白菜のお浸し		小麦		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	446kcal	23.4g	23.2g	33.2g	3.3g
	肉じゃが		乳、小麦		
	ソース焼きそば		卵、小麦		
7 日 (金曜日)	ふきとたけのこの煮物		乳、小麦		
	春菊の昆布お浸し		小麦		
	きゅうりと長いもの梅和え		小麦		
	人参のくるみ和え		小麦		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	431kcal	21.2g	16.0g	49.7g	3.3g
8 日 (土曜日)	鰯の幽庵焼き		小麦		
	ちぎり揚げと大根煮		卵、乳、小麦		
	枝豆入り卵の花		卵、小麦		
	小松菜のしらす和え		小麦		
	きのこのマリネ		小麦		
	きやらぶき		小麦		
9 日 (日曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	406kcal	28.2g	16.1g	35.2g	3.8g
10 日 (月曜日)	ロールキャベツ		卵、小麦		
	ツナの和風スパゲティ		小麦		
	ミックスビーンズのトマト煮		小麦		
	ポテトサラダ		卵、乳、小麦		
	ほうれん草の青じそ風味		小麦		
	みかん缶		小麦		
11 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
	448kcal	21.9g	24.8g	32.6g	2.1g

3 日 (月曜日)	本日、 お休みです 				
	エネルギー 485kcal	たんぱく質 25.2g	脂質 24.2g	炭水化物 41.0g	食塩相当量 4.0g
4 日 (火曜日)	鶏肉のオーロラソース焼き			卵、小麦	
	あじの甘酢あんかけ			小麦	
	厚揚げの煮物			乳、小麦	
	ねぎ入り玉子焼き			卵、小麦	
	ちくわと玉葱の炒め物			小麦	
	切干大根とほうれん草のおかか和え			小麦	
	きのこのおろし和え			小麦	
	切昆布の煮物			小麦	
	エネルギー 519kcal	たんぱく質 35.7g	脂質 31.4g	炭水化物 24.6g	食塩相当量 3.6g
5 日 (水曜日)	ぶりの照り焼き			乳、小麦	
	牛肉のプルコギ			小麦	
	ごぼうとひじきの炒め煮			乳、小麦	
	かぼちゃしゅうまい			小麦	
	春雨の中華和え			卵、乳、小麦	
	ブロッコリーのからし醤油和え			小麦	
	白菜のお浸し			小麦	
	お豆のサラダ			卵、乳、小麦	
	エネルギー 520kcal	たんぱく質 28.3g	脂質 27.9g	炭水化物 36.9g	食塩相当量 3.5g
6 日 (木曜日)	肉じゃが			乳、小麦	
	鮭のマヨネーズ焼き			卵、乳、小麦	
	ソース焼きそば			卵、小麦	
	ふきとたけのこの煮物			乳、小麦	
	春菊の昆布お浸し			小麦	
	大学芋			小麦	
	人参のくるみ和え			小麦	
	きゅうりと長いもの梅和え			小麦	
	エネルギー 497kcal	たんぱく質 29.0g	脂質 20.4g	炭水化物 47.8g	食塩相当量 3.5g
7 日 (金曜日)	鰯の幽庵焼き			小麦	
	鶏肉のカレー竜田揚げ			小麦	
	ちぎり揚げと大根煮			卵、乳、小麦	
	枝豆入り卵の花			卵、小麦	
	小松菜のしらす和え			小麦	
	マカロニサラダ			卵、乳、小麦	
	きやらぶき			小麦	
	きのこのマリネ				
	エネルギー 515kcal	たんぱく質 31.7g	脂質 24.0g	炭水化物 39.4g	食塩相当量 4.0g