

1月の献立

1/10 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)

10 日 (月曜日)	鶏肉のねぎ味噌焼き	小麦
	海鮮の中華煮	小麦、えび
11 日 (火曜日)	春巻き	乳、小麦
	ぜんまいの煮物	小麦
12 日 (水曜日)	ピーマンとじゃこの炒め物	小麦
	白身魚のフライ玉子あん	卵、乳、小麦
13 日 (木曜日)	小松菜と厚揚げの生姜炒め	乳、小麦
	かぼちゃの小倉煮	小麦
14 日 (金曜日)	ブロッコリーとツナの和え物	卵、小麦
	春雨サラダ	卵、乳、小麦
15 日 (土曜日)	牛肉と玉葱のスタミナ炒め	小麦
	たけのここんにゃくの甘辛煮	乳、小麦
16 日 (日曜日)	じゃがいもと明太子の炒め物	乳、小麦
	ちくわときゅうりの和え物	小麦
17 日 (月曜日)	もやしのナムル	小麦
	赤魚の煮付け	乳、小麦
18 日 (火曜日)	ピーマンの肉詰め	小麦
	まいたけとマカロニのソテー	卵、乳、小麦
19 日 (水曜日)	おくらのぼん酢和え	小麦
	コールスロー	卵、小麦
20 日 (木曜日)	豚肉の生姜ソースがけ	小麦
	えびと玉子の中華炒め	卵、えび
21 日 (金曜日)	しゅうまい	小麦
	大学芋	小麦
22 日 (土曜日)	しば漬	小麦
	鮭のクリームソース煮	乳、小麦
23 日 (日曜日)	青梗菜とかに風味のコンソメ炒め	卵、小麦
	きんぴらごぼう	小麦
24 日 (月曜日)	カレーポテトサラダ	卵、乳、小麦
	いんげんのおかか和え	小麦

10 日 (月曜日)	白身魚の一味焼き	小麦
	ほうれん草ときのこのソテー	乳、小麦
11 日 (火曜日)	ちくわと大根の煮物	乳、小麦
	アスパラのおひたし	小麦
12 日 (水曜日)	黒豆煮	
	肉団子となすのケチャップソース	卵、乳、小麦
13 日 (木曜日)	豆腐のゆず田楽みそ	乳、小麦
	レンコン炒り煮	乳、小麦
14 日 (金曜日)	メンマともやしの炒め物	小麦
	野沢菜昆布	小麦
15 日 (土曜日)	エビフライ/アジフライ	卵、乳、小麦、えび
	魚肉ソーセージと玉葱の炒め物	小麦、えび、かに
16 日 (日曜日)	小松菜とあさりのバターソテー	乳、小麦
	スパゲティサラダ	卵、乳、小麦
17 日 (月曜日)	さつまいもとりんご煮	
	なす入りマーボー豆腐	小麦
18 日 (火曜日)	大根のそぼろ煮	乳、小麦
	明太子ロール	卵、乳、小麦
19 日 (水曜日)	ブロッコリーのピーナッツ和え	小麦、落花生
	白花豆	
20 日 (木曜日)	焼鮭	小麦
	ベーコンともやしのソテー	卵、乳
21 日 (金曜日)	なすとさつま揚げの煮物	乳、小麦
	かぼちゃの煮物	小麦
22 日 (土曜日)	きくらげ昆布	小麦
	豚肉とにらの味噌炒め	小麦
23 日 (日曜日)	チーズオムレツ	卵、乳、小麦
	キャベツときのこのツナソテー	
24 日 (月曜日)	彩り野菜のマリネ	
	きゅうりのごま塩だれ	小麦

- ★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。

1月の献立

1/10 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。

10 日 (月曜日)	豚肉のクリームソース煮	乳、小麦										
	ほうれん草ときのこのソテー	乳、小麦										
	ちくわと大根の煮物	乳、小麦										
	かぼちゃとブロッコリーのサラダ	卵、乳、小麦										
	たくあん煮	小麦										
	黒豆煮	小麦										
<table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>416kcal</td> <td>22.8g</td> <td>23.1g</td> <td>30.4g</td> <td>3.7g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	416kcal	22.8g	23.1g	30.4g	3.7g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
416kcal	22.8g	23.1g	30.4g	3.7g								
11 日 (火曜日)	鯖のみりん漬け焼き	小麦										
	豆腐のゆず田楽みそ	乳、小麦										
	レンコン炒り煮	乳、小麦										
	三色和え	小麦										
	きゅうりのごま酢和え	小麦										
	野沢菜昆布	小麦										
<table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>412kcal</td> <td>26.0g</td> <td>22.7g</td> <td>28.0g</td> <td>3.9g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	412kcal	26.0g	22.7g	28.0g	3.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
412kcal	26.0g	22.7g	28.0g	3.9g								
12 日 (水曜日)	チキンカレー	小麦										
	魚肉ソーセージと玉葱の炒め物	小麦、えび、かに										
	小松菜とあさりのバターソテー	乳、小麦										
	たこナゲット	小麦										
	パプリカのマリネ	小麦										
	さつまいもとりんご煮	小麦										
<table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>436kcal</td> <td>21.0g</td> <td>24.9g</td> <td>35.4g</td> <td>2.6g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	436kcal	21.0g	24.9g	35.4g	2.6g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
436kcal	21.0g	24.9g	35.4g	2.6g								
13 日 (木曜日)	白身魚の香味パン粉焼き	乳、小麦										
	大根のそぼろ煮	乳、小麦										
	明太子ロール	卵、乳、小麦										
	ツナの青じそスパゲティサラダ	卵、乳、小麦										
	もやしとハムの酢の物	卵、乳、小麦										
	白花豆	小麦										
<table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>418kcal</td> <td>27.7g</td> <td>18.6g</td> <td>32.4g</td> <td>3.2g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	418kcal	27.7g	18.6g	32.4g	3.2g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
418kcal	27.7g	18.6g	32.4g	3.2g								
14 日 (金曜日)	豚肉と玉葱のゴマドレ和え	卵、小麦										
	ベーコンともやしのソテー	卵、乳										
	なすとさつま揚げの煮物	乳、小麦										
	白菜としらすのぼん酢和え	小麦										
	インゲンの辛し醤油和え	小麦										
	きくらげ昆布	小麦										
<table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>437kcal</td> <td>20.2g</td> <td>30.5g</td> <td>19.9g</td> <td>2.6g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	437kcal	20.2g	30.5g	19.9g	2.6g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
437kcal	20.2g	30.5g	19.9g	2.6g								
15 日 (土曜日)	赤魚の煮付け	乳、小麦										
	チーズオムレツ	卵、乳、小麦										
	キャベツときのこのツナソテー	小麦										
	彩り野菜のマリネ	小麦										
	きゅうりのごま塩だれ	小麦										
	なめたけおろし	小麦										
<table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>421kcal</td> <td>24.6g</td> <td>26.1g</td> <td>19.5g</td> <td>2.5g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	421kcal	24.6g	26.1g	19.5g	2.5g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
421kcal	24.6g	26.1g	19.5g	2.5g								

10 日 (月曜日)	豚肉のクリームソース煮	乳、小麦										
	白身魚の一味焼き	小麦										
	ほうれん草ときのこのソテー	乳、小麦										
	ちくわと大根の煮物	乳、小麦										
	かぼちゃとブロッコリーのサラダ	卵、乳、小麦										
	アスパラのおひたし	小麦										
<table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>500kcal</td> <td>32.0g</td> <td>27.4g</td> <td>31.6g</td> <td>4.0g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	500kcal	32.0g	27.4g	31.6g	4.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
500kcal	32.0g	27.4g	31.6g	4.0g								
11 日 (火曜日)	鯖のみりん漬け焼き	小麦										
	肉団子となすのケチャップソース	卵、乳、小麦										
	豆腐のゆず田楽みそ	乳、小麦										
	レンコン炒り煮	乳、小麦										
	三色和え	小麦										
	メンマともやしの炒め物	小麦										
<table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>519kcal</td> <td>27.9g</td> <td>30.2g</td> <td>32.3g</td> <td>4.0g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	519kcal	27.9g	30.2g	32.3g	4.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
519kcal	27.9g	30.2g	32.3g	4.0g								
12 日 (水曜日)	チキンカレー	小麦										
	エビフライ	卵、乳、小麦、えび										
	魚肉ソーセージと玉葱の炒め物	小麦、えび、かに										
	小松菜とあさりのバターソテー	乳、小麦										
	たこナゲット	小麦										
	スパゲティサラダ	卵、乳、小麦										
<table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>516kcal</td> <td>25.0g</td> <td>26.9g</td> <td>45.0g</td> <td>3.5g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	516kcal	25.0g	26.9g	45.0g	3.5g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
516kcal	25.0g	26.9g	45.0g	3.5g								
13 日 (木曜日)	白身魚の香味パン粉焼き	乳、小麦										
	なす入りマーボー豆腐	小麦										
	大根のそぼろ煮	乳、小麦										
	明太子ロール	卵、乳、小麦										
	ツナの青じそスパゲティサラダ	卵、乳、小麦										
	ブロッコリーのピーナッツ和え	小麦、落花生										
<table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>505kcal</td> <td>32.6g</td> <td>23.6g</td> <td>37.8g</td> <td>3.9g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	505kcal	32.6g	23.6g	37.8g	3.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
505kcal	32.6g	23.6g	37.8g	3.9g								
14 日 (金曜日)	豚肉と玉葱のゴマドレ和え	卵、小麦										
	塩マス	小麦										
	ベーコンともやしのソテー	卵、乳										
	なすとさつま揚げの煮物	乳、小麦										
	白菜としらすのぼん酢和え	小麦										
	かぼちゃの煮物	小麦										
<table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>509kcal</td> <td>25.0g</td> <td>32.9g</td> <td>26.7g</td> <td>3.3g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	509kcal	25.0g	32.9g	26.7g	3.3g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
509kcal	25.0g	32.9g	26.7g	3.3g								