

# 1月の献立

1/17 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。

17 日 (月曜日)	白身魚の煮付け	乳、小麦		
	かに玉	卵、小麦、かに		
	れんこん炒り煮	乳、小麦		
	小松菜の白和え	小麦		
	りんご缶			
	エネルギー 395kcal	たんぱく質 26.5g	脂質 16.0g	炭水化物 32.6g
18 日 (火曜日)	豚肉のさっぱりおろしぼん酢	小麦		
	野菜コロッケ	乳、小麦		
	ハンバーグ	乳、小麦		
	スパゲティサラダ	卵、乳、小麦		
	キャベツのゆかり和え			
	エネルギー 426kcal	たんぱく質 19.5g	脂質 23.8g	炭水化物 32.0g
19 日 (水曜日)	鯖の西京焼き	卵、小麦		
	里芋と鶏肉の煮物	乳、小麦		
	たけのこの土佐煮	乳		
	ほうれん草の柚子香和え	小麦		
	梅春雨			
	エネルギー 396kcal	たんぱく質 31.1g	脂質 16.7g	炭水化物 26.2g
20 日 (木曜日)	和風チキンカツ	小麦		
	キャベツとかに風味の玉子炒め	卵、小麦		
	エビ団子とかぶの煮物	乳、小麦、えび		
	切干大根煮	卵、乳、小麦		
	かつば漬	小麦		
	エネルギー 407kcal	たんぱく質 30.3g	脂質 19.1g	炭水化物 26.4g
21 日 (金曜日)	白身魚の野菜あんかけ	小麦		
	かぼちゃと薄揚げの煮物	乳、小麦		
	白菜の煮浸し	乳、小麦		
	チヂミ	卵、小麦		
	黄桃缶			
	エネルギー 392kcal	たんぱく質 18.9g	脂質 18.6g	炭水化物 41.8g
22 日 (土曜日)	豚肉と野菜のピリ辛炒め	小麦		
	厚揚げの焼いたの	小麦		
	なすの煮物	乳、小麦		
	ひじきのゴマドレサラダ	卵、乳、小麦		
	らっきょう漬			
	エネルギー 391kcal	たんぱく質 20.1g	脂質 25.8g	炭水化物 18.6g



## 夕食(5品)

17 日 (月曜日)	鶏肉とほうれん草の玉子とじ	卵、乳、小麦		
	花型豆腐の煮物	卵、乳、小麦		
	切干大根煮	小麦		
	ツナと玉葱のサラダ	乳、小麦		
	白菜のさっと煮	乳、小麦		
	エネルギー 342kcal	たんぱく質 23.1g	脂質 16.3g	炭水化物 24.6g
18 日 (火曜日)	いわしの梅煮	乳、小麦		
	かぶと厚揚げの煮物	乳、小麦		
	里芋のそぼろ煮	乳、小麦		
	ほうれん草の胡麻和え	乳、小麦		
	らっきょう漬			
	エネルギー 343kcal	たんぱく質 24.3g	脂質 16.9g	炭水化物 23.5g
19 日 (水曜日)	メンチカツ	乳、小麦、えび		
	にら玉	卵、小麦		
	ちくわとしらたきの炒め煮	小麦		
	おからサラダ			
	昆布佃煮	小麦		
	エネルギー 351kcal	たんぱく質 15.6g	脂質 18.8g	炭水化物 34.7g
20 日 (木曜日)	白身魚のバジル風味焼き	乳、小麦		
	青梗菜とかまぼこの炒め物	卵、乳		
	キャベツとエビのコンソメ炒め	えび		
	厚揚げの田楽	小麦		
	アスパラと人参のピーナッツ和え	小麦、落花生		
	エネルギー 366kcal	たんぱく質 25.4g	脂質 20.7g	炭水化物 19.5g
21 日 (金曜日)	鶏肉の山賊焼き	小麦		
	ごぼうとはんぺんの煮物	乳、小麦		
	小松菜の煮浸し	乳、小麦		
	カレーマカロニサラダ	卵、乳、小麦		
	うぐいす豆			
	エネルギー 374kcal	たんぱく質 26.1g	脂質 17.7g	炭水化物 24.6g
22 日 (土曜日)	ピザチキン	乳		
	ウインナーと野菜の炒め物			
	大学かぼちゃ	小麦		
	ちくわと水菜のたらこマヨサラダ	卵、小麦		
	ブロッコリーのくるみ和え	小麦		
	エネルギー 376kcal	たんぱく質 18.1g	脂質 27.6g	炭水化物 12.8g

- ★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

1/17 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。

17 日 (月曜日)	はまちカレーフライ	乳、小麦			
	花型豆腐の煮物	卵、乳、小麦			
	切干大根煮	小麦			
	さつまいものレモン煮				
	塩昆布和え	小麦			
	白菜のさっと煮	乳、小麦			
エネルギー 437kcal		たんぱく質 23.1g	脂質 18.0g	炭水化物 44.6g	食塩相当量 3.8g
18 日 (火曜日)	回鍋肉	小麦			
	かぶと厚揚げの煮物	乳、小麦			
	里芋のそぼろ煮	乳、小麦			
	ウィンナーともやしの炒め物				
	きゅうりとなめたけの和え物	小麦			
	らっきょう漬け				
エネルギー 449kcal		たんぱく質 20.7g	脂質 28.9g	炭水化物 24.8g	食塩相当量 2.9g
19 日 (水曜日)	鯖のおろし煮	乳、小麦			
	にら玉	卵、小麦			
	ちくわとしらたきの炒め煮	小麦			
	じゃがいもの青さ風味				
	インゲンのピリ辛煮	小麦			
	昆布佃煮	小麦			
エネルギー 418kcal		たんぱく質 26.2g	脂質 19.2g	炭水化物 37.1g	食塩相当量 3.9g
20 日 (木曜日)	和風ハンバーグきのこあん	卵、乳、小麦			
	青梗菜とかまぼこの炒め物	卵、乳			
	キャベツとエビのコンソメ炒め	えび			
	なすのしょうが醤油	小麦			
	春雨とかに風味の酢の物	卵、小麦			
	アスパラと人参のピーナッツ和え	小麦、落花生			
エネルギー 422kcal		たんぱく質 20.7g	脂質 22.0g	炭水化物 37.3g	食塩相当量 3.3g
21 日 (金曜日)	あじの南蛮漬け	小麦			
	ごぼうとはんぺんの煮物	乳、小麦			
	小松菜の煮浸し	乳、小麦			
	高野豆腐とかぶの煮物	乳、小麦			
	きゅうりのゴマ酢和え				
	うぐいす豆				
エネルギー 424kcal		たんぱく質 24.3g	脂質 17.3g	炭水化物 40.6g	食塩相当量 3.1g
22 日 (土曜日)	鯖の漬け焼き	小麦			
	ウィンナーと野菜の炒め物				
	大学かぼちゃ	小麦			
	ちくわと水菜のたらこマヨサラダ	卵、小麦			
	ブロッコリーのくるみ和え	小麦			
	もやしのゆかり和え				
エネルギー 426kcal		たんぱく質 21.4g	脂質 26.6g	炭水化物 23.8g	食塩相当量 3.1g

17 日 (月曜日)	はまちカレーフライ	乳、小麦			
	鶏肉とほうれん草の玉子とじ	卵、乳、小麦			
	花型豆腐の煮物	卵、乳、小麦			
	切干大根煮	小麦			
	さつまいものレモン煮				
	ツナと玉葱のサラダ	乳、小麦			
白菜のさっと煮	乳、小麦				
塩昆布和え	小麦				
エネルギー 510kcal		たんぱく質 29.7g	脂質 25.7g	炭水化物 37.2g	食塩相当量 4.0g
18 日 (火曜日)	回鍋肉	小麦			
	いわしの梅煮	乳、小麦			
	かぶと厚揚げの煮物	乳、小麦			
	里芋のそぼろ煮	乳、小麦			
	ウィンナーともやしの炒め物				
	ほうれん草の胡麻和え	乳、小麦			
らっきょう漬け					
きゅうりとなめたけの和え物	小麦				
エネルギー 519kcal		たんぱく質 28.8g	脂質 29.8g	炭水化物 31.3g	食塩相当量 3.6g
19 日 (水曜日)	鯖のおろし煮	乳、小麦			
	メンチカツ	乳、小麦、えび			
	にら玉	卵、小麦			
	ちくわとしらたきの炒め煮	小麦			
	じゃがいもの青さ風味				
	おからサラダ				
昆布佃煮	小麦				
インゲンのピリ辛煮	小麦				
エネルギー 514kcal		たんぱく質 26.0g	脂質 26.0g	炭水化物 45.3g	食塩相当量 4.0g
20 日 (木曜日)	和風ハンバーグきのこあん	卵、乳、小麦			
	白身魚のバジル風味焼き	乳、小麦			
	青梗菜とかまぼこの炒め物	卵、乳			
	キャベツとエビのコンソメ炒め	えび			
	なすのしょうが醤油	小麦			
	厚揚げの田楽	小麦			
アスパラと人参のピーナッツ和え	小麦、落花生				
春雨とかに風味の酢の物	卵、小麦				
エネルギー 521kcal		たんぱく質 30.2g	脂質 27.1g	炭水化物 39.6g	食塩相当量 3.2g
21 日 (金曜日)	あじの南蛮漬け	小麦			
	鶏肉の山賊焼き	小麦			
	ごぼうとはんぺんの煮物	乳、小麦			
	小松菜の煮浸し	乳、小麦			
	高野豆腐とかぶの煮物	乳、小麦			
	カレーマカロニサラダ	卵、乳、小麦			
うぐいす豆					
きゅうりのゴマ酢和え					
エネルギー 518kcal		たんぱく質 31.4g	脂質 22.9g	炭水化物 43.1g	食塩相当量 4.0g