

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											
<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>395kcal</td> <td>26.5g</td> <td>16.0g</td> <td>32.6g</td> <td>3.0g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	395kcal	26.5g	16.0g	32.6g	3.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
395kcal	26.5g	16.0g	32.6g	3.0g								
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											
<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>426kcal</td> <td>19.5g</td> <td>23.8g</td> <td>32.0g</td> <td>2.1g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	426kcal	19.5g	23.8g	32.0g	2.1g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
426kcal	19.5g	23.8g	32.0g	2.1g								
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											
<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>396kcal</td> <td>31.1g</td> <td>16.7g</td> <td>26.2g</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	396kcal	31.1g	16.7g	26.2g	2.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
396kcal	31.1g	16.7g	26.2g	2.9g								
20 日 (木曜日)	和風チキンカツ	小麦										
	キャベツとかにか風味の玉子炒め	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>407kcal</td> <td>30.3g</td> <td>19.1g</td> <td>26.4g</td> <td>2.5g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	407kcal	30.3g	19.1g	26.4g	2.5g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
407kcal	30.3g	19.1g	26.4g	2.5g								
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											
<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>392kcal</td> <td>18.9g</td> <td>18.6g</td> <td>41.8g</td> <td>2.2g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	392kcal	18.9g	18.6g	41.8g	2.2g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
392kcal	18.9g	18.6g	41.8g	2.2g								
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										
	らっきょう漬け											
<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>391kcal</td> <td>20.1g</td> <td>25.8g</td> <td>18.6g</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	391kcal	20.1g	25.8g	18.6g	2.3g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
391kcal	20.1g	25.8g	18.6g	2.3g								



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										
<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>342kcal</td> <td>23.1g</td> <td>16.3g</td> <td>24.6g</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	342kcal	23.1g	16.3g	24.6g	2.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
342kcal	23.1g	16.3g	24.6g	2.9g								
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										
	らっきょう漬け											
<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>343kcal</td> <td>24.3g</td> <td>16.9g</td> <td>23.5g</td> <td>2.6g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	343kcal	24.3g	16.9g	23.5g	2.6g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
343kcal	24.3g	16.9g	23.5g	2.6g								
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										
<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>351kcal</td> <td>15.6g</td> <td>18.8g</td> <td>34.7g</td> <td>3.0g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	351kcal	15.6g	18.8g	34.7g	3.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
351kcal	15.6g	18.8g	34.7g	3.0g								
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										
<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>366kcal</td> <td>25.4g</td> <td>20.7g</td> <td>19.5g</td> <td>1.7g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	366kcal	25.4g	20.7g	19.5g	1.7g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
366kcal	25.4g	20.7g	19.5g	1.7g								
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											
<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>374kcal</td> <td>26.1g</td> <td>17.7g</td> <td>24.6g</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	374kcal	26.1g	17.7g	24.6g	2.3g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
374kcal	26.1g	17.7g	24.6g	2.3g								
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										
<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>376kcal</td> <td>18.1g</td> <td>27.6g</td> <td>12.8g</td> <td>2.2g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	376kcal	18.1g	27.6g	12.8g	2.2g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
376kcal	18.1g	27.6g	12.8g	2.2g								

- ★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			
	ウイ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			
	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			
	ウイ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