

# 2月の献立

1/31 週お届けのお引落しは  
3/28 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)

31 日 (月曜日)	八宝菜	卵、小麦、えび			
	肉じゃが	乳、小麦			
	揚げ豆腐	小麦			
	ちくわときゅうりの和え物	小麦			
	黒花豆				
エネルギー 416kcal		たんぱく質 18.7g	脂質 24.4g	炭水化物 27.7g	食塩相当量 1.8g
1 日 (火曜日)	鶏肉の生姜ソースがけ	小麦			
	つみれと野菜のだし煮	乳、小麦			
	小松菜と小エビの炒め物	小麦、えび			
	ぜんまいの煮物	小麦			
	麩のからし和え	小麦			
エネルギー 409kcal		たんぱく質 20.3g	脂質 26.7g	炭水化物 19.2g	食塩相当量 2.8g
2 日 (水曜日)	白身魚の天ぷらチリソース	小麦			
	鶏ひき肉となすのとろとろ煮	小麦			
	きんぴらごぼう	小麦			
	マカロニサラダ	卵、乳、小麦			
	ひじき煮	卵、小麦			
エネルギー 392kcal		たんぱく質 20.3g	脂質 20.1g	炭水化物 31.1g	食塩相当量 2.4g
3 日 (木曜日)	焼肉	小麦			
	五目巾着煮	乳、小麦			
	キッシュ	卵、乳			
	コールスローサラダ	乳			
	ゼリー				
エネルギー 408kcal		たんぱく質 21.2g	脂質 19.6g	炭水化物 26.6g	食塩相当量 1.3g
4 日 (金曜日)	鯖の竜田揚げ	小麦			
	さつまいもの炊き合わせ	乳、小麦			
	ビーフン炒め	小麦			
	きゅうりのナムル	小麦			
	野沢菜漬け	小麦			
エネルギー 425kcal		たんぱく質 17.6g	脂質 20.6g	炭水化物 38.0g	食塩相当量 2.7g
5 日 (土曜日)	豚すき煮	小麦			
	かぼちゃコロッセ	卵、乳、小麦			
	アスパラとエビの煮浸し	乳、小麦、えび			
	ほうれん草しゅうまい	小麦			
	キャベツとコーンの和え物	卵、小麦			
エネルギー 399kcal		たんぱく質 21.0g	脂質 20.7g	炭水化物 30.9g	食塩相当量 2.1g

31 日 (月曜日)	ささみチーズフライ	乳、小麦			
	厚揚げの中華炒め	小麦			
	里芋の煮物	乳、小麦			
	アボガドサラダ	卵、小麦			
	なめこおろし	小麦			
エネルギー 385kcal		たんぱく質 23.5g	脂質 21.2g	炭水化物 22.2g	食塩相当量 2.3g
1 日 (火曜日)	海鮮うま煮豆腐	小麦、えび			
	にら饅頭	乳、小麦			
	筍とツナの田舎煮	乳			
	じゃがいもの昆布煮	乳、小麦			
	ゆず大根	小麦			
エネルギー 368kcal		たんぱく質 23.7g	脂質 21.0g	炭水化物 19.0g	食塩相当量 1.5g
2 日 (水曜日)	鶏つくねの照り焼き	乳、小麦			
	高野豆腐の玉子とじ	卵、乳、小麦			
	春雨のうま塩炒め	小麦			
	ちくわの酢味噌和え	小麦			
	水菜と玉葱の和え物	小麦			
エネルギー 353kcal		たんぱく質 19.8g	脂質 16.7g	炭水化物 31.6g	食塩相当量 3.5g
3 日 (木曜日)	いわしの味噌煮				
	肉詰めいなり煮	乳、小麦			
	きのこピーマンの炒め物	小麦			
	えびしゅうまい	卵、小麦、えび、かに			
	桜漬け				
エネルギー 349kcal		たんぱく質 27.0g	脂質 18.2g	炭水化物 18.3g	食塩相当量 3.0g
4 日 (金曜日)	豚肉と野菜の味噌炒め	小麦			
	切干大根煮	小麦			
	玉子ロール	卵、乳、小麦			
	さつまいもの白和え	小麦			
	黄桃缶				
エネルギー 354kcal		たんぱく質 15.7g	脂質 23.4g	炭水化物 18.5g	食塩相当量 1.8g
5 日 (土曜日)	ぶりの煮つけ	乳、小麦			
	花型豆腐の煮物	卵、乳、小麦			
	じゃがいもの金平	小麦			
	菜の花のからし醤油和え	小麦			
	ひじき豆	小麦			
エネルギー 361kcal		たんぱく質 23.2g	脂質 14.5g	炭水化物 36.0g	食塩相当量 2.9g

- ★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。

# 2月の献立

1/31 週お届けのお引落しは  
3/28日です。



## 夕食(6品)



## 夕食(8品)

■夕食(8品)は、月～金のお届けです。

31 日 (月曜日)	さわらの漬け焼き	小麦										
	厚揚げの中華炒め	小麦										
	里芋の煮物	乳、小麦										
	きのこ人参のきんぴら	小麦										
	白菜のゆかり和え											
	なめこおろし	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>446kcal</td> <td>26.9g</td> <td>28.0g</td> <td>21.1g</td> <td>3.1g</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	446kcal	26.9g	28.0g	21.1g	3.1g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
446kcal	26.9g	28.0g	21.1g	3.1g								
1 日 (火曜日)	牛肉と野菜の炒め物	小麦										
	にら饅頭	乳、小麦										
	筍とツナの田舎煮	乳										
	キャベツときゅうりのゴマ和え	乳、小麦										
	もやしのかに風味和え	卵、小麦										
	ゆず大根	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>425kcal</td> <td>20.3g</td> <td>28.7g</td> <td>19.6g</td> <td>2.1g</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	425kcal	20.3g	28.7g	19.6g	2.1g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
425kcal	20.3g	28.7g	19.6g	2.1g								
2 日 (水曜日)	白身魚の生姜煮	乳、小麦										
	高野豆腐の玉子とじ	卵、乳、小麦										
	春雨のうま塩炒め	小麦										
	ブロッコリーとかまぼこのサラダ	卵、乳、小麦										
	五目豆	乳、小麦										
	水菜と玉葱の和え物	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>421kcal</td> <td>32.6g</td> <td>19.3g</td> <td>28.8g</td> <td>3.8g</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	32.6g	19.3g	28.8g	3.8g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
421kcal	32.6g	19.3g	28.8g	3.8g								
3 日 (木曜日)	チキン南蛮	卵、乳、小麦										
	肉詰めいなり煮	乳、小麦										
	きのこピーマンの炒め物	小麦										
	かぼちゃとチーズのサラダ	卵、乳、小麦										
	春菊の昆布お浸し	小麦										
	桜漬け											
<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>433kcal</td> <td>25.4g</td> <td>25.9g</td> <td>23.9g</td> <td>3.8g</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	433kcal	25.4g	25.9g	23.9g	3.8g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
433kcal	25.4g	25.9g	23.9g	3.8g								
4 日 (金曜日)	ミックスフライ(エビカツ、白身フライ)	小麦、えび										
	切干大根煮	小麦										
	玉子ロール	卵、乳、小麦										
	蒸し鶏と野菜のサラダ	小麦										
	インゲンとツナのソテー											
	黄桃缶											
<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>411kcal</td> <td>23.3g</td> <td>18.6g</td> <td>37.9g</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	411kcal	23.3g	18.6g	37.9g	2.5g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
411kcal	23.3g	18.6g	37.9g	2.5g								
5 日 (土曜日)	豚肉のオニオンソース	乳、小麦										
	あさりとにんにくの芽の炒め物	小麦										
	花型豆腐の煮物	卵、乳、小麦										
	じゃがいもの金平	小麦										
	菜の花のからし醤油和え	小麦										
	ひじき豆	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>417kcal</td> <td>28.1g</td> <td>17.9g</td> <td>40.9g</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	417kcal	28.1g	17.9g	40.9g	3.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
417kcal	28.1g	17.9g	40.9g	3.9g								

31 日 (月曜日)	さわらの漬け焼き	小麦										
	ささみチーズフライ	乳、小麦										
	厚揚げの中華炒め	小麦										
	里芋の煮物	乳、小麦										
	きのこ人参のきんぴら	小麦										
	アボガドサラダ	卵、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>515kcal</td> <td>30.6g</td> <td>31.3g</td> <td>25.9g</td> <td>2.8g</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	515kcal	30.6g	31.3g	25.9g	2.8g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
515kcal	30.6g	31.3g	25.9g	2.8g								
1 日 (火曜日)	牛肉と野菜の炒め物	小麦										
	海鮮うま煮豆腐	小麦、えび										
	にら饅頭	乳、小麦										
	筍とツナの田舎煮	乳										
	キャベツときゅうりのゴマ和え	乳、小麦										
	じゃがいもの昆布煮	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>492kcal</td> <td>29.0g</td> <td>28.0g</td> <td>28.9g</td> <td>2.9g</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	492kcal	29.0g	28.0g	28.9g	2.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
492kcal	29.0g	28.0g	28.9g	2.9g								
2 日 (水曜日)	白身魚の生姜煮	乳、小麦										
	鶏つくねの照り焼き	乳、小麦										
	高野豆腐の玉子とじ	卵、乳、小麦										
	春雨のうま塩炒め	小麦										
	ブロッコリーとかまぼこのサラダ	卵、乳、小麦										
	ちくわの酢味噌和え	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>497kcal</td> <td>34.7g</td> <td>24.6g</td> <td>35.2g</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	497kcal	34.7g	24.6g	35.2g	4.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
497kcal	34.7g	24.6g	35.2g	4.0g								
3 日 (木曜日)	チキン南蛮	卵、乳、小麦										
	いわしの味噌煮											
	肉詰めいなり煮	乳、小麦										
	きのこピーマンの炒め物	小麦										
	かぼちゃとチーズのサラダ	卵、乳、小麦										
	えびしゅうまい	卵、小麦、えび、かに										
<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>497kcal</td> <td>35.0g</td> <td>27.4g</td> <td>27.1g</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	497kcal	35.0g	27.4g	27.1g	4.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
497kcal	35.0g	27.4g	27.1g	4.0g								
4 日 (金曜日)	ミックスフライ(エビカツ、白身フライ)	小麦、えび										
	豚肉と野菜の味噌炒め	小麦										
	切干大根煮	小麦										
	玉子ロール	卵、乳、小麦										
	蒸し鶏と野菜のサラダ	小麦										
	さつまいもの白和え	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>524kcal</td> <td>28.4g</td> <td>25.7g</td> <td>43.9g</td> <td>3.0g</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	524kcal	28.4g	25.7g	43.9g	3.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
524kcal	28.4g	25.7g	43.9g	3.0g								