

12月26日～12月30日献立表

年末 12月31日(土) から
年始 1月3日(火) まで お休みです。

しっかり(5品)

26 日 (月曜日)	さんまの蒲焼き	卵、乳成分、小麦、えび、かに		
	牛肉のケチャップ炒め			
	ぽてともち			
	きゅうりともやしの中華和え			
	えびしゅうまい			
	エネルギー		たんぱく質	脂質
461kcal	20.6g	31.1g	26.5g	2.3g
27 日 (火曜日)	鶏つくねの照り焼き/お好み焼き	卵、乳成分、小麦		
	高野豆腐とさつまいもの煮物			
	野菜五目炒め			
	もやしのゆかり和え			
	黒豆煮			
	エネルギー		たんぱく質	脂質
421kcal	20.4g	18.2g	45.2g	3.2g
28 日 (水曜日)	かれのい 피자焼き	乳成分、小麦		
	さつま揚げと野菜のピリ辛炒め			
	卵の花炒り煮			
	三色和え(ブロッコリー、白菜、人参)			
	しそ昆布			
	エネルギー		たんぱく質	脂質
445kcal	28.2g	16.5g	49.3g	2.7g
29 日 (木曜日)	ブルコギ風豚肉の炒め物	卵、乳成分、小麦		
	大根のそぼろあんかけ			
	しら菜とベーコンの炒め物			
	おくらのポン酢和え			
	キャベツのくるみ和え			
	エネルギー		たんぱく質	脂質
431kcal	29.7g	24.7g	24.7g	2.8g
30 日 (金曜日)	アジフライ/レンコンの磯辺揚げ	卵、乳成分、小麦、えび		
	回鍋肉			
	しんじょと小松菜の炊き合わせ			
	ひじきとツナのサラダ			
	うぐいす豆			
	エネルギー		たんぱく質	脂質
454kcal	20.3g	28.2g	34.8g	2.4g
31 日 (土曜日)				
	エネルギー	たんぱく質	炭水化物	食塩相当量

夕食(5品)

26 日 (月曜日)	鶏となすの南蛮漬け	卵、乳成分、小麦		
	和風スパゲティソテー			
	玉子サラダ			
	小松菜の白和え			
	おくらとしらすの青じそ風味			
	エネルギー		たんぱく質	脂質
368kcal	15.7g	24.1g	23.3g	2.7g
27 日 (火曜日)	おでん風煮	卵、乳成分、小麦		
	揚げ出し豆腐			
	青梗菜とかまぼこの炒め煮			
	切干大根煮			
	ピリ辛こんにゃく			
	エネルギー		たんぱく質	脂質
355kcal	15.8g	14.6g	66.7g	2.9g
28 日 (水曜日)	鶏肉のマヨポン焼き	卵、乳成分、小麦		
	かぼちゃのコーン煮			
	なすのバンバンジー			
	がんもと白菜の煮浸し			
	三色ピーマンの昆布和え			
	エネルギー		たんぱく質	脂質
357kcal	19.5g	20.8g	25.2g	2.6g
29 日 (木曜日)	お魚ミンチカツ	乳成分、小麦		
	巾着の煮物			
	ピーマンとちくわの炒め物			
	ほうれん草とえのきのおかか和え			
	ふきと湯葉の含め煮			
	エネルギー		たんぱく質	脂質
346kcal	17.3g	16.3g	25.3g	1.7g
30 日 (金曜日)	牛すき焼き風煮	卵、乳成分、小麦		
	年越しそば			
	厚揚げの煮物			
	きゅうりの胡麻酢和え			
	きんぴらこんにゃく			
	エネルギー		たんぱく質	脂質
335kcal	15.4g	14.7g	38.8g	2.9g
31 日 (土曜日)				
	エネルギー	たんぱく質	炭水化物	食塩相当量

- ※JAでお申込みの方は、夕食(8品)・しっかり(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。
- ※昼食は、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。
- ※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、小分けのおかずカップを取り出し、電子レンジに入れて、500Wで1分30秒を目安に温めてください。
- ※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。
- また、1品ごとではなく、その日のメニュー全体に含まれる特定原材料について表示しています。
- ※栄養成分類は配合に基づいた基準値です。原材料により誤差が出る場合がありますので、ご了承ください。

県民せいきょう
 コールセンター **0120-016-165**
 おかけ間違いのないよう番号をお確かめください
 (受付時間) 月～金/午前8時30分～午後8時 土曜日/午前9時～午後5時

《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。

12月26日～12月30日献立表

年末 12月31日(土) から
年始 1月3日(火) まで お休みです。

夕食(6品)

夕食(8品)

26 日 (月曜日)	八宝菜	卵、乳成分、小麦、 えび			
	和風スパゲティソテー				
玉子サラダ					
里芋の甘辛からめ					
おくらとしらすの青じそ風味					
甘酢生姜					
	エネルギー 443kcal	たんぱく質 25.4g	脂質 22.8g	炭水化物 36.2g	食塩相当量 3.6g
27 日 (火曜日)	豚肉の生姜焼き	卵、乳成分、小麦			
	揚げ出し豆腐				
	青梗菜とかまぼこの炒め煮				
	キャベツのサラダ				
	ピリ辛こんにゃく				
	春菊のお浸し				
	エネルギー 425kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 18.0g	炭水化物 61.9g	食塩相当量 3.5g
28 日 (水曜日)	白身魚の天ぷらチリソース	乳成分、小麦			
	かぶの煮物				
	かぼちゃのコーン煮				
	なすのバンバンジー				
	がんもと白菜の煮浸し				
	三色ピーマンの昆布和え				
	エネルギー 431kcal	たんぱく質 20.6g	脂質 271.0g	炭水化物 33.1g	食塩相当量 2.3g
29 日 (木曜日)	牛焼肉	卵、乳成分、小麦、 えび			
	巾着の煮物				
	ピーマンとちくわの炒め物				
	えびとアボガドのサラダ				
	ふきと湯葉の含め煮				
	一口団子				
	エネルギー 429kcal	たんぱく質 20.4g	脂質 24.1g	炭水化物 35.8g	食塩相当量 2.5g
30 日 (金曜日)	天ぷら(えび、かき揚げ、かぼちゃ)	卵、乳成分、小麦、 えび			
	厚揚げの煮物				
	昆布巻き				
	だしまき玉子				
	きんぴらこんにゃく				
	水菜のゆかり和え				
	エネルギー 426kcal	たんぱく質 15.3g	脂質 23.8g	炭水化物 44.0g	食塩相当量 2.6g
31 日 (土曜日)	 休み				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量

26 日 (月曜日)	八宝菜	卵、乳成分、小麦、 えび			
	鶏となすの南蛮漬け				
	和風スパゲティソテー				
	玉子サラダ				
	里芋の甘辛からめ				
	小松菜の白和え				
	おくらとしらすの青じそ風味				
	甘酢生姜				
	エネルギー 524kcal	たんぱく質 28.4g	脂質 29.1g	炭水化物 38.4g	食塩相当量 3.6g
27 日 (火曜日)	豚肉の生姜焼き	卵、乳成分、小麦			
	おでん風煮				
	揚げ出し豆腐				
	青梗菜とかまぼこの炒め煮				
	キャベツのサラダ				
	切干大根煮				
ピリ辛こんにゃく					
春菊のお浸し					
	エネルギー 521kcal	たんぱく質 20.7g	脂質 22.5g	炭水化物 64.5g	食塩相当量 3.0g
28 日 (水曜日)	白身魚の天ぷらチリソース	卵、乳成分、小麦			
	鶏肉のマヨポン焼き				
	かぶの煮物				
	かぼちゃのコーン煮				
	なすのバンバンジー				
	がんもと白菜の煮浸し				
三色ピーマンの昆布和え					
金時豆煮					
	エネルギー 507kcal	たんぱく質 25.6g	脂質 31.3g	炭水化物 35.8g	食塩相当量 3.5g
29 日 (木曜日)	牛焼肉	卵、乳成分、小麦、 えび			
	お魚ミンチカツ				
	巾着の煮物				
	ピーマンとちくわの炒め物				
	えびとアボガドのサラダ				
	ほうれん草とえのきのおかか和え				
	ふきと湯葉の含め煮				
	一口団子				
	エネルギー 512kcal	たんぱく質 29.5g	脂質 29.6g	炭水化物 35.1g	食塩相当量 4.0g
30 日 (金曜日)	天ぷら(えび、かき揚げ、かぼちゃ)	卵、乳成分、小麦、 えび			
	年越しそば				
	厚揚げの煮物				
	昆布巻き				
	だしまき玉子				
	きゅうりの胡麻酢和え				
	きんぴらこんにゃく				
	水菜のゆかり和え				
	エネルギー 513kcal	たんぱく質 25.1g	脂質 24.6g	炭水化物 60.4g	食塩相当量 3.4g


コールセンター 0120-016-165
 おかけ間違いのないよう番号をお確かめください
 (受付時間) 月～金/午前8時30分～午後8時 土曜日/午前9時～午後5時