

12月11日~12月16日献立表

しっかり(5品)

夕食(5品)

11 日 (月曜日)	さんまの竜田揚げ野菜あん	乳成分、小麦			
	かぼちゃとひろうすの煮物				
	キャベツとひき肉の炒め物				
	切干大根とツナのサラダ				
	きゅうりともやしのナムル				
	エネルギー 437kcal	たんぱく質 20.3g	脂質 28.3g	炭水化物 25.3g	食塩相当量 2.8g
12 日 (火曜日)	ハンバーグデミグラスソース	卵、乳成分、小麦			
	スクランブルエッグ				
	枝豆と鶏肉の洋風和え				
	人参とじゃがいもの味噌バター炒め				
	コールスローサラダ				
	エネルギー 467kcal	たんぱく質 20.7g	脂質 27.3g	炭水化物 34.5g	食塩相当量 3.1g
13 日 (水曜日)	いわしの梅煮	卵、乳成分、小麦			
	鶏団子と大根の煮物				
	ブロッコリーとかぶのかに風味あん				
	薄揚げとキャベツの五目炒め煮				
	金時豆煮				
	エネルギー 455kcal	たんぱく質 34.1g	脂質 13.1g	炭水化物 50.2g	食塩相当量 3.3g
14 日 (木曜日)	鶏肉の香味甘酢だれ	卵、乳成分、小麦			
	にら玉				
	おくらと豆のサラダ				
	ツナとホウレン草の和え物				
	きんぴらごぼう				
	エネルギー 447kcal	たんぱく質 21.4g	脂質 25.4g	炭水化物 33.1g	食塩相当量 3.9g
15 日 (金曜日)	エビチリソース	卵、乳成分、小麦、えび			
	麻婆なす				
	豆腐の五目うま煮				
	かぼちゃサラダ				
	彩り野菜のマリネ				
	エネルギー 433kcal	たんぱく質 20.6g	脂質 21.0g	炭水化物 40.4g	食塩相当量 3.2g
16 日 (土曜日)	豚肉と厚揚げのオイスターソース炒め	卵、乳成分、小麦			
	野菜入り洋風玉子焼き				
	焼餃子				
	高菜ビーフン				
	ひじき豆				
	エネルギー 464kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 27.0g	炭水化物 35.0g	食塩相当量 2.9g

11 日 (月曜日)	かに玉	卵、乳成分、小麦、えび、かに			
	しんじょと小松菜の炊き合わせ				
	里芋とこんにゃくの煮物				
	麩のからし和え				
	大根生酢				
	エネルギー 370kcal	たんぱく質 15.2g	脂質 18.9g	炭水化物 34.8g	食塩相当量 2.4g
12 日 (火曜日)	鮭の西京焼き	卵、乳成分、小麦			
	きんぴらごぼう				
	ねぎ入り玉子ロール				
	ツナともやしのナムル				
	白菜の梅和え				
	エネルギー 344kcal	たんぱく質 24.5g	脂質 15.5g	炭水化物 26.5g	食塩相当量 2.7g
13 日 (水曜日)	豚肉と里芋のうま煮	乳成分、小麦、えび			
	海鮮塩だれ炒め				
	たけのこの土佐煮				
	肉詰めいなりとわかめの煮物				
	ぜんまいの煮物				
	エネルギー 355kcal	たんぱく質 23.1g	脂質 17.5g	炭水化物 26.2g	食塩相当量 2.5g
14 日 (木曜日)	白身魚のタルタル焼き	卵、乳成分、小麦			
	かぼちゃのそぼろ煮				
	黒酢肉団子				
	きゅうりとちりめんの和え物				
	ゆずなめこおろし				
	エネルギー 349kcal	たんぱく質 24.0g	脂質 17.4g	炭水化物 24.0g	食塩相当量 2.8g
15 日 (金曜日)	和風チキンカツ	卵、乳成分、小麦			
	炊き合わせ(がんも、しいたけ、焼き豆腐、いんげん、)				
	青梗菜とかに風味の炒め物				
	ちくわの炒り煮				
	出し巻き玉子				
	エネルギー 351kcal	たんぱく質 20.9g	脂質 17.2g	炭水化物 28.1g	食塩相当量 2.5g
16 日 (土曜日)	白身魚のムニエル	卵、乳成分、小麦			
	卵の花炒り煮				
	マカロニサラダ				
	人参とインゲンのくるみ和え				
	白菜の塩昆布和え				
	エネルギー 363kcal	たんぱく質 22.7g	脂質 12.2g	炭水化物 40.5g	食塩相当量 2.7g

- ※ 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。
- ※ 弁当用のフタを取って、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がありますので、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てい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。

《わたしのひと声カード》

●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。

お名前 様 回答必要・回答不要

12月11日~12月16日献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

11 日 (月曜日)	赤魚のゆずみそ焼き	卵、乳成分、小麦、 えび、落花生			
	しんじょと小松菜の炊き合わせ				
	里芋とこんにゃくの煮物				
	ブロッコリーのピーナッツ和え				
	麩のからし和え				
大根生酢					
	エネルギー 417kcal	たんぱく質 35.1g	脂質 11.1g	炭水化物 44.1g	食塩相当量 3.8g
12 日 (火曜日)	豚しゃぶのごまだれかけ	卵、乳成分、小麦			
	きんぴらごぼう				
	ねぎ入り玉子ロール				
	さつまいもと豆のチーズサラダ				
	白菜の梅和え				
たくあん煮					
	エネルギー 413kcal	たんぱく質 21.0g	脂質 25.1g	炭水化物 25.8g	食塩相当量 3.8g
13 日 (水曜日)	鯖の味噌煮	乳成分、小麦、えび			
	海鮮塩だれ炒め				
	たけのこの土佐煮				
	ちくわとにらのオイスターソース炒め				
	ぜんまいの煮物				
はりはり漬け					
	エネルギー 437kcal	たんぱく質 30.0g	脂質 21.1g	炭水化物 31.8g	食塩相当量 3.4g
14 日 (木曜日)	筑前煮	卵、乳成分、小麦			
	かぼちゃのそぼろ煮				
	黒酢肉団子				
	おからサラダ				
	きゅうりとちりめんの和え物				
ゆずなめこおろし					
	エネルギー 438kcal	たんぱく質 20.4g	脂質 20.4g	炭水化物 43.3g	食塩相当量 3.5g
15 日 (金曜日)	かれのいのオーロラソース焼き	卵、乳成分、小麦			
	炊き合わせ (がんも、しいたけ、焼き豆腐、いんげん、)				
	青梗菜とかに風味の炒め物				
	甘栗サラダ				
	出し巻き玉子				
桜漬け					
	エネルギー 432kcal	たんぱく質 26.9g	脂質 24.1g	炭水化物 26.9g	食塩相当量 3.1g
16 日 (土曜日)	ハンバーグ和風きのこソース	卵、乳成分、小麦			
	鮭の塩焼き				
	卵の花炒り煮				
	マカロニサラダ				
	人参とインゲンのくるみ和え				
白菜の塩昆布和え					
	エネルギー 434kcal	たんぱく質 23.7g	脂質 18.8g	炭水化物 42.6g	食塩相当量 3.3g

11 日 (月曜日)	赤魚のゆずみそ焼き	卵、乳成分、小麦、 えび、かに、落花生			
	かに玉				
	しんじょと小松菜の炊き合わせ				
	里芋とこんにゃくの煮物				
	ブロッコリーのピーナッツ和え				
麩のからし和え					
大根生酢					
たこ焼き					
	エネルギー 493kcal	たんぱく質 34.7g	脂質 18.7g	炭水化物 46.4g	食塩相当量 3.5g
12 日 (火曜日)	豚しゃぶのごまだれかけ	卵、乳成分、小麦			
	さわらの西京焼き				
	きんぴらごぼう				
	ねぎ入り玉子ロール				
	さつまいもと豆のチーズサラダ				
ツナともやしのナムル					
白菜の梅和え					
たくあん煮					
	エネルギー 521kcal	たんぱく質 27.7g	脂質 33.0g	炭水化物 28.3g	食塩相当量 3.9g
13 日 (水曜日)	鯖の味噌煮	乳成分、小麦、えび			
	豚肉と里芋のうま煮				
	海鮮塩だれ炒め				
	たけのこの土佐煮				
	ちくわとにらのオイスターソース炒め				
肉詰めいなりとわかめの煮物					
ぜんまいの煮物					
はりはり漬け					
	エネルギー 509kcal	たんぱく質 32.9g	脂質 24.6g	炭水化物 39.0g	食塩相当量 4.0g
14 日 (木曜日)	筑前煮	卵、乳成分、小麦			
	白身魚のタルタル焼き				
	かぼちゃのそぼろ煮				
	黒酢肉団子				
	おからサラダ				
きゅうりとちりめんの和え物					
ゆずなめこおろし					
梅春雨					
	エネルギー 492kcal	たんぱく質 27.1g	脂質 23.2g	炭水化物 43.6g	食塩相当量 3.1g
15 日 (金曜日)	かれのいのオーロラソース焼き	卵、乳成分、小麦			
	和風チキンカツ				
	炊き合わせ (がんも、しいたけ、いんげん)				
	青梗菜とかに風味の炒め物				
	甘栗サラダ				
ちくわの炒り煮					
出し巻き玉子					
桜漬け					
	エネルギー 514kcal	たんぱく質 33.6g	脂質 26.8g	炭水化物 34.5g	食塩相当量 3.3g


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