

12月25日~12月30日献立表

★年始 1月1日(月)から
1月3日(水)までお休みです。

しっかり(5品)

夕食(5品)

25 日 (月曜日)	さんまの蒲焼き	卵、乳成分、小麦、 えび、かに	エネルギー 458kcal	たんぱく質 21.3g	脂質 30.0g	炭水化物 25.6g	食塩相当量 2.7g
	牛肉のケチャップ炒め						
	ぽてともち						
	ブロッコリーの菜種和え						
	えびしゅうまい						
	鶏つくねの照り焼き						
お好み焼き							
高野豆腐とさつまいもの煮物							
もやしのゆかり和え							
黒豆煮							
かれいのピザ焼き	乳成分、小麦	エネルギー 460kcal	たんぱく質 33.5g	脂質 17.5g	炭水化物 42.0g	食塩相当量 4.0g	
さつまいも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							
プルコギ風豚肉の炒め物							卵、乳成分、小麦
大根のそばろあんかけ							
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							
鯖の生姜煮	卵、乳成分、小麦	エネルギー 441kcal	たんぱく質 25.5g	脂質 21.8g	炭水化物 35.6g	食塩相当量 3.7g	
なすのはさみ揚げ							
さつまいも揚げと白菜煮							
錦和え							
もずく酢の物							
アジフライ							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							

25 日 (月曜日)	鶏となすの南蛮漬け	卵、乳成分、小麦	エネルギー 365kcal	たんぱく質 15.3g	脂質 22.7g	炭水化物 24.9g	食塩相当量 2.8g
	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						
	おでん風煮						
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							
鶏肉のマヨポン焼き	卵、乳成分、小麦	エネルギー 351kcal	たんぱく質 17.4g	脂質 21.0g	炭水化物 23.1g	食塩相当量 2.5g	
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							
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							
鶏肉のオーロラソース焼き	卵、乳成分、小麦	エネルギー 361kcal	たんぱく質 18.5g	脂質 24.5g	炭水化物 16.7g	食塩相当量 2.5g	
小松菜の煮浸し/高野豆腐煮							
ねぎ入り玉子焼き							
切干大根とほうれん草のおかか和え							
きのこのおろし和え							
天ぷら(えび、かきあげ、かぼちゃ)							卵、乳成分、小麦、 えび、そば
年越しそば							
厚揚げの煮物							
きんぴらこんにゃく							
きゅうりの胡麻酢和え							

※ 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。

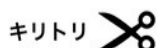
※ 弁当用のフタを取って、小分けのおかずカップを取り出し、電子レンジに入れて、**500Wで1分30秒を目安**に温めてください。

※ 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25日~12月30日献立表

★年始 1月1日(月)から
1月3日(水)までお休みで

夕食(6品)

夕食(8品)

25 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	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	416kcal	24.3g	20.7g	33.2g	3.6g
26 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	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	428kcal	21.8g	25.2g	28.4g	3.8g
27 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	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	427kcal	20.2g	24.8g	30.7g	3.0g
28 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					
えびとポテトのサラダ					
ふきと湯葉の含め煮					
一口団子					
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	434kcal	20.6g	23.7g	34.5g	2.4g
29 日 (金曜日)	あじの甘酢あんかけ	卵、乳成分、小麦			
	小松菜の煮浸し/高野豆腐煮				
ねぎ入り玉子焼き					
ちくわと玉ねぎの炒め物					
きのこのおろし和え					
切昆布の煮物					
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	417kcal	23.1g	22.0g	31.6g	3.6g
30 日 (土曜日)	牛すき焼き風煮	卵、乳成分、小麦、 そば			
	年越しそば				
厚揚げの煮物					
きんぴらこんにゃく					
だしまき玉子					
きゅうりの胡麻酢和え					
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	437kcal	21.2g	25.8g	30.0g	3.8g

25 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					
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	503kcal	28.1g	26.6g	37.9g	4.0g
26 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					
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	520kcal	25.0g	26.9g	44.5g	4.0g
27 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					
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	520kcal	25.3g	32.9g	30.7g	3.0g
28 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					
えびとポテトのサラダ					
ほうれん草とえのきのおかか和え					
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	522kcal	25.1g	30.1g	37.7g	2.4g
29 日 (金曜日)	あじの甘酢あんかけ	卵、乳成分、小麦			
	鶏肉のオーロラソース焼き				
小松菜の煮浸し					
ねぎ入り玉子焼き					
ちくわと玉ねぎの炒め物					
切干大根とほうれん草のおかか和え					
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	477kcal	26.5g	27.0g	32.0g	3.6g

県民せいきょう
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