

# 1月4日～1月6日献立表

しっかり(5品)

夕食(5品)

1 日 (月曜日)	お休み				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
2 日 (火曜日)	お休み				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
3 日 (水曜日)	お休み				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
4 日 (木曜日)	白身魚のムニエルバター醤油	卵、乳成分、小麦			
	野菜五目炒め				
卵の花炒り煮					
長いもとろろ					
かに風味のサラダ					
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
439kcal 31.0g 19.4g 35.0g 3.5g					
5 日 (金曜日)	焼き鳥	卵、乳成分、小麦			
	炒り豆腐				
里芋の甘辛からめ					
なすのみぞれ和え					
白菜の生姜和え					
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
452kcal 24.0g 22.2g 39.0g 3.3g					
6 日 (土曜日)	さわらの山椒焼き	卵、乳成分、小麦			
	炊き合わせ (三角絹厚揚げ、人参、じゃがいも)				
チャプチェ					
ささみもやし					
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	
442kcal 33.5g 22.6g 26.1g 3.3g					

1 日 (月曜日)	お休み				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
2 日 (火曜日)	お休み				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
3 日 (水曜日)	お休み				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
4 日 (木曜日)	豚肉のプルコギ風	乳成分、小麦			
	ごぼうとひじきの炒め煮				
かぼちゃしゅうまい					
ブロッコリーのからし醤油和え					
白菜の胡麻和え					
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
366kcal 17.3g 15.8g 38.6g 2.2g					
5 日 (金曜日)	白身魚のチーズマヨ焼き	卵、乳成分、小麦			
	焼きそば				
ふきとたけのこの煮物					
大学芋					
人参のくるみ和え					
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
336kcal 15.6g 16.1g 32.2g 2.9g					
6 日 (土曜日)	ハッシュドビーフ	卵、乳成分、小麦			
	肉団子と白菜の中華煮				
オムレツ					
ブロッコリーとハムのコンソメ炒め					
里芋のたらこバター醤油炒め					
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
364kcal 15.7g 22.8g 23.9g 2.1g					

※ 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。

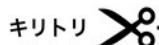
※ 献立内容が変更となる場合もありますので、ご了承ください。

※ 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


# 1月4日～1月6日献立表

## 夕食(6品)

## 夕食(8品)

1 日 (月曜日)	お休み				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
2 日 (火曜日)	お休み				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
3 日 (水曜日)	お休み				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
4 日 (木曜日)	ぶりの照り焼き				
	ごぼうとひじきの炒め煮				
	かぼちゃしゅうまい				
	春雨の中華和え				
	白菜の胡麻和え				
	お豆のサラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	426kcal	22.3g	16.1g	48.0g	3.3g
5 日 (金曜日)	肉じゃが				
	焼きそば				
	ふきとたけのこの煮物				
	春菊と昆布のお浸し				
	人参のくるみ和え				
	きゅうりと長芋の梅和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	432kcal	20.2g	16.8g	50.0g	3.3g
6 日 (土曜日)	あじの蒲焼き				
	肉団子と白菜の中華煮				
	オムレツ				
	ブロッコリーとハムのコンソメ炒め				
	きのこ油揚げのさっと煮				
	里芋のたらこバター醤油炒め				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	413kcal	37.4g	15.5g	31.0g	2.9g

1 日 (月曜日)	お休み				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
2 日 (火曜日)	お休み				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
3 日 (水曜日)	お休み				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
4 日 (木曜日)	ぶりの照り焼き				
	豚肉のプルコギ風				
	ごぼうとひじきの炒め煮				
	かぼちゃしゅうまい				
	春雨の中華和え				
	ブロッコリーのからし醤油和え				
	白菜の胡麻和え				
	お豆のサラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	483kcal	29.7g	19.4g	47.5g	4.0g
5 日 (金曜日)	肉じゃが				
	白身魚のチーズマヨ焼き				
	焼きそば				
	ふきとたけのこの煮物				
	春菊と昆布のお浸し				
	大学芋				
	人参のくるみ和え				
	きゅうりと長芋の梅和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	517kcal	25.1g	23.3g	51.8g	4.0g


**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