

1月8日～1月13日献立表



1月8日週お届けの変更は、
12月29日(金)までにご連絡ください。

しっかり(5品)

夕食(5品)

8 日 (月曜日)	豆腐ハンバーグの中華風味あんかけ	卵、乳成分、小麦			
	きのこのマヨソテー				
じゃがいもとピーマンのケチャップ炒め					
ほうれん草の胡麻和え					
ひじき豆					
	エネルギー 449kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 19.7g	炭水化物 48.0g	食塩相当量 3.3g
9 日 (火曜日)	鶏肉のねぎ味噌焼き	卵、乳成分、小麦、えび			
	海鮮の中華煮				
春巻き					
ぜんまいの煮物					
青梗菜ソテー					
	エネルギー 435kcal	たんぱく質 22.1g	脂質 22.9g	炭水化物 35.0g	食塩相当量 3.3g
10 日 (水曜日)	白身魚のフライ玉子あん	卵、乳成分、小麦			
	小松菜と厚揚げの生姜炒め				
かぼちゃのいとこ煮					
ブロッコリーとツナの和え物					
春雨サラダ					
	エネルギー 440kcal	たんぱく質 20.4g	脂質 21.5g	炭水化物 41.3g	食塩相当量 3.2g
11 日 (木曜日)	豚すき煮	卵、乳成分、小麦			
	お好み焼き				
じゃがいもの田舎煮					
ツナときゅうりの和え物					
もやしのナムル					
	エネルギー 453kcal	たんぱく質 22.9g	脂質 21.0g	炭水化物 43.2g	食塩相当量 3.4g
12 日 (金曜日)	赤魚の幽庵焼き	卵、乳成分、小麦			
	ピーマンの肉詰め				
マカロニソテー					
おくらのポン酢和え					
ごぼうサラダ					
	エネルギー 443kcal	たんぱく質 28.4g	脂質 15.1g	炭水化物 48.4g	食塩相当量 4.0g
13 日 (土曜日)	豚肉の生姜焼き	卵、乳成分、小麦、えび			
	えびと玉子の中華炒め				
しゅうまい					
大学芋					
しば漬け					
	エネルギー 467kcal	たんぱく質 20.7g	脂質 25.3g	炭水化物 39.0g	食塩相当量 3.2g

8 日 (月曜日)	鶏肉のカレー竜田揚げ	卵、乳成分、小麦			
	ちぎり揚げと大根煮				
枝豆入り卵の花					
マカロニサラダ					
きやらぶき					
	エネルギー 369kcal	たんぱく質 15.0g	脂質 17.9g	炭水化物 37.0g	食塩相当量 2.0g
9 日 (火曜日)	白身魚のムニエル	卵、乳成分、小麦			
	ツナの和風スパゲティ				
チキンナゲット					
ポテトサラダ					
小松菜の青じそ風味					
	エネルギー 346kcal	たんぱく質 22.6g	脂質 15.3g	炭水化物 29.5g	食塩相当量 2.0g
10 日 (水曜日)	揚げ出し豆腐の野菜あんかけ	卵、乳成分、小麦、えび			
	シーフードときのこのソテー				
えび団子とかぶの煮物					
ベーコンと白菜の炒め物					
おからサラダ					
	エネルギー 366kcal	たんぱく質 18.7g	脂質 19.2g	炭水化物 29.7g	食塩相当量 2.2g
11 日 (木曜日)	かれいの生姜煮	乳成分、小麦			
	ちくわと大根の炒り煮				
きゃべつとあさりのソテー					
しら菜のお浸し					
たくあん煮					
	エネルギー 339kcal	たんぱく質 25.8g	脂質 8.1g	炭水化物 40.7g	食塩相当量 3.0g
12 日 (金曜日)	肉団子となすのケチャップソース	卵、乳成分、小麦			
	厚揚げの田楽				
レンコン入りひじき煮					
メンマともやしの炒め物					
野沢菜昆布					
	エネルギー 369kcal	たんぱく質 15.0g	脂質 13.9g	炭水化物 46.0g	食塩相当量 2.6g
13 日 (土曜日)	さわらの塩ねぎソース	乳成分、小麦			
	高野豆腐の肉そぼろあんかけ				
なすのおろしゆずあん					
いんげんとちりめん炒め煮					
おくらのポン酢和え					
	エネルギー 347kcal	たんぱく質 28.6g	脂質 16.7g	炭水化物 20.5g	食塩相当量 2.8g

※ 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。

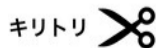
※ 献立内容が変更となる場合がありますので、ご了承ください。

※ 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

1月8日～1月13日献立表



1月8日週お届けの変更は、
12月29日(金)までにご連絡ください。

夕食(6品)

夕食(8品)

8 日 (月曜日)	さわらの幽庵焼き	卵、乳成分、小麦										
	ちぎり揚げと大根煮											
	枝豆入り卵の花											
	小松菜のしらす和え											
	マカロニサラダ											
	きやらぶき											
<table border="1"> <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> <tr> <td>400kcal</td> <td>27.2g</td> <td>15.2g</td> <td>38.6g</td> <td>3.4g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	400kcal	27.2g	15.2g	38.6g	3.4g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
400kcal	27.2g	15.2g	38.6g	3.4g								
9 日 (火曜日)	ロールキャベツのホワイトソース煮	卵、乳成分、小麦										
	ツナの和風スパゲティ											
	チキンナゲット											
	ミックスビーンズのトマト煮											
	小松菜の青じそ風味											
	昆布佃煮											
<table border="1"> <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> <tr> <td>434kcal</td> <td>20.4g</td> <td>21.2g</td> <td>40.5g</td> <td>3.1g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	434kcal	20.4g	21.2g	40.5g	3.1g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
434kcal	20.4g	21.2g	40.5g	3.1g								
10 日 (水曜日)	白身魚の塩こうじ焼き	卵、乳成分、小麦、 えび										
	シーフードときのこのソテー											
	えび団子とかぶの煮物											
	わかめとじゃこの和え物											
	おからサラダ											
	はりはり漬け											
<table border="1"> <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> <tr> <td>405kcal</td> <td>30.7g</td> <td>19.5g</td> <td>26.6g</td> <td>3.1g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	405kcal	30.7g	19.5g	26.6g	3.1g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
405kcal	30.7g	19.5g	26.6g	3.1g								
11 日 (木曜日)	牛肉のビビンバ風炒め	卵、乳成分、小麦										
	ちくわと大根の炒り煮											
	きゃべつとあさりのソテー											
	かぼちゃとブロッコリーのサラダ											
	しら菜のお浸し											
	たくあん煮											
<table border="1"> <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> <tr> <td>438kcal</td> <td>20.9g</td> <td>28.0g</td> <td>25.5g</td> <td>3.0g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	438kcal	20.9g	28.0g	25.5g	3.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
438kcal	20.9g	28.0g	25.5g	3.0g								
12 日 (金曜日)	鯖のみりん漬け焼き	乳成分、小麦										
	厚揚げの田楽											
	レンコン入りひじき煮											
	三色和え(ブロッコリー、白菜、人参)											
	きゅうりの胡麻酢和え											
	野沢菜昆布											
<table border="1"> <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> <tr> <td>419kcal</td> <td>23.9g</td> <td>18.0g</td> <td>40.3g</td> <td>3.8g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	419kcal	23.9g	18.0g	40.3g	3.8g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
419kcal	23.9g	18.0g	40.3g	3.8g								
13 日 (土曜日)	鶏肉の明太チーズ焼き	卵、乳成分、小麦、 えび										
	高野豆腐の肉そぼろあんかけ											
	なすのおろしゆずあん											
	いんげんとちりめんの炒め煮											
	白菜のツナマヨサラダ											
	おくらのポン酢和え											
<table border="1"> <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> <tr> <td>418kcal</td> <td>21.8g</td> <td>29.7g</td> <td>15.9g</td> <td>2.6g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	418kcal	21.8g	29.7g	15.9g	2.6g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
418kcal	21.8g	29.7g	15.9g	2.6g								

8 日 (月曜日)	さわらの幽庵焼き	卵、乳成分、小麦										
	鶏肉のカレー竜田揚げ											
	ちぎり揚げと大根煮											
	枝豆入り卵の花											
	小松菜のしらす和え											
	マカロニサラダ											
<table border="1"> <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> <tr> <td>483kcal</td> <td>29.4g</td> <td>21.6g</td> <td>42.7g</td> <td>3.4g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	483kcal	29.4g	21.6g	42.7g	3.4g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
483kcal	29.4g	21.6g	42.7g	3.4g								
9 日 (火曜日)	ロールキャベツのホワイトソース煮	卵、乳成分、小麦										
	白身魚のムニエル											
	ツナの和風スパゲティ											
	チキンナゲット											
	ミックスビーンズのトマト煮											
	ポテトサラダ											
<table border="1"> <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> <tr> <td>496kcal</td> <td>27.0g</td> <td>21.2g</td> <td>49.3g</td> <td>3.3g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	496kcal	27.0g	21.2g	49.3g	3.3g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
496kcal	27.0g	21.2g	49.3g	3.3g								
10 日 (水曜日)	白身魚の塩こうじ焼き	卵、乳成分、小麦、 えび										
	揚げ出し豆腐の野菜あんかけ											
	シーフードときのこのソテー											
	えび団子とかぶの煮物											
	わかめとじゃこの和え物											
	ベーコンと白菜の炒め物											
<table border="1"> <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> <tr> <td>520kcal</td> <td>44.7g</td> <td>21.4g</td> <td>37.2g</td> <td>4.0g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	520kcal	44.7g	21.4g	37.2g	4.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
520kcal	44.7g	21.4g	37.2g	4.0g								
11 日 (木曜日)	牛肉のビビンバ風炒め	卵、乳成分、小麦										
	かれいの生姜煮											
	ちくわと大根の炒り煮											
	きゃべつとあさりのソテー											
	かぼちゃとブロッコリーのサラダ											
	しら菜のお浸し											
<table border="1"> <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> <tr> <td>498kcal</td> <td>26.0g</td> <td>26.3g</td> <td>39.2g</td> <td>3.4g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	498kcal	26.0g	26.3g	39.2g	3.4g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
498kcal	26.0g	26.3g	39.2g	3.4g								
12 日 (金曜日)	鯖のみりん漬け焼き	卵、乳成分、小麦										
	肉団子となすのケチャップソース											
	厚揚げの田楽											
	レンコン入りひじき煮											
	三色和え(ブロッコリー、白菜、人参)											
	メンマともやしの炒め物											
<table border="1"> <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> <tr> <td>514kcal</td> <td>29.6g</td> <td>22.6g</td> <td>48.1g</td> <td>3.6g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	514kcal	29.6g	22.6g	48.1g	3.6g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
514kcal	29.6g	22.6g	48.1g	3.6g								

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