

1月29日～2月3日献立表

しっかり(5品)

夕食(5品)

29 日 (月曜日)	チキンソテーオニオンソース	卵、乳成分、小麦			
	肉詰めいなりとわかめの煮物				
	きのこのバターソテー				
	シーザーサラダ				
	大根なます				
	エネルギー 466kcal	たんぱく質 24.0g	脂質 25.0g	炭水化物 36.2g	食塩相当量 3.2g
30 日 (火曜日)	白身魚の照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	にらとあさりの玉子とじ				
	ふろふき大根				
	キャベツの塩昆布和え				
	メンマともやしの炒め物				
	エネルギー 432kcal	たんぱく質 22.1g	脂質 17.4g	炭水化物 46.8g	食塩相当量 3.4g
31 日 (水曜日)	牛肉のスタミナ炒め	卵、乳成分、小麦			
	巾着の煮物				
	玉子焼き				
	コールスローサラダ				
	はりはり漬け				
	エネルギー 467kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 30.2g	炭水化物 28.7g	食塩相当量 2.6g
1 日 (木曜日)	白身魚の天ぷらチリソース	卵、乳成分、小麦			
	鶏ひき肉となすのとろとろ煮				
	きんぴらごぼう				
	マカロニサラダ				
	オクラとピーマンのマリネ				
	エネルギー 464kcal	たんぱく質 20.3g	脂質 30.8g	炭水化物 26.3g	食塩相当量 3.4g
2 日 (金曜日)	豚すき煮	卵、乳成分、小麦			
	かぼちゃコロッセ				
	青梗菜の中華煮				
	キャベツとコーンのサラダ				
	ほうれん草しゅうまい				
	エネルギー 447kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 23.3g	炭水化物 39.1g	食塩相当量 2.6g
3 日 (土曜日)	さば竜田の甘酢あん	乳成分、小麦			
	厚揚げとさつまいもの煮物				
	五目春雨炒め				
	きゅうりのナムル				
	野沢菜漬け				
	エネルギー 464kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 26.8g	炭水化物 35.7g	食塩相当量 2.8g

29 日 (月曜日)	ほっけの塩焼き	卵、乳成分、小麦、えび、かに			
	大根とはんぺんの煮物				
	しめじとベーコンの玉子炒め				
	小松菜の白和え				
	えびしゅうまい				
	エネルギー 357kcal	たんぱく質 31.2g	脂質 16.3g	炭水化物 21.3g	食塩相当量 2.2g
30 日 (火曜日)	豚肉と青梗菜のオニオンソース炒め	乳成分、小麦			
	なすとがんもの煮物				
	きのこピーマンの炒め物				
	ふきと湯葉の含め煮				
	白菜のおかか和え				
	エネルギー 342kcal	たんぱく質 21.0g	脂質 19.6g	炭水化物 20.3g	食塩相当量 2.8g
31 日 (水曜日)	たらの味噌焼き	卵、乳成分、小麦			
	いわしつみれと冬瓜のだしあんかけ				
	ちくわとしらたきの炒め煮				
	じゃがいもの明太和え				
	ゆず大根				
	エネルギー 349kcal	たんぱく質 28.8g	脂質 12.5g	炭水化物 30.3g	食塩相当量 2.2g
1 日 (木曜日)	鶏つくねの照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	高野豆腐の玉子とじ				
	春雨のつま塩炒め				
	麩のからし和え				
	水菜と玉ねぎの和え物				
	エネルギー 364kcal	たんぱく質 15.3g	脂質 17.0g	炭水化物 37.5g	食塩相当量 2.9g
2 日 (金曜日)	あじの漬け焼き	卵、乳成分、小麦			
	里芋と鶏肉の煮物				
	出し巻き玉子				
	切干大根煮				
	大豆ちりめん				
	エネルギー 350kcal	たんぱく質 29.0g	脂質 15.3g	炭水化物 24.1g	食塩相当量 2.9g
3 日 (土曜日)	豚肉のオニオンソース	卵、乳成分、小麦			
	花型豆腐の煮物				
	あさりとニンニクの芽の炒め物				
	菜の花の胡麻和え				
	ふきの煮物				
	エネルギー 346kcal	たんぱく質 23.3g	脂質 16.8g	炭水化物 25.3g	食塩相当量 2.4g

- ※ 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。

キヨトウ > 8

《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29日~2月3日献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

29 日 (月曜日)	チンジャオロースー	卵、乳成分、小麦、 えび、かに			
	大根とはんぺんの煮物				
	しめじとベーコンの玉子炒め				
	チャプチェ				
	えびしゅうまい				
	わかめとかまぼこの酢の物				
	エネルギー 425kcal	たんぱく質 23.4g	脂質 20.4g	炭水化物 36.9g	食塩相当量 3.5g
30 日 (火曜日)	白身魚のタルタル焼き	卵、乳成分、小麦			
	なすとがんもの煮物				
	きのこピーマンの炒め物				
	きんぴらごぼう				
	白菜のおかか和え				
	さつまいもレモン煮				
	エネルギー 431kcal	たんぱく質 29.7g	脂質 22.5g	炭水化物 27.4g	食塩相当量 4.0g
31 日 (水曜日)	チキン南蛮	卵、乳成分、小麦			
	いわしつみれと冬瓜のだしあんかけ				
	ちくわとしらたきの炒め煮				
	かぼちゃとチーズのサラダ				
	ゆず大根				
	春菊と昆布お浸し				
	エネルギー 436kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 25.9g	炭水化物 30.7g	食塩相当量 3.5g
1 日 (木曜日)	白身魚の生姜煮	卵、乳成分、小麦			
	高野豆腐の玉子とじ				
	春雨のうま塩炒め				
	ブロッコリーとかまぼこのサラダ				
	水菜と玉ねぎの和え物				
	ビーンズサラダ				
	エネルギー 435kcal	たんぱく質 25.7g	脂質 18.0g	炭水化物 42.6g	食塩相当量 3.1g
2 日 (金曜日)	とんかつおろしソース	卵、乳成分、小麦			
	里芋と鶏肉の煮物				
	出し巻き玉子				
	おからサラダ				
	大豆ちりめん				
	ピーマンのマリネ				
	エネルギー 432kcal	たんぱく質 24.9g	脂質 20.4g	炭水化物 37.1g	食塩相当量 3.2g
3 日 (土曜日)	ぶりの煮つけ	卵、乳成分、小麦			
	花型豆腐の煮物				
	あさりとニンニクの芽の炒め物				
	じゃがいもの金平				
	らっきょう漬				
	ふきの煮物				
	エネルギー 414kcal	たんぱく質 26.5g	脂質 13.1g	炭水化物 47.5g	食塩相当量 4.0g

29 日 (月曜日)	チンジャオロースー	卵、乳成分、小麦、 えび、かに			
	ほっけの塩焼き				
	大根とはんぺんの煮物				
	しめじとベーコンの玉子炒め				
	チャプチェ				
	小松菜の白和え				
	えびしゅうまい				
	わかめとかまぼこの酢の物				
	エネルギー 503kcal	たんぱく質 38.1g	脂質 22.6g	炭水化物 36.8g	食塩相当量 3.7g
30 日 (火曜日)	白身魚のタルタル焼き	卵、乳成分、小麦			
	豚肉と青梗菜のオイスターソース炒め				
	なすとがんもの煮物				
	きのこピーマンの炒め物				
	きんぴらごぼう				
	ふきと湯葉の含め煮				
	白菜のおかか和え				
	さつまいもレモン煮				
	エネルギー 507kcal	たんぱく質 36.6g	脂質 27.4g	炭水化物 28.5g	食塩相当量 3.3g
31 日 (水曜日)	チキン南蛮	卵、乳成分、小麦			
	たらの味噌焼き				
	いわしつみれと冬瓜のだしあんかけ				
	ちくわとしらたきの炒め煮				
	かぼちゃとチーズのサラダ				
	じゃがいもの明太和え				
	ゆず大根				
	春菊と昆布お浸し				
	エネルギー 481kcal	たんぱく質 28.2g	脂質 25.0g	炭水化物 35.7g	食塩相当量 3.4g
1 日 (木曜日)	白身魚の生姜煮	卵、乳成分、小麦			
	鶏つくねの照り焼き				
	高野豆腐の玉子とじ				
	春雨のうま塩炒め				
	ブロッコリーとかまぼこのサラダ				
	麩のからし和え				
	水菜と玉ねぎの和え物				
	ビーンズサラダ				
	エネルギー 490kcal	たんぱく質 26.8g	脂質 20.5g	炭水化物 49.5g	食塩相当量 3.3g
2 日 (金曜日)	とんかつおろしソース	卵、乳成分、小麦			
	あじの漬け焼き				
	里芋と鶏肉の煮物				
	出し巻き玉子				
	おからサラダ				
	切干大根煮				
	大豆ちりめん				
	ピーマンのマリネ				
	エネルギー 524kcal	たんぱく質 35.0g	脂質 22.6g	炭水化物 45.2g	食塩相当量 3.7g


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