

2月26日～3月2日献立表

しっかり(5品)

夕食(5品)

26 日 (月曜日)	牛肉と野菜のスタミナ炒め	小麦			
	三角揚げとふき煮				
	卵の花炒り煮				
	ほうれん草の青じそ風味				
	金時豆煮				
	エネルギー 449kcal	たんぱく質 20.5g	脂質 25.1g	炭水化物 35.2g	食塩相当量 2.4g
27 日 (火曜日)	白身魚のムニエルレモンバターソース	卵、乳成分、小麦			
	ベーコンとかぼちゃのクリーム煮				
	蒸し鶏とキャベツのわさび風味和え				
	マカロニソテー				
	菜の花の白和え				
	エネルギー 463kcal	たんぱく質 31.5g	脂質 18.1g	炭水化物 43.5g	食塩相当量 3.7g
28 日 (水曜日)	鶏のから揚げ野菜あんかけ	卵、乳成分、小麦			
	豚肉とにらのチャンプルー				
	白菜とツナの煮物				
	さつまいもサラダ				
	昆布巻き				
	エネルギー 438kcal	たんぱく質 20.7g	脂質 24.6g	炭水化物 33.5g	食塩相当量 3.5g
29 日 (木曜日)	白身魚のチーズマヨ焼き	卵、乳成分、小麦			
	肉詰めいなり煮				
	キャベツとかに風味のサラダ				
	わかめともやしのナムル				
	ゆずこしょう高菜なめこ				
	エネルギー 444kcal	たんぱく質 26.8g	脂質 27.2g	炭水化物 23.1g	食塩相当量 3.1g
1 日 (金曜日)	豚肉の塩ねぎソース	卵、乳成分、小麦			
	おでん風煮				
	白菜と肉団子の煮物				
	ほうれん草の錦和え				
	黒豆煮				
	エネルギー 446kcal	たんぱく質 23.8g	脂質 20.3g	炭水化物 42.0g	食塩相当量 2.9g
2 日 (土曜日)	エビマヨ	卵、乳成分、小麦、えび			
	麻婆豆腐				
	出し巻き玉子				
	じゃがいもの田舎煮				
	桜小餅				
	エネルギー 440kcal	たんぱく質 22.2g	脂質 24.8g	炭水化物 32.1g	食塩相当量 3.0g

26 日 (月曜日)	天ぷら(きす、まいたけ、かぼちゃ)	卵、乳成分、小麦			
	京風がんもの煮物				
	春雨炒め				
	もやしときゅうりの胡麻ドレ和え				
	五目豆				
	エネルギー 355kcal	たんぱく質 15.2g	脂質 20.0g	炭水化物 28.6g	食塩相当量 2.9g
27 日 (火曜日)	ハッシュドビーフ	卵、乳成分、小麦、かに			
	クリーミーコロッケ				
	じゃがいものコンソメ煮				
	キャベツのツナ煮				
	昆布佃煮				
	エネルギー 334kcal	たんぱく質 15.1g	脂質 20.5g	炭水化物 22.3g	食塩相当量 2.7g
28 日 (水曜日)	いわしの生姜煮	卵、乳成分、小麦			
	高野豆腐の含め煮				
	青菜の炒め物				
	ブロッコリーのからし醤油和え				
	こんにゃくの炒り煮				
	エネルギー 341kcal	たんぱく質 27.0g	脂質 14.9g	炭水化物 24.8g	食塩相当量 3.0g
29 日 (木曜日)	肉じゃがのカレー風味	卵、乳成分、小麦			
	なすのはさみ揚げ				
	きんぴらごぼう				
	マカロニサラダ				
	きやらぶき				
	エネルギー 359kcal	たんぱく質 15.0g	脂質 18.5g	炭水化物 33.1g	食塩相当量 2.6g
1 日 (金曜日)	白身魚のジンジャー照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	かぼちゃのそぼろ煮				
	ウインナーの洋風炒め				
	春雨サラダ				
	チーズちくわ				
	エネルギー 333kcal	たんぱく質 18.0g	脂質 16.9g	炭水化物 27.3g	食塩相当量 3.0g
2 日 (土曜日)	ハンバーグ和風おろし	卵、乳成分、小麦、えび			
	厚揚げ煮				
	ツナとキャベツのコンソメ炒め				
	ほうれん草と切干大根の和え物				
	えびとわかめのドレ和え				
	エネルギー 339kcal	たんぱく質 16.8g	脂質 18.5g	炭水化物 26.2g	食塩相当量 3.0g

- ※ 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》

お名前 _____ 様 回答必要・回答不要

●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。


2月26日～3月2日献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

26 日 (月曜日)	豚肉と大根のうま煮	乳成分、小麦			
	京風がんもの煮物				
春雨炒め					
小松菜の煮浸し					
おくらのポン酢和え					
五目豆					
	エネルギー 415kcal	たんぱく質 22.2g	脂質 22.9g	炭水化物 29.9g	食塩相当量 3.8g
27 日 (火曜日)	赤魚の煮付け	卵、乳成分、小麦、えび、かに			
	クリーミーコロッケ				
じゃがいものコンソメ煮					
ブロッコリーとえびのサラダ					
白菜の生姜醤油和え					
昆布佃煮					
	エネルギー 430kcal	たんぱく質 23.3g	脂質 16.3g	炭水化物 47.6g	食塩相当量 3.1g
28 日 (水曜日)	煮込みハンバーグ	卵、乳成分、小麦			
	和風スパゲティソテー				
高野豆腐の含め煮					
青菜の炒め物					
ブロッコリーのからし醤油和え					
こんにゃくの炒り煮					
	エネルギー 438kcal	たんぱく質 22.9g	脂質 15.9g	炭水化物 50.7g	食塩相当量 3.4g
29 日 (木曜日)	白身魚の野菜あんかけ	卵、乳成分、小麦			
	なすのはさみ揚げ				
きんぴらごぼう					
ピーマンとベーコンのソテー					
インゲンのくるみ和え					
きゃらぶき					
	エネルギー 425kcal	たんぱく質 21.3g	脂質 17.8g	炭水化物 45.0g	食塩相当量 3.6g
1 日 (金曜日)	鶏天	卵、乳成分、小麦			
	かぼちゃのそぼろ煮				
ウインナーの洋風炒め					
なすのみぞれ和え					
桜漬け					
チーズちくわ					
	エネルギー 415kcal	たんぱく質 20.8g	脂質 22.1g	炭水化物 33.2g	食塩相当量 2.9g
2 日 (土曜日)	鯖の味噌煮	乳成分、小麦、えび			
	厚揚げ煮				
ツナとキャベツのコンソメ炒め					
ほうれん草と切干大根の和え物					
えびとわかめのドレ和え					
一口団子					
	エネルギー 420kcal	たんぱく質 21.1g	脂質 21.9g	炭水化物 34.5g	食塩相当量 4.0g

26 日 (月曜日)	豚肉と大根のうま煮	卵、乳成分、小麦			
	天ぷら(きす、かぼちゃ)				
京風がんもの煮物					
春雨炒め					
小松菜の煮浸し					
もやしときゅうりの胡麻ドレ和え					
	エネルギー 523kcal	たんぱく質 25.1g	脂質 29.6g	炭水化物 39.0g	食塩相当量 3.2g
27 日 (火曜日)	赤魚の煮付け	卵、乳成分、小麦、えび、かに			
	ハッシュドビーフ				
クリーミーコロッケ					
じゃがいものコンソメ煮					
ブロッコリーとえびのサラダ					
キャベツのツナ煮					
	エネルギー 494kcal	たんぱく質 25.3g	脂質 24.9g	炭水化物 42.1g	食塩相当量 4.0g
28 日 (水曜日)	煮込みハンバーグ	卵、乳成分、小麦			
	いわしの生姜煮				
和風スパゲティソテー					
高野豆腐の含め煮					
青菜の炒め物					
ブロッコリーのからし醤油和え					
	エネルギー 487kcal	たんぱく質 30.4g	脂質 19.3g	炭水化物 48.0g	食塩相当量 3.1g
29 日 (木曜日)	白身魚の野菜あんかけ	卵、乳成分、小麦			
	肉じゃがのカレー風味				
なすのはさみ揚げ					
きんぴらごぼう					
ピーマンとベーコンのソテー					
マカロニサラダ					
	エネルギー 525kcal	たんぱく質 25.3g	脂質 22.7g	炭水化物 54.8g	食塩相当量 3.1g
1 日 (金曜日)	鶏天	卵、乳成分、小麦			
	白身魚のジンジャー照り焼き				
かぼちゃのそぼろ煮					
ウインナーの洋風炒め					
なすのみぞれ和え					
春雨サラダ					
	エネルギー 502kcal	たんぱく質 25.2g	脂質 28.3g	炭水化物 36.5g	食塩相当量 3.1g


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