

3月11日～3月16日献立表

しっかり(5品)

夕食(5品)

11 日 (月曜日)	チキンカレー	卵、乳成分、小麦			
	ほうれん草とコーンのバターソテー				
	ミニハンバーグ				
	ブロッコリーとハムのサラダ				
	らっきょう漬				
	エネルギー 437kcal	たんぱく質 23.0g	脂質 23.0g	炭水化物 34.5g	食塩相当量 3.4g
12 日 (火曜日)	天ぷら(えび、かぼちゃ、かきあげ)	卵、乳成分、小麦、えび			
	肉詰めいなりと白菜の煮浸し				
	ぜんまいの煮物				
	ほうれん草の白和え				
	野沢菜漬				
	エネルギー 462kcal	たんぱく質 20.4g	脂質 28.7g	炭水化物 30.5g	食塩相当量 3.9g
13 日 (水曜日)	お好み焼き	卵、乳成分、小麦			
	鶏とごぼうの甘辛煮				
	小松菜の煮びたし				
	枝豆ポテトサラダ				
	パプリカのマリネ				
	エネルギー 466kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 20.6g	炭水化物 50.2g	食塩相当量 3.1g
14 日 (木曜日)	白身魚のタルタル焼き	卵、乳成分、小麦			
	ニンニクの芽とレンコンの塩だれ炒め				
	春雨の中華サラダ				
	かぼちゃしゅうまい				
	山菜なめこ				
	エネルギー 435kcal	たんぱく質 25.0g	脂質 16.0g	炭水化物 31.9g	食塩相当量 3.8g
15 日 (金曜日)	ロールキャベツのデミソース煮	卵、小麦			
	ジャーマンポテト				
	ちくわとピーマンの胡麻炒め				
	ツナコーンサラダ				
	かに風味の酢の物				
	エネルギー 465kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 24.7g	炭水化物 40.4g	食塩相当量 3.6g
16 日 (土曜日)	白身魚ときのこのチリソース炒め	卵、乳成分、小麦			
	焼餃子				
	ねぎ入り玉子焼き				
	白菜のおかか和え				
	きゅうりとザーサイ和え				
	エネルギー 469kcal	たんぱく質 26.0g	脂質 22.7g	炭水化物 40.1g	食塩相当量 2.7g

11 日 (月曜日)	ミックスフライ(エビカツ、大葉アジフライ)	卵、乳成分、小麦、えび			
	きのこちくわのソテー				
	ねぎ入り玉子焼き				
	キャベツのゆかり和え				
	春雨の酢の物				
	エネルギー 370kcal	たんぱく質 15.4g	脂質 17.7g	炭水化物 37.2g	食塩相当量 2.7g
12 日 (火曜日)	牛すき焼き風煮	乳成分、小麦			
	小松菜ともやしのそばろ炒め				
	ツナとパプリカの炒め物				
	麩のからし和え				
	さつまいもの甘煮				
	エネルギー 366kcal	たんぱく質 15.1g	脂質 20.0g	炭水化物 31.3g	食塩相当量 2.7g
13 日 (水曜日)	エビチリソース	卵、乳成分、小麦、えび			
	里芋とがんもの煮物				
	ふろふき大根の味噌だれ				
	春菊とえのきのおかか和え				
	しば漬				
	エネルギー 370kcal	たんぱく質 16.1g	脂質 20.4g	炭水化物 30.6g	食塩相当量 2.9g
14 日 (木曜日)	揚げ豆腐の麻婆風	卵、乳成分、小麦、えび			
	竹の子と鶏団子の炊き合わせ				
	いかと野菜の中華炒め				
	おくらとしらすの和え物				
	五目豆				
	エネルギー 353kcal	たんぱく質 15.8g	脂質 22.5g	炭水化物 21.8g	食塩相当量 3.0g
15 日 (金曜日)	白身魚のバター醤油焼き	卵、乳成分、小麦、えび、かに			
	チャプチェ				
	高野豆腐の含め煮				
	えびしゅうまい				
	つぼ漬				
	エネルギー 357kcal	たんぱく質 21.7g	脂質 16.5g	炭水化物 30.4g	食塩相当量 2.7g
16 日 (土曜日)	肉豆腐	乳成分、小麦、えび			
	エビ団子とかぶの煮物				
	大根と人参の金平				
	キャベツの胡麻和え				
	きくらげ昆布				
	エネルギー 337kcal	たんぱく質 17.5g	脂質 15.5g	炭水化物 31.8g	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


3月11日~3月16日献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

11 日 (月曜日)	キーマカレー	卵、小麦		
	きのこちくわのソテー			
ねぎ入り玉子焼き				
きゅうりと長芋の磯辺和え				
キャベツのゆかり和え				
福神漬け				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
435kcal	21.1g	26.4g	28.2g	3.1g
12 日 (火曜日)	白身魚のコーンマヨ焼き	卵、小麦		
	小松菜ともやしのそぼろ炒め			
ツナとパプリカの炒め物				
モロヘイヤの塩昆布和え				
たこ焼き				
さつまいもの甘煮				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
430kcal	23.2g	25.7g	26.4g	3.1g
13 日 (水曜日)	照り焼きチキン	乳成分、小麦		
	里芋とがんもの煮物			
ふろふき大根の味噌だれ				
きんぴらごぼう				
きゅうりともやしのナムル				
山菜なめこ				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
424kcal	28.6g	20.6g	31.1g	3.4g
14 日 (木曜日)	あじの味噌煮	卵、乳成分、小麦、 えび		
	竹の子と鶏団子の炊き合わせ			
いかと野菜の中華炒め				
ツナの青じそスパゲティサラダ				
おくらとしらすの和え物				
五目豆				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
408kcal	30.5g	12.6g	43.1g	4.0g
15 日 (金曜日)	親子煮	卵、乳成分、小麦		
	チャプチェ			
高野豆腐の含め煮				
さつまいもと豆のサラダ				
きゅうりの胡麻酢和え				
つぼ漬け				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
434kcal	22.2g	22.7g	35.3g	3.3g
16 日 (土曜日)	鱈の和風南蛮漬け	卵、乳成分、小麦、 えび		
	エビ団子とかぶの煮物			
大根と人参の金平				
青梗菜とかまぼこの炒め煮				
キャベツの胡麻和え				
きくらげ昆布				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
423kcal	23.7g	20.7g	35.4g	4.0g

11 日 (月曜日)	キーマカレー	卵、乳成分、小麦		
	大葉アジフライ			
きのこちくわのソテー				
ねぎ入り玉子焼き				
きゅうりと長芋の磯辺和え				
キャベツのゆかり和え				
福神漬け	春雨の酢の物			
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物
520kcal	25.5g	28.6g	40.2g	4.0g
12 日 (火曜日)	白身魚のコーンマヨ焼き	卵、乳成分、小麦		
	牛すき焼き風煮			
小松菜ともやしのそぼろ炒め				
ツナとパプリカの炒め物				
モロヘイヤの塩昆布和え				
麩のからし和え				
さつまいもの甘煮	たこ焼き			
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物
523kcal	25.0g	29.3g	39.8g	3.7g
13 日 (水曜日)	照り焼きチキン	卵、乳成分、小麦、 えび		
	エビチリソース			
里芋とがんもの煮物				
ふろふき大根の味噌だれ				
きんぴらごぼう				
春菊とえのきのおかか和え				
山菜なめこ	きゅうりともやしのナムル			
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物
492kcal	29.4g	24.5g	38.5g	3.3g
14 日 (木曜日)	あじの味噌煮	卵、乳成分、小麦、 えび		
	麻婆豆腐			
竹の子と鶏団子の炊き合わせ				
いかと野菜の中華炒め				
ツナの青じそスパゲティサラダ				
おくらとしらすの和え物				
五目豆	なすのピリ辛煮			
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物
481kcal	35.3g	17.6g	45.3g	3.3g
15 日 (金曜日)	親子煮	卵、乳成分、小麦、 えび、かに		
	白身魚のバター醤油焼き			
チャプチェ				
高野豆腐の含め煮				
さつまいもと豆のサラダ				
えびしゅうまい	つぼ漬け			
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物
495kcal	28.8g	27.0g	34.2g	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