

# 4月1日～4月6日献立表

## しっかり(5品)

## 夕食(5品)

1日 (月曜日)	白身魚の梅ソース お好み焼き 糸こんにゃくとさつま揚げの金平 青梗菜ともやしのピリ辛炒め ひじきサラダ	卵、乳成分、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	460kcal		31.7g	17.1g	44.9g	3.8g	
2日 (火曜日)	チキンカレー 厚揚げとブロッコリーのコンソメ炒め ラタトゥイユ ポテトサラダ 福神漬け	卵、乳成分、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	470kcal		20.0g	26.0g	39.1g	3.1g	
3日 (水曜日)	ぶりの味噌漬け焼き 大豆と根菜の煮物 卵の花炒り煮 昆布巻き カリフラワーサラダ	卵、乳成分、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	437kcal		31.9g	17.0g	39.0g	3.6g	
4日 (木曜日)	回鍋肉 小松菜とかに風味のソテー 焼き豆腐の野菜あんかけ ポテトマカロニサラダ 梅春雨	卵、乳成分、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	460kcal		23.3g	24.8g	36.0g	3.5g	
5日 (金曜日)	白身魚ときのこのソテー ウインナーとじゃがいもの炒め物 だしまき玉子 ごぼうサラダ 玉ねぎのマリネ	卵、乳成分、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	441kcal		23.3g	25.7g	29.0g	3.3g	
6日 (土曜日)	鶏肉とアスパラのガーリックバターポン酢炒め 春雨のうま塩炒め 小松菜の煮浸し/高野豆腐煮 コーンとキャベツのドレッシング和え さつまいも煮(レモン風味)	卵、乳成分、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	460kcal		23.9g	25.6g	33.5g	3.6g	

1日 (月曜日)	豚しゃぶのねぎだれ ピーマン肉詰めフライ 里芋のそぼろ煮 かぼちゃサラダ きくらげ昆布	卵、乳成分、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	368kcal		21.3g	17.5g	31.2g	2.9g	
2日 (火曜日)	白身魚の磯辺フライ ブロッコリーとえびのコンソメ炒め 明太子ロール 青じそスパゲティサラダ ほうれん草しゅうまい	卵、乳成分、小麦、えび	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	362kcal		21.3g	19.0g	26.4g	2.0g	
3日 (水曜日)	ハムエッグフライ/フライドチキン じゃがいもと揚げの昆布煮 ぜんまいの煮物 コーンサラダ 梅春雨	卵、乳成分、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	370kcal		15.1g	20.5g	31.2g	2.8g	
4日 (木曜日)	揚げ豆腐の野菜あんかけ ちくわとピーマンの胡麻炒め 里芋の甘辛からめ 大根のポン酢マヨサラダ ザーサイ漬	卵、乳成分、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	361kcal		16.0g	20.1g	28.9g	2.5g	
5日 (金曜日)	肉団子甘酢あん 青梗菜とかまぼこのソテー ブロッコリーとうす揚げのあっさり煮 キャベツのピーナッツ和え 金時豆煮	卵、乳成分、小麦、落花生	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	368kcal		15.5g	16.7g	38.8g	2.5g	
6日 (土曜日)	八宝菜 がんとさつまいもの煮物 春雨の中華サラダ 三色お浸し(ほうれん草、もやし、人参) しば漬	卵、乳成分、小麦、えび	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	353kcal		23.0g	14.5g	32.7g	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。

### 《わたしのひと声カード》

キトリ ✂

●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


# 4月1日~4月6日献立表

## 夕食(6品)

## 夕食(8品)

1日 (月曜日)	白身魚のオーロラソース焼き ピーマン肉詰めフライ 里芋のそぼろ煮 切干大根の煮物 きくらげ昆布 なすの含め煮	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 423kcal たんぱく質 25.1g 脂質 20.1g 炭水化物 35.4g 食塩相当量 3.9g	
2日 (火曜日)	ハンバーグきのごソース ブロッコリーとえびのコンソメ炒め 明太子ロール キャベツとツナの煮物 ほうれん草しゅうまい カリフラワーのマリネ	卵、乳成分、小麦、えび
	エネルギー 426kcal たんぱく質 27.2g 脂質 23.1g 炭水化物 27.2g 食塩相当量 3.2g	
3日 (水曜日)	鯖の西京焼き じゃがいもと揚げの昆布煮 ぜんまいの煮物 竹の子の土佐煮 梅春雨 なめことわさび菜の和え物	乳成分、小麦
	エネルギー 414kcal たんぱく質 31.5g 脂質 16.4g 炭水化物 35.0g 食塩相当量 3.8g	
4日 (木曜日)	豚焼肉 ちくわとピーマンの胡麻炒め 里芋の甘辛からめ まいたけとこんにゃくのピリ辛煮 ザーサイ漬け インゲンのくるみ和え	乳成分、小麦
	エネルギー 427kcal たんぱく質 20.4g 脂質 19.8g 炭水化物 41.8g 食塩相当量 3.3g	
5日 (金曜日)	白身魚の味噌バター焼き 青梗菜とかまぼこのソテー ブロッコリーとうす揚げのあっさり煮 大学芋 金時豆煮 小松菜の白和え	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 417kcal たんぱく質 26.1g 脂質 13.6g 炭水化物 47.5g 食塩相当量 3.1g	
6日 (土曜日)	鶏肉の塩こうじ焼き 春巻き/チヂミ がんもとさつまいもの煮物 春雨の中華サラダ 三色お浸し(ほうれん草、もやし、人参) しば漬け	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 401kcal たんぱく質 22.0g 脂質 21.5g 炭水化物 29.9g 食塩相当量 3.1g	

1日 (月曜日)	白身魚のオーロラソース焼き 豚しゃぶのねぎだれ ピーマン肉詰めフライ 里芋のそぼろ煮 切干大根の煮物 かぼちゃサラダ きくらげ昆布 なすの含め煮	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 505kcal たんぱく質 32.5g 脂質 24.9g 炭水化物 37.6g 食塩相当量 3.4g	
2日 (火曜日)	ハンバーグきのごソース 白身魚の磯辺フライ ブロッコリーとえびのコンソメ炒め 明太子ロール キャベツとツナの煮物 青じそスパゲティサラダ ほうれん草しゅうまい カリフラワーのマリネ	卵、乳成分、小麦、えび
	エネルギー 496kcal たんぱく質 30.6g 脂質 24.9g 炭水化物 37.4g 食塩相当量 3.6g	
3日 (水曜日)	鯖の西京焼き ハムエッグフライ じゃがいもと揚げの昆布煮 ぜんまいの煮物 竹の子の土佐煮 コーンサラダ 梅春雨 なめことわさび菜の和え物	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 493kcal たんぱく質 30.7g 脂質 21.0g 炭水化物 45.2g 食塩相当量 3.1g	
4日 (木曜日)	豚焼肉 揚げ豆腐の野菜あんかけ ちくわとピーマンの胡麻炒め 里芋の甘辛からめ まいたけとこんにゃくのピリ辛煮 大根のポン酢マヨサラダ ザーサイ漬け インゲンのくるみ和え	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 522kcal たんぱく質 25.3g 脂質 30.2g 炭水化物 37.2g 食塩相当量 3.4g	
5日 (金曜日)	白身魚の味噌バター焼き 肉団子甘酢あん 青梗菜とかまぼこのソテー ブロッコリーとうす揚げのあっさり煮 大学芋 キャベツのピーナッツ和え 金時豆煮 小松菜の白和え	卵、乳成分、小麦、落花生
	エネルギー 500kcal たんぱく質 31.7g 脂質 16.6g 炭水化物 56.0g 食塩相当量 3.9g	


**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