

4月8日～4月13日献立表

しっかり(5品)

夕食(5品)

8 日 (月曜日)	煮込みハンバーグ	卵、乳成分、小麦、 えび			
	きのこベーコンの和風パスタ				
チキンナゲット					
えびとアスパラのサラダ					
煮豆					
	エネルギー 470kcal	たんぱく質 20.4g	脂質 24.0g	炭水化物 43.2g	食塩相当量 3.4g
9 日 (火曜日)	鯖の照り焼き	乳成分、小麦			
	炊き合わせ(車麩、さつまいも、しいたけ)				
しゅうまい					
ちくわときゅうりの胡麻酢和え					
ブロッコリーのからし醤油和え					
	エネルギー 447kcal	たんぱく質 24.1g	脂質 16.6g	炭水化物 50.4g	食塩相当量 3.1g
10 日 (水曜日)	鶏肉のマヨポン焼き	卵、乳成分、小麦			
	揚げ出し豆腐				
パプリカのじゃこ炒め					
ほうれん草ときのこのソテー					
昆布佃煮					
	エネルギー 454kcal	たんぱく質 21.1g	脂質 29.6g	炭水化物 25.8g	食塩相当量 3.4g
11 日 (木曜日)	かれいの生姜煮	卵、乳成分、小麦			
	豚肉となすの味噌炒め				
白菜と薄揚げ煮					
かぼちゃとチーズのサラダ					
うぐいす豆					
	エネルギー 438kcal	たんぱく質 28.8g	脂質 15.5g	炭水化物 45.9g	食塩相当量 3.3g
12 日 (金曜日)	豚しゃぶ胡麻ドレッシング	卵、乳成分、小麦			
	田楽(里芋、なす)				
ベーコンと小松菜の炒め物					
ハッシュドポテト					
おくらのおかか和え					
	エネルギー 461kcal	たんぱく質 20.4g	脂質 30.9g	炭水化物 25.2g	食塩相当量 2.0g
13 日 (土曜日)	鯖の春野菜ソテー	乳成分、小麦			
	野菜のかきあげ				
ツナとスパゲティの和風ソテー					
蒸し鶏とキャベツの中華和え					
らっきょう漬					
	エネルギー 451kcal	たんぱく質 23.7g	脂質 23.4g	炭水化物 36.5g	食塩相当量 3.2g

8 日 (月曜日)	白身魚の香草焼き	卵、乳成分、小麦			
	厚揚げ煮				
しらすのスパゲティ					
ほうれん草のなめたけ和え					
切昆布の煮物					
	エネルギー 356kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 20.3g	炭水化物 23.0g	食塩相当量 2.7g
9 日 (火曜日)	チキンカツ	卵、乳成分、小麦			
	花型豆腐とじゃがいもの煮物				
ツナとコーンの和風ソテー					
おからサラダ					
ふきのみそ和え					
	エネルギー 361kcal	たんぱく質 17.3g	脂質 16.7g	炭水化物 35.3g	食塩相当量 2.7g
10 日 (水曜日)	ほっけの塩焼き	卵、乳成分、小麦			
	キャベツとかに風味のコンソメ煮				
高野豆腐の含め煮					
小松菜の胡麻和え					
ピーマンの塩昆布和え					
	エネルギー 353kcal	たんぱく質 29.1g	脂質 14.9g	炭水化物 25.7g	食塩相当量 3.0g
11 日 (木曜日)	かぼちゃひき肉フライ	卵、小麦			
	麻婆豆腐				
ウインナーと野菜の炒め物					
もやしのナムル					
ほうれん草入り玉子焼き					
	エネルギー 369kcal	たんぱく質 15.0g	脂質 20.0g	炭水化物 32.2g	食塩相当量 2.6g
12 日 (金曜日)	さわらの山椒焼き	卵、乳成分、小麦			
	大根のそぼろ煮				
ほうれん草の玉子炒め					
カレーポテトサラダ					
桜漬					
	エネルギー 334kcal	たんぱく質 24.1g	脂質 15.6g	炭水化物 24.2g	食塩相当量 2.1g
13 日 (土曜日)	牛肉のプルコギ	卵、乳成分、小麦、 落花生			
	肉詰めいなりと白菜の煮浸し				
五目大豆煮					
ブロッコリーのピーナッツ和え					
彩り野菜のマリネ					
	エネルギー 342kcal	たんぱく質 17.2g	脂質 21.2g	炭水化物 27.4g	食塩相当量 2.3g

- ※ 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。

4月8日~4月13日献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

8 日 (月曜日)	豚肉とにらの中華味噌炒め	卵、小麦、えび、かに										
	厚揚げ煮											
	しらすのスパゲティ											
	えびしゅうまい											
	ほうれん草のなめたけ和え											
	切昆布の煮物											
<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>432kcal</td> <td>20.0g</td> <td>25.6g</td> <td>30.4g</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	432kcal	20.0g	25.6g	30.4g	3.1g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
432kcal	20.0g	25.6g	30.4g	3.1g								
9 日 (火曜日)	赤魚のみぞれ煮	卵、乳成分、小麦										
	花型豆腐とじゃがいもの煮物											
	ツナとコーンの和風ソテー											
	にらと玉子の炒め物											
	白菜としめじのポン酢和え											
	ふきのみそ和え											
<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>436kcal</td> <td>22.8g</td> <td>21.8g</td> <td>37.1g</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	436kcal	22.8g	21.8g	37.1g	3.3g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
436kcal	22.8g	21.8g	37.1g	3.3g								
10 日 (水曜日)	鶏のから揚げ野菜あんかけ	卵、乳成分、小麦										
	キャベツとかに風味のコンソメ煮											
	高野豆腐の含め煮											
	おかか里芋バター煮											
	梅春雨											
	ピーマンの塩昆布和え											
<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>415kcal</td> <td>20.9g</td> <td>22.9g</td> <td>31.3g</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	415kcal	20.9g	22.9g	31.3g	3.6g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
415kcal	20.9g	22.9g	31.3g	3.6g								
11 日 (木曜日)	エビマヨ	卵、乳成分、小麦、えび										
	麻婆豆腐											
	ウィンナーと野菜の炒め物											
	なすのみぞれ和え											
	もやしのナムル											
	ほうれん草入り玉子焼き											
<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>425kcal</td> <td>22.5g</td> <td>26.2g</td> <td>24.8g</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	425kcal	22.5g	26.2g	24.8g	3.6g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
425kcal	22.5g	26.2g	24.8g	3.6g								
12 日 (金曜日)	鶏肉の照り焼き	卵、乳成分、小麦										
	大根のそぼろ煮											
	ほうれん草の玉子炒め											
	若竹煮											
	水菜のわさび風味和え											
	桜漬け											
<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>423kcal</td> <td>27.1g</td> <td>20.5g</td> <td>32.6g</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	423kcal	27.1g	20.5g	32.6g	3.4g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
423kcal	27.1g	20.5g	32.6g	3.4g								
13 日 (土曜日)	あじの南蛮漬け	卵、乳成分、小麦、落花生										
	肉詰めいなりと白菜の煮浸し											
	五目大豆煮											
	ベーコンと青梗菜の炒め物											
	ブロッコリーのピーナッツ和え											
	彩り野菜のマリネ											
<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>26.0g</td> <td>22.4g</td> <td>33.0g</td> <td>3.5g</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	26.0g	22.4g	33.0g	3.5g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
438kcal	26.0g	22.4g	33.0g	3.5g								

8 日 (月曜日)	豚肉とにらの中華味噌炒め	卵、乳成分、小麦、えび、かに										
	白身魚の香草焼き											
	厚揚げ煮											
	しらすのスパゲティ											
	えびしゅうまい											
	ほうれん草のなめたけ和え											
<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>522kcal</td> <td>26.1g</td> <td>30.1g</td> <td>36.6g</td> <td>3.7g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	522kcal	26.1g	30.1g	36.6g	3.7g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
522kcal	26.1g	30.1g	36.6g	3.7g								
9 日 (火曜日)	赤魚のみぞれ煮	卵、乳成分、小麦										
	チキンカツ											
	花型豆腐とじゃがいもの煮物											
	ツナとコーンの和風ソテー											
	にらと玉子の炒め物											
	おからサラダ											
<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>486kcal</td> <td>25.6g</td> <td>23.4g</td> <td>43.2g</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	486kcal	25.6g	23.4g	43.2g	3.4g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
486kcal	25.6g	23.4g	43.2g	3.4g								
10 日 (水曜日)	鶏のから揚げ野菜あんかけ	卵、乳成分、小麦										
	ほっけの塩焼き											
	キャベツとかに風味のコンソメ煮											
	高野豆腐の含め煮											
	おかか里芋バター煮											
	小松菜の胡麻和え											
<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>477kcal</td> <td>35.2g</td> <td>23.0g</td> <td>32.3g</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	477kcal	35.2g	23.0g	32.3g	3.6g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
477kcal	35.2g	23.0g	32.3g	3.6g								
11 日 (木曜日)	エビマヨ	卵、乳成分、小麦、えび										
	かぼちゃひき肉フライ											
	麻婆豆腐											
	ウィンナーと野菜の炒め物											
	なすのみぞれ和え											
	もやしのナムル											
<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>524kcal</td> <td>25.2g</td> <td>30.6g</td> <td>36.9g</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	524kcal	25.2g	30.6g	36.9g	3.1g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
524kcal	25.2g	30.6g	36.9g	3.1g								
12 日 (金曜日)	鶏肉の照り焼き	卵、乳成分、小麦										
	さわらの山椒焼き											
	大根のそぼろ煮											
	ほうれん草の玉子炒め											
	若竹煮											
	カレーポテトサラダ											
<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>487kcal</td> <td>31.4g</td> <td>24.2g</td> <td>36.0g</td> <td>3.7g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	487kcal	31.4g	24.2g	36.0g	3.7g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
487kcal	31.4g	24.2g	36.0g	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