

5月20日~5月25日献立表

しっかり(5品)

夕食(5品)

20 日 (月曜日)	鯖の味噌煮 鶏と野菜の玉子とじ たこナゲット 小松菜のピーナッツ和え ツナともやしのナムル	卵、乳成分、小麦、 落花生	エネルギー 461kcal	たんぱく質 22.1g	脂質 29.3g	炭水化物 27.1g	食塩相当量 3.1g
	チキンカレー キャベツのスクランブルエッグ なすとピーマンのベーコンソテー ブロッコリーとチーズのサラダ らっきょう漬		卵、乳成分、小麦	エネルギー 460kcal	たんぱく質 20.5g	脂質 28.3g	炭水化物 30.8g
21 日 (火曜日)	白身魚のオーロラソース焼き にら玉炒め 胡麻味噌ポテト ひじきサラダ 山菜なめこ	卵、乳成分、小麦		エネルギー 437kcal	たんぱく質 23.6g	脂質 22.6g	炭水化物 34.9g
	22 日 (水曜日)		ハムカツ/豚肉野菜巻きフライ ひき肉と青梗菜のソテー マカロニソテー 薄揚げと里芋の煮物 甘酢生姜	卵、乳成分、小麦	エネルギー 453kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 20.9g
23 日 (木曜日)		白身魚のバター醤油焼き アジ大葉フライ 出し巻き玉子 三色和え(ブロッコリー、もやし、人参) わかめとじゃこの和え物	卵、乳成分、小麦		エネルギー 455kcal	たんぱく質 29.8g	脂質 22.7g
	24 日 (金曜日)	鶏肉の照り焼き 水餃子 なすとそぼろの味噌炒め 春雨サラダ うぐいす豆		卵、乳成分、小麦、 えび	エネルギー 434kcal	たんぱく質 20.8g	脂質 23.5g

20 日 (月曜日)	牛肉のケチャップ炒め つみれと大根の煮物 ベーコンとキャベツのソテー 枝豆入り卵の花 昆布豆	卵、乳成分、小麦	エネルギー 360kcal	たんぱく質 15.2g	脂質 22.8g	炭水化物 23.5g	食塩相当量 1.5g
	21 日 (火曜日)		赤魚のみぞれ煮 春巻き 白菜の煮浸し いかと野菜の中華炒め つぼ漬	乳成分、小麦、えび	エネルギー 354kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 17.5g
22 日 (水曜日)		親子煮 青梗菜オイスターソース炒め きんぴらごぼう なすのおろし煮 カリフラワーの梅おおかか和え	卵、乳成分、小麦		エネルギー 344kcal	たんぱく質 18.2g	脂質 18.9g
	23 日 (木曜日)	白身魚のバジル風味焼き ベーコンとインゲンのソテー ベイドエッグ ほうれん草しゅうまい 黒花豆		卵、乳成分、小麦	エネルギー 348kcal	たんぱく質 22.6g	脂質 16.8g
24 日 (金曜日)		ハムカツ なすとピーマンのトマト煮 小松菜と玉子の炒め物 揚げじゃがのり風味 桜漬	卵、小麦		エネルギー 363kcal	たんぱく質 15.1g	脂質 23.9g
	25 日 (土曜日)	かれのいオーロラソース焼き 炊き合わせ(三色いなり、人参、里芋) にらともやしの炒め物 三色ピーマンのマスタード炒め 山菜なめこ		卵、乳成分、小麦	エネルギー 357kcal	たんぱく質 25.6g	脂質 17.1g

- ※ 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》

●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

5月20日～5月25日献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

20 日 (月曜日)	白身魚のムニエルタルソース	卵、乳成分、小麦			
	つみれと大根の煮物				
ベーコンとキャベツのソテー					
枝豆入り卵の花					
わかめの酢の物					
昆布豆					
	エネルギー 427kcal	たんぱく質 24.1g	脂質 22.8g	炭水化物 31.3g	食塩相当量 2.9g
21 日 (火曜日)	酢鶏	乳成分、小麦、えび			
	春巻き				
白菜の煮浸し					
いかと野菜の中華炒め					
枝豆					
つぼ漬け					
	エネルギー 431kcal	たんぱく質 20.8g	脂質 25.0g	炭水化物 30.6g	食塩相当量 2.7g
22 日 (水曜日)	マグロカツ	卵、乳成分、小麦			
	親子煮				
青梗菜オイスターソース炒め					
きんぴらごぼう					
山菜と揚げの和え物					
カリフラワーの梅おほか和え					
	エネルギー 416kcal	たんぱく質 22.5g	脂質 21.4g	炭水化物 33.4g	食塩相当量 3.2g
23 日 (木曜日)	豚しゃぶ風	卵、乳成分、小麦			
	ベーコンとインゲンのソテー				
ベイクドエッグ					
ほうれん草しゅうまい					
ピーマンの塩昆布和え					
黒花豆					
	エネルギー 432kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 27.8g	炭水化物 25.2g	食塩相当量 2.2g
24 日 (金曜日)	メバルのマヨチーズ焼き	卵、乳成分、小麦			
	なすとピーマンのトマト煮				
小松菜と玉子の炒め物					
揚げじゃがのり風味					
おくらのからし和え					
桜漬け					
	エネルギー 431kcal	たんぱく質 22.9g	脂質 28.2g	炭水化物 21.5g	食塩相当量 3.3g
25 日 (土曜日)	牛肉のカレー炒め	卵、乳成分、小麦			
	炊き合わせ(三色いなり、人参、里芋)				
にらともやしの炒め物					
三色ピーマンのマスタード炒め					
チキンナゲット					
山菜なめこ					
	エネルギー 440kcal	たんぱく質 20.5g	脂質 25.9g	炭水化物 31.3g	食塩相当量 3.2g

20 日 (月曜日)	白身魚のムニエルタルソース	卵、乳成分、小麦			
	牛肉のケチャップ炒め				
つみれと大根の煮物					
ベーコンとキャベツのソテー					
枝豆入り卵の花					
和風マカロニソテー					
	エネルギー 523kcal	たんぱく質 26.4g	脂質 30.9g	炭水化物 34.9g	食塩相当量 3.2g
21 日 (火曜日)	酢鶏	卵、乳成分、小麦、えび			
	赤魚のみぞれ煮				
春巻き					
白菜の煮浸し					
いかと野菜の中華炒め					
ブロッコリーと玉ねぎの胡麻ドレ和え					
	エネルギー 515kcal	たんぱく質 26.9g	脂質 28.4g	炭水化物 38.0g	食塩相当量 3.3g
22 日 (水曜日)	マグロカツ	卵、乳成分、小麦			
	親子煮				
青梗菜オイスターソース炒め					
きんぴらごぼう					
なすのおろし煮					
きゅうりの柚子胡椒和え					
	エネルギー 496kcal	たんぱく質 26.1g	脂質 25.3g	炭水化物 40.9g	食塩相当量 3.2g
23 日 (木曜日)	豚しゃぶ風	卵、乳成分、小麦			
	白身魚のバジル風味焼き				
ベーコンとインゲンのソテー					
ベイクドエッグ					
ほうれん草しゅうまい					
しめじの白和え					
	エネルギー 523kcal	たんぱく質 26.9g	脂質 31.5g	炭水化物 33.0g	食塩相当量 3.1g
24 日 (金曜日)	メバルのマヨチーズ焼き	卵、乳成分、小麦			
	ハムカツ				
なすとピーマンのトマト煮					
小松菜と玉子の炒め物					
揚げじゃがのり風味					
春雨サラダ					
	エネルギー 499kcal	たんぱく質 25.2g	脂質 33.0g	炭水化物 25.3g	食塩相当量 3.8g


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