

7月1日～7月6日献立表

しっかり(5品)

夕食(5品)

1 日 (月曜日)	ほっけの塩焼き	乳成分、小麦		
	小松菜ともやしのそぼろ炒め			
れんこんきんぴら				
キャベツの甘酢和え				
しば漬け				
エネルギー 454kcal	たんぱく質 33.4g		脂質 20.0g	炭水化物 35.0g
2 日 (火曜日)	麻婆肉団子	卵、乳成分、小麦		
	マカロニと野菜のトマトクリーム煮			
厚揚げとおくら煮				
さつまいもの白和え				
うぐいす豆				
エネルギー 469kcal	たんぱく質 21.3g		脂質 25.3g	炭水化物 39.1g
3 日 (水曜日)	サーモンフライ	卵、乳成分、小麦		
	野菜入り洋風玉子焼き			
ポテトとちくわの青さ風味				
カリフラワーのマリネ				
ピーマンのハニーマスタード和え				
エネルギー 465kcal	たんぱく質 20.9g		脂質 26.7g	炭水化物 35.2g
4 日 (木曜日)	鶏肉の梅みそ焼き	卵、乳成分、小麦		
	揚げしゅうまい			
じゃがいもの金平				
ブロッコリーのカレー風味サラダ				
みかん缶				
エネルギー 440kcal	たんぱく質 21.7g		脂質 26.9g	炭水化物 27.7g
5 日 (金曜日)	白身魚の磯辺焼き	卵、乳成分、小麦		
	さつま揚げと冬瓜の煮物			
ウインナーと里芋のジャーマン風炒め				
キャベツとツナのサラダ				
おくらの生姜醤油和え				
エネルギー 460kcal	たんぱく質 31.3g		脂質 20.7g	炭水化物 37.2g
6 日 (土曜日)	ハッシュドビーフ	卵、乳成分、小麦		
	ほうれん草とえのきの玉子炒め			
がんもの煮物				
コールスローサラダ				
らっきょう漬け				
エネルギー 470kcal	たんぱく質 20.1g		脂質 30.0g	炭水化物 29.8g

1 日 (月曜日)	牛肉ときのこのプルコギ	乳成分、小麦		
	冬瓜のそぼろあんかけ			
ちくわと玉ねぎの炒め物				
長いものぼん酢和え				
つぼ漬け				
エネルギー 363kcal	たんぱく質 15.3g		脂質 20.3g	炭水化物 29.8g
2 日 (火曜日)	お魚ハンバーグ和風あんかけ	卵、乳成分、小麦		
	キャベツと玉子のコンソメ炒め			
ウインナーとパプリカの炒め物				
きゅうりの酢の物				
しそ昆布				
エネルギー 338kcal	たんぱく質 15.7g		脂質 16.8g	炭水化物 31.0g
3 日 (水曜日)	なすと厚揚げの肉味噌和え	卵、乳成分、小麦		
	しら菜とベーコンの炒め物			
ひじき煮				
切干大根サラダ				
黄桃缶				
エネルギー 369kcal	たんぱく質 15.4g		脂質 18.4g	炭水化物 35.4g
4 日 (木曜日)	めばるの煮付け	卵、乳成分、小麦		
	野菜のスクランブルエッグ			
こんにゃくのかか煮				
もずく酢の物				
しば漬け				
エネルギー 341kcal	たんぱく質 19.1g		脂質 14.6g	炭水化物 33.3g
5 日 (金曜日)	豚肉野菜巻きフライ	卵、乳成分、小麦		
	厚揚げの生姜煮			
花型豆腐の煮物				
ほうれん草と蒸し鶏のからし和え				
桜漬け				
エネルギー 355kcal	たんぱく質 16.2g		脂質 18.5g	炭水化物 31.0g
6 日 (土曜日)	八宝菜	卵、乳成分、小麦、えび		
	七夕そうめん			
肉団子甘酢あん				
おからサラダ				
わらび餅				
エネルギー 364kcal	たんぱく質 18.2g		脂質 18.0g	炭水化物 32.4g

- ※ 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》

●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


7月1日~7月6日献立表

夕食(6品)

1 日 (月曜日)	さわらの西京焼き 冬瓜のそぼろあんかけ ちくわと玉ねぎの炒め物 スパゲティサラダ	卵、乳成分、小麦										
	大豆五目煮 つぼ漬け											
<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>422kcal</td> <td>30.0g</td> <td>20.4g</td> <td>29.7g</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	422kcal	30.0g	20.4g	29.7g	3.4g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
422kcal	30.0g	20.4g	29.7g	3.4g								
2 日 (火曜日)	鶏肉のマヨチーズ焼き キャベツと玉子のコンソメ炒め ウインナーとパプリカの炒め物 ほうれん草としめじのお浸し	卵、乳成分、小麦										
	しそ昆布 かぼちゃしゅうまい											
<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>426kcal</td> <td>20.1g</td> <td>26.2g</td> <td>27.4g</td> <td>3.8g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	426kcal	20.1g	26.2g	27.4g	3.8g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
426kcal	20.1g	26.2g	27.4g	3.8g								
3 日 (水曜日)	白身魚の照り焼き しら菜とベーコンの炒め物 ひじき煮 昆布巻き	卵、乳成分、小麦										
	黄桃缶 玉ねぎのマリネ											
<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>434kcal</td> <td>28.8g</td> <td>11.0g</td> <td>54.9g</td> <td>3.2g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	434kcal	28.8g	11.0g	54.9g	3.2g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
434kcal	28.8g	11.0g	54.9g	3.2g								
4 日 (木曜日)	ポークカレー 野菜のスクランブルエッグ こんにゃくのかか煮 マカロニサラダ	卵、乳成分、小麦										
	しば漬け 青菜とかに風味の和え物											
<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>436kcal</td> <td>20.4g</td> <td>23.6g</td> <td>35.6g</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	436kcal	20.4g	23.6g	35.6g	3.6g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
436kcal	20.4g	23.6g	35.6g	3.6g								
5 日 (金曜日)	赤魚の野菜あんかけ 厚揚げの生姜煮 花型豆腐の煮物 春雨の炒め物	卵、乳成分、小麦										
	桜漬け 人参のくるみ和え											
<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>438kcal</td> <td>22.1g</td> <td>20.3g</td> <td>41.6g</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	22.1g	20.3g	41.6g	3.5g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
438kcal	22.1g	20.3g	41.6g	3.5g								
6 日 (土曜日)	豚肉の生姜焼き 七夕そうめん 肉団子甘酢あん おからサラダ	卵、乳成分、小麦										
	わかめとかに風味のわさび和え わらび餅											
<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>440kcal</td> <td>20.3g</td> <td>22.0g</td> <td>40.1g</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	440kcal	20.3g	22.0g	40.1g	3.5g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
440kcal	20.3g	22.0g	40.1g	3.5g								

夕食(8品)

1 日 (月曜日)	さわらの西京焼き 牛肉ときのこのプルコギ 冬瓜のそぼろあんかけ ちくわと玉ねぎの炒め物 スパゲティサラダ	卵、乳成分、小麦										
	長いものぼん酢和え つぼ漬け 大豆五目煮											
<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>501kcal</td> <td>32.9g</td> <td>25.7g</td> <td>34.4g</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	501kcal	32.9g	25.7g	34.4g	3.4g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
501kcal	32.9g	25.7g	34.4g	3.4g								
2 日 (火曜日)	鶏肉のマヨチーズ焼き お魚ハンバーグ和風あんかけ キャベツと玉子のコンソメ炒め ウインナーとパプリカの炒め物 ほうれん草としめじのお浸し	卵、乳成分、小麦										
	きゅうりの酢の物 しそ昆布 かぼちゃしゅうまい											
<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>495kcal</td> <td>25.0g</td> <td>28.8g</td> <td>33.9g</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	495kcal	25.0g	28.8g	33.9g	3.1g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
495kcal	25.0g	28.8g	33.9g	3.1g								
3 日 (水曜日)	白身魚の照り焼き なすと厚揚げの肉味噌和え しら菜とベーコンの炒め物 ひじき煮 昆布巻き	卵、乳成分、小麦										
	切干大根サラダ 黄桃缶 玉ねぎのマリネ											
<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>493kcal</td> <td>32.9g</td> <td>14.8g</td> <td>57.0g</td> <td>3.2g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	493kcal	32.9g	14.8g	57.0g	3.2g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
493kcal	32.9g	14.8g	57.0g	3.2g								
4 日 (木曜日)	ポークカレー ハムカツ 野菜のスクランブルエッグ こんにゃくのかか煮 マカロニサラダ	卵、乳成分、小麦										
	もずく酢の物 しば漬け 青菜とかに風味の和え物											
<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>521kcal</td> <td>25.4g</td> <td>30.6g</td> <td>36.1g</td> <td>4.0g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	521kcal	25.4g	30.6g	36.1g	4.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
521kcal	25.4g	30.6g	36.1g	4.0g								
5 日 (金曜日)	赤魚の野菜あんかけ 豚肉野菜巻きフライ 厚揚げの生姜煮 花型豆腐の煮物 春雨の炒め物	卵、乳成分、小麦										
	ほうれん草と蒸し鶏のからし和え 桜漬け 人参のくるみ和え											
<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>520kcal</td> <td>29.2g</td> <td>24.7g</td> <td>45.1g</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	520kcal	29.2g	24.7g	45.1g	3.3g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
520kcal	29.2g	24.7g	45.1g	3.3g								


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