

しっかり(5品)

12月16日~12月21日
献立表

夕食(5品)

16 日 (月曜日)	チリハンバーグ	卵、乳成分、小麦			
	白身魚のフライ				
ほうれん草とコーンのバターソテー					
マカロニと玉子のサラダ					
さつまいもとりんご煮					
	エネルギー 455kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 20.7g	炭水化物 47.0g	食塩相当量 3.6g
17 日 (火曜日)	白身魚のマッシュポテト焼き	卵、乳成分、小麦			
	京風がんもの煮物				
ツナの梅風味パスタ					
白菜の胡麻和え					
柚子大根					
	エネルギー 451kcal	たんぱく質 28.5g	脂質 20.4g	炭水化物 38.3g	食塩相当量 3.7g
18 日 (水曜日)	牛肉のデミグラスソース	卵、乳成分、小麦			
	ポテトとウインナーの炒め物				
チキンナゲット					
切干大根のごまドレ和え					
しば漬け					
	エネルギー 468kcal	たんぱく質 20.9g	脂質 28.0g	炭水化物 33.0g	食塩相当量 2.8g
19 日 (木曜日)	さわらの西京焼き	卵、乳成分、小麦			
	揚げ豆腐の野菜あん				
青梗菜とかまぼこの炒め煮					
ごぼうサラダ					
昆布巻き					
	エネルギー 452kcal	たんぱく質 26.8g	脂質 23.6g	炭水化物 33.1g	食塩相当量 3.2g
20 日 (金曜日)	梅と大葉のささみカツ/出し巻き玉子	卵、乳成分、小麦			
	ラタトゥイユ				
かぼちゃと厚揚げの煮物					
マカロニサラダ					
山菜なめこ					
	エネルギー 456kcal	たんぱく質 24.2g	脂質 22.0g	炭水化物 40.3g	食塩相当量 3.5g
21 日 (土曜日)	ビーフカレー	卵、乳成分、小麦			
	ハムエッグフライ				
野菜五目炒め					
さつまいもサラダ					
福神漬け					
	エネルギー 460kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 26.6g	炭水化物 35.2g	食塩相当量 3.3g

16 日 (月曜日)	あじの漬け焼き	乳成分、小麦			
	厚揚げと野菜の甘辛炒め				
里芋の田楽					
キャベツの甘酢和え					
ひじき煮					
	エネルギー 337kcal	たんぱく質 22.2g	脂質 8.2g	炭水化物 43.6g	食塩相当量 2.7g
17 日 (火曜日)	豚肉のオニオンソース	卵、乳成分、小麦			
	ちくわの磯辺揚げ				
蒸し鶏と野菜のサラダ					
カレーポテトサラダ					
こんにゃくのきんぴら					
	エネルギー 345kcal	たんぱく質 16.3g	脂質 19.1g	炭水化物 26.9g	食塩相当量 2.2g
18 日 (水曜日)	白身魚の香味焼き	卵、乳成分、小麦			
	かぼちゃのいところ煮				
キャベツとひき肉の炒め物					
ブロッコリーとチーズのサラダ					
水菜とツナの和え物					
	エネルギー 355kcal	たんぱく質 21.0g	脂質 12.1g	炭水化物 40.5g	食塩相当量 2.8g
19 日 (木曜日)	鶏肉のマヨポン焼き	卵、乳成分、小麦			
	かぼちゃのコーン煮				
なすのバンバンジー					
がんもと白菜の煮浸し					
三色ピーマンの昆布和え					
	エネルギー 346kcal	たんぱく質 17.1g	脂質 20.8g	炭水化物 22.6g	食塩相当量 2.4g
20 日 (金曜日)	白身魚のバター醤油焼き	卵、乳成分、小麦、えび			
	オムレツ				
キャベツとツナのソテー					
ナポリタン					
玉ねぎのマリネ					
	エネルギー 362kcal	たんぱく質 20.9g	脂質 18.6g	炭水化物 27.8g	食塩相当量 2.1g
21 日 (土曜日)	肉団子となすのケチャップソース	卵、乳成分、小麦			
	ポトフ				
じゃがいものグラタン					
小松菜とまいたけのバターソテー					
ミックスピーマンのハニーマスタード和え					
	エネルギー 368kcal	たんぱく質 15.5g	脂質 20.4g	炭水化物 30.5g	食塩相当量 3.0g

※ 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・くるみ・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。
 ※ **魚の骨取りは手作業で行っております。まれに骨が残っていることがありますので、お召し上がりの際はご注意ください。**

《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

夕食(6品)

12月16日~12月21日
献立表

夕食(8品)

16 日 (月曜日)	油淋鶏	卵、乳成分、小麦			
	厚揚げと野菜の甘辛炒め				
	里芋の田楽				
	きゅうりとハムの中華サラダ				
	ひじき煮				
	山菜なめこ				
	エネルギー 439kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 24.1g	炭水化物 35.5g	食塩相当量 3.4g
17 日 (火曜日)	鮭のバジル風味焼き	乳成分、小麦			
	ちくわの磯辺揚げ				
	蒸し鶏と野菜のサラダ				
	揚げなすのきのこあん				
	こんにゃくのきんぴら				
	パプリカのマリネ				
	エネルギー 439kcal	たんぱく質 29.1g	脂質 21.0g	炭水化物 33.5g	食塩相当量 3.1g
18 日 (水曜日)	クリームシチュー	卵、乳成分、小麦			
	かぼちゃのいとし煮				
	キャベツとひき肉の炒め物				
	ジャーマンポテト				
	キッシュ				
	水菜とツナの和え物				
	エネルギー 440kcal	たんぱく質 20.4g	脂質 21.6g	炭水化物 41.1g	食塩相当量 1.7g
19 日 (木曜日)	白身魚の天ぷらチリソース	乳成分、小麦			
	かぶの煮物				
	かぼちゃのコーン煮				
	なすのバンバンジー				
	がんもと白菜の煮浸し				
	三色ピーマンの昆布和え				
	エネルギー 429kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 21.9g	炭水化物 37.9g	食塩相当量 3.0g
20 日 (金曜日)	ハッシュドビーフ	卵、乳成分、小麦、 えび			
	オムレツ				
	キャベツとツナのソテー				
	かぼちゃサラダ				
	ナポリタン				
	玉ねぎのマリネ				
	エネルギー 410kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 22.4g	炭水化物 32.1g	食塩相当量 2.9g
21 日 (土曜日)	白身魚のフライ	卵、乳成分、小麦			
	肉団子となすのケチャップソース				
	ポトフ				
	じゃがいものグラタン				
	小松菜とまいたけのバターソテー				
	ミックスピーマンのハニーマスタード和え				
	エネルギー 437kcal	たんぱく質 20.8g	脂質 24.3g	炭水化物 33.7g	食塩相当量 4.0g

16 日 (月曜日)	油淋鶏	卵、乳成分、小麦			
	あじの漬け焼き				
	厚揚げと野菜の甘辛炒め				
	里芋の田楽				
	きゅうりとハムの中華サラダ				
	キャベツの甘酢和え				
	エネルギー 493kcal	たんぱく質 27.9g	脂質 24.9g	炭水化物 39.3g	食塩相当量 3.4g
17 日 (火曜日)	鮭のバジル風味焼き	卵、乳成分、小麦			
	豚肉のオニオンソース				
	ちくわの磯辺揚げ				
	蒸し鶏と野菜のサラダ				
	揚げなすのきのこあん				
	カレーポテトサラダ				
	エネルギー 519kcal	たんぱく質 34.0g	脂質 25.8g	炭水化物 37.8g	食塩相当量 3.6g
18 日 (水曜日)	クリームシチュー	卵、乳成分、小麦			
	白身魚の香味焼き				
	かぼちゃのいとし煮				
	キャベツとひき肉の炒め物				
	ジャーマンポテト				
	キッシュ				
	エネルギー 488kcal	たんぱく質 26.0g	脂質 23.9g	炭水化物 42.2g	食塩相当量 2.7g
19 日 (木曜日)	白身魚の天ぷらチリソース	卵、乳成分、小麦			
	鶏肉のマヨポン焼き				
	かぶの煮物				
	かぼちゃのコーン煮				
	なすのバンバンジー				
	がんもと白菜の煮浸し				
	エネルギー 523kcal	たんぱく質 25.2g	脂質 31.9g	炭水化物 33.7g	食塩相当量 2.9g
20 日 (金曜日)	ハッシュドビーフ	卵、乳成分、小麦、 えび			
	白身魚のバター醤油焼き				
	オムレツ				
	キャベツとツナのソテー				
	かぼちゃサラダ				
	ナポリタン				
	エネルギー 488kcal	たんぱく質 25.2g	脂質 28.4g	炭水化物 33.0g	食塩相当量 3.3g

県民せいきょう
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