

しっかり(5品)

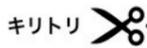
# 12月30日 献立表

夕食(5品)

30 日 (月曜日)	アジフライ	卵、乳成分、小麦、えび			
	回鍋肉				
しんじょと小松菜の炊き合わせ					
ひじきとツナのサラダ					
うぐいす豆					
	エネルギー 461kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 28.1g	炭水化物 31.8g	食塩相当量 3.0g
31 日 (火曜日)	休み				
1 日 (水曜日)	休み				
2 日 (木曜日)	休み				
3 日 (金曜日)	休み				
4 日 (土曜日)	休み				

30 日 (月曜日)	牛すき焼き風煮	卵、乳成分、小麦、そば			
	年越しそば				
里芋と厚揚げの煮物					
きゅうりの胡麻酢和え					
きんぴらこんにゃく					
	エネルギー 370kcal	たんぱく質 15.2g	脂質 21.3g	炭水化物 29.3g	食塩相当量 2.1g
31 日 (火曜日)	休み				
1 日 (水曜日)	休み				
2 日 (木曜日)	休み				
3 日 (金曜日)	休み				
4 日 (土曜日)	休み				

- ※ 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30日 献立表

夕食(8品)

30 日 (月曜日)	天ぷら(えび、かぼちゃ、かきあげ)	卵、乳成分、小麦、えび、そば			
	年越しそば				
里芋と厚揚げの煮物					
だしまき玉子					
きんぴらこんにやく					
水菜のゆかり和え					
	エネルギー 435kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 25.1g	炭水化物 32.1g	食塩相当量 4.0g
31 日 (火曜日)	<b>休み</b>				
1 日 (水曜日)	<b>休み</b>				
2 日 (木曜日)	<b>休み</b>				
3 日 (金曜日)	<b>休み</b>				
4 日 (土曜日)	<b>休み</b>				

30 日 (月曜日)	天ぷら(えび、かぼちゃ、かきあげ)	卵、乳成分、小麦、えび、そば			
	年越しそば				
里芋と厚揚げの煮物					
だしまき玉子					
昆布巻き					
きゅうりの胡麻酢和え					
きんぴらこんにやく					
水菜のゆかり和え					
	エネルギー 511kcal	たんぱく質 25.0g	脂質 28.5g	炭水化物 38.5g	食塩相当量 3.5g
31 日 (火曜日)	<b>休み</b>				
1 日 (水曜日)	<b>休み</b>				
2 日 (木曜日)	<b>休み</b>				
3 日 (金曜日)	<b>休み</b>				

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