

しっかり(5品)

2月17日~2月22日  
献立表

夕食(5品)

17 日 (月曜日)	鯖の塩焼き	小麦		
	キャベツとひき肉の炒め物			
	青梗菜としいたけの胡麻炒め			
	さつまいもの白和え			
	水菜のゆず風味和え			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
434kcal	27.0g	22.4g	31.2g	3.4g
18 日 (火曜日)	豚肉のケチャップソース	卵、乳成分、小麦		
	かぼちゃと京風がんもの煮物			
	ベーコンと白菜の炒め物			
	枝豆ポテトサラダ			
	小松菜の胡麻和え			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
466kcal	22.5g	25.5g	36.7g	3.5g
19 日 (水曜日)	八宝菜	卵、乳成分、小麦		
	厚揚げとおくら煮			
	ふろふき大根の肉味噌だれ			
	キャベツとかまぼこのサラダ			
	大豆五目煮			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
435kcal	30.6g	22.3g	27.9g	3.5g
20 日 (木曜日)	すき焼き風煮	卵、乳成分、小麦		
	豆腐ハンバーグきのこソース			
	和風スパゲティソース			
	ひじき煮			
	もやしのおかか和え			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
458kcal	24.4g	18.6g	48.2g	3.3g
21 日 (金曜日)	天ぷら(三色野菜とすり身の落とし揚げ、ほき、かぼちゃ)	卵、乳成分、小麦		
	豚肉のさっぱりおろしポン酢			
	薄揚げと里芋の煮物			
	菜の花の辛し和え			
	白花豆			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
435kcal	20.3g	24.9g	32.3g	2.5g
22 日 (土曜日)	かに玉	卵、乳成分、小麦、かに		
	春巻き			
	ビーフン中華炒め			
	さつまいも煮			
	かつば漬け			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
468kcal	20.0g	28.3g	33.3g	3.9g

17 日 (月曜日)	酢鶏	乳成分、小麦		
	車麩の煮物			
	きのこのオイスターソース炒め			
	大豆煮			
	かつば漬け			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
355kcal	20.3g	17.0g	30.3g	2.3g
18 日 (火曜日)	赤魚のみぞれ煮	卵、乳成分、小麦		
	オムレットマトソース			
	キャベツのカレー風味			
	大根サラダ			
	ピリ辛こんにゃく			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
355kcal	18.9g	16.2g	33.5g	2.6g
19 日 (水曜日)	肉豆腐	乳成分、小麦、えび		
	エビ団子と青菜の炊き合わせ			
	里芋のそぼろ煮			
	おからサラダ			
	きくらげ昆布			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
334kcal	16.7g	15.6g	31.8g	2.6g
20 日 (木曜日)	白身魚のバター醤油焼き	卵、乳成分、小麦		
	青梗菜ともやしのピリ辛炒め			
	チキンナゲット			
	キャベツとツナのサラダ			
	黒豆煮			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
353kcal	23.0g	19.4g	21.6g	2.6g
21 日 (金曜日)	里芋と鶏肉の煮物	卵、乳成分、小麦、えび		
	炊き合わせ(三角揚げ、人参、えびしんじょ)			
	ネギ玉子ロール			
	なすとピーマンの甘みそ和え			
	昆布巻き			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
353kcal	15.6g	19.5g	28.7g	2.8g
22 日 (土曜日)	あじの南蛮漬け	卵、乳成分、小麦、えび		
	肉詰めいなり煮			
	じゃがいもとベーコンのコンソメ煮			
	ナポリタン			
	キャベツとチーズのサラダ			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
365kcal	15.5g	18.0g	35.3g	2.5g

- ※ 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)

2月17日~2月22日  
献立表

夕食(8品)

17 日 (月曜日)	白身魚の香味パン粉焼き	乳成分、小麦										
	車麩の煮物											
きのこのオイスターソース炒め												
塩昆布ともやしのナムル												
しろ菜の胡麻和え												
かっぱ漬け												
<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>419kcal</td> <td>34.7g</td> <td>17.7g</td> <td>30.1g</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	419kcal	34.7g	17.7g	30.1g	3.1g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
419kcal	34.7g	17.7g	30.1g	3.1g								
18 日 (火曜日)	鶏肉のオイマヨ炒め	卵、乳成分、小麦										
	オムレットマトソース											
キャベツのカレー風味												
しゅうまい												
じゃがいもの青のり和え												
ピリ辛こんにゃく												
<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>20.1g</td> <td>25.7g</td> <td>31.6g</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	438kcal	20.1g	25.7g	31.6g	3.1g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
438kcal	20.1g	25.7g	31.6g	3.1g								
19 日 (水曜日)	白身魚のポテト焼き	卵、乳成分、小麦、 えび										
	エビ団子と青菜の炊き合わせ											
里芋のそぼろ煮												
キャベツとウインナーの炒め物												
梅春雨												
きくらげ昆布												
<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>416kcal</td> <td>25.8g</td> <td>17.6g</td> <td>38.6g</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	416kcal	25.8g	17.6g	38.6g	3.7g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
416kcal	25.8g	17.6g	38.6g	3.7g								
20 日 (木曜日)	豚肉のプルコギ風	卵、乳成分、小麦										
	青梗菜ともやしのピリ辛炒め											
チキンナゲット												
竹の子土佐煮												
オニオンマリネ												
黒豆煮												
<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>433kcal</td> <td>22.7g</td> <td>23.8g</td> <td>32.1g</td> <td>3.0g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	433kcal	22.7g	23.8g	32.1g	3.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
433kcal	22.7g	23.8g	32.1g	3.0g								
21 日 (金曜日)	鯖のみりん漬け焼き	卵、乳成分、小麦、 えび										
	炊き合わせ (三角揚げ、人参、えびしんじょ)											
かぼちゃ煮												
なすとピーマンの甘みそ和え												
ネギ玉子ロール												
金時豆煮												
<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>427kcal</td> <td>22.2g</td> <td>21.3g</td> <td>36.7g</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	427kcal	22.2g	21.3g	36.7g	3.3g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
427kcal	22.2g	21.3g	36.7g	3.3g								
22 日 (土曜日)	お好み焼き	卵、乳成分、小麦、 えび										
	肉詰めいなり煮											
じゃがいもとベーコンのコンソメ煮												
ナポリタン												
キャベツとチーズのサラダ												
大根なます												
<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>24.6g</td> <td>34.4g</td> <td>3.9g</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	24.6g	34.4g	3.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
440kcal	20.3g	24.6g	34.4g	3.9g								

17 日 (月曜日)	白身魚の香味パン粉焼き	乳成分、小麦										
	酢鶏											
車麩の煮物												
きのこのオイスターソース炒め												
塩昆布ともやしのナムル												
大豆煮												
<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>487kcal</td> <td>37.1g</td> <td>23.0g</td> <td>32.8g</td> <td>3.9g</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	37.1g	23.0g	32.8g	3.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
487kcal	37.1g	23.0g	32.8g	3.9g								
18 日 (火曜日)	鶏肉のオイマヨ炒め	卵、乳成分、小麦										
	赤魚のみぞれ煮											
オムレットマトソース												
キャベツのカレー風味												
しゅうまい												
大根サラダ												
<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>507kcal</td> <td>27.6g</td> <td>28.1g</td> <td>35.9g</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	507kcal	27.6g	28.1g	35.9g	3.6g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
507kcal	27.6g	28.1g	35.9g	3.6g								
19 日 (水曜日)	白身魚のポテト焼き	卵、乳成分、小麦、 えび										
	肉豆腐											
エビ団子と青菜の炊き合わせ												
里芋のそぼろ煮												
キャベツとウインナーの炒め物												
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>482kcal</td> <td>29.4g</td> <td>21.1g</td> <td>43.6g</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	482kcal	29.4g	21.1g	43.6g	4.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
482kcal	29.4g	21.1g	43.6g	4.0g								
20 日 (木曜日)	豚肉のプルコギ風	卵、乳成分、小麦										
	揚げ出し豆腐											
青梗菜ともやしのピリ辛炒め												
チキンナゲット												
竹の子土佐煮												
キャベツとツナのサラダ												
<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>515kcal</td> <td>26.1g</td> <td>27.9g</td> <td>39.9g</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	515kcal	26.1g	27.9g	39.9g	3.6g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
515kcal	26.1g	27.9g	39.9g	3.6g								
21 日 (金曜日)	鯖のみりん漬け焼き	卵、乳成分、小麦、 えび										
	里芋と鶏肉の煮物											
炊き合わせ (三角揚げ、人参、えびしんじょ)												
かぼちゃ煮												
なすとピーマンの甘みそ和え												
昆布巻き												
<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>493kcal</td> <td>25.6g</td> <td>22.8g</td> <td>46.4g</td> <td>3.9g</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	25.6g	22.8g	46.4g	3.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
493kcal	25.6g	22.8g	46.4g	3.9g								


**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