

しっかり(5品)

3月10日~3月15日
献立表

夕食(5品)

10 日 (月曜日)	チキンカレー	卵、乳成分、小麦			
	ほうれん草とコーンのバターソテー				
	ミニハンバーグ				
	ブロッコリーとハムのドレッシング和え				
	らっきょう漬				
	エネルギー 437kcal	たんぱく質 23.0g	脂質 23.0g	炭水化物 34.5g	食塩相当量 3.4g
11 日 (火曜日)	天ぷら(きす、かきあげ、かぼちゃ)	卵、乳成分、小麦			
	肉詰めいなりと白菜の煮浸し				
	ぜんまいの煮物				
	ほうれん草の白和え				
	野沢菜漬				
	エネルギー 439kcal	たんぱく質 21.5g	脂質 25.5g	炭水化物 30.8g	食塩相当量 3.6g
12 日 (水曜日)	お好み焼き	卵、乳成分、小麦			
	鶏とごぼうの甘辛煮				
	小松菜の煮びたし				
	枝豆ポテトサラダ				
	パプリカのマリネ				
	エネルギー 461kcal	たんぱく質 20.1g	脂質 20.6g	炭水化物 48.7g	食塩相当量 3.2g
13 日 (木曜日)	白身魚のタルタル焼き	卵、乳成分、小麦			
	ニンニクの芽とレンコンの塩だれ炒め				
	春雨の中華サラダ				
	かぼちゃしゅうまい				
	山菜なめこ				
	エネルギー 435kcal	たんぱく質 25.8g	脂質 17.8g	炭水化物 45.2g	食塩相当量 3.8g
14 日 (金曜日)	ロールキャベツのデミソース煮	卵、乳成分、小麦			
	具たくさんスクランブルエッグ				
	ちくわとピーマンの胡麻炒め				
	ツナコーンサラダ				
	いちごケーキ				
	エネルギー 465kcal	たんぱく質 20.9g	脂質 24.6g	炭水化物 40.1g	食塩相当量 3.3g
15 日 (土曜日)	白身魚ときのこのチリソース炒め	卵、乳成分、小麦			
	焼餃子				
	ねぎ入り玉子焼き				
	白菜のおかか和え				
	かに風味の酢の物				
	エネルギー 454kcal	たんぱく質 22.5g	脂質 24.3g	炭水化物 36.2g	食塩相当量 2.7g

10 日 (月曜日)	ミックスフライ(エビカツ、大葉アジフライ)	卵、乳成分、小麦、えび			
	きのこちくわのソテー				
	ねぎ入り玉子焼き				
	春雨の酢の物				
	キャベツのゆかり和え				
	エネルギー 370kcal	たんぱく質 15.3g	脂質 17.5g	炭水化物 37.9g	食塩相当量 2.9g
11 日 (火曜日)	牛すき焼き風煮	乳成分、小麦			
	小松菜ともやしのそばろ炒め				
	ツナとパプリカの炒め物				
	麩のからし和え				
	さつまいもの甘煮				
	エネルギー 366kcal	たんぱく質 15.1g	脂質 20.0g	炭水化物 31.3g	食塩相当量 2.7g
12 日 (水曜日)	エビチリソース	卵、乳成分、小麦、えび			
	里芋とがんもの煮物				
	ふろふき大根の肉味噌だれ				
	春菊とえのきのおかか和え				
	しば漬				
	エネルギー 367kcal	たんぱく質 15.0g	脂質 18.2g	炭水化物 35.8g	食塩相当量 2.5g
13 日 (木曜日)	揚げ豆腐の麻婆風	卵、乳成分、小麦			
	竹の子と鶏団子の炊き合わせ				
	いかと野菜の中華炒め				
	五目豆				
	おくらとしらすの和え物				
	エネルギー 344kcal	たんぱく質 15.7g	脂質 21.1g	炭水化物 22.8g	食塩相当量 3.0g
14 日 (金曜日)	白身魚のバター醤油焼き	卵、乳成分、小麦			
	チャプチェ				
	高野豆腐の含め煮				
	さつまいもと豆のサラダ				
	つば漬				
	エネルギー 346kcal	たんぱく質 21.4g	脂質 15.6g	炭水化物 30.1g	食塩相当量 2.4g
15 日 (土曜日)	肉豆腐	乳成分、小麦、えび			
	エビ団子とかぶの煮物				
	大根と人参の金平				
	キャベツの胡麻和え				
	きくらげ昆布				
	エネルギー 337kcal	たんぱく質 17.5g	脂質 15.5g	炭水化物 31.8g	食塩相当量 2.8g

※ 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》

お名前 様 回答必要・回答不要

●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。

夕食(6品)

3月10日~3月15日
献立表

夕食(8品)

10 日 (月曜日)	キーマカレー きのこちくわのソテー ねぎ入り玉子焼き きゅうりと長芋の磯辺和え キャベツのゆかり和え 福神漬け	卵、小麦	エネルギー 438kcal	たんぱく質 22.0g	脂質 24.7g	炭水化物 31.9g	食塩相当量 3.6g
	白身魚のコーンマヨ焼き 小松菜ともやしのそぼろ炒め ツナとパプリカの炒め物 モロヘイヤの塩昆布和え たこ焼き さつまいもの甘煮		卵、小麦	エネルギー 414kcal	たんぱく質 23.2g	脂質 23.7g	炭水化物 26.9g
11 日 (火曜日)	照り焼きチキン 里芋とがんもの煮物 ふろふき大根の肉味噌だれ きんぴらごぼう きゅうりともやしのナムル 山菜なめこ	乳成分、小麦		エネルギー 422kcal	たんぱく質 26.8g	脂質 19.5g	炭水化物 34.8g
	あじの味噌煮 竹の子と鶏団子の炊き合わせ いかと野菜の中華炒め ツナの青じそスパゲティサラダ 五目豆 おくらとしらすの和え物		卵、乳成分、小麦	エネルギー 403kcal	たんぱく質 29.4g	脂質 13.4g	炭水化物 41.3g
12 日 (水曜日)	クリームシチュー チャブチェ 高野豆腐の含め煮 さつまいもと豆のサラダ きゅうりの胡麻酢和え つぼ漬け	卵、乳成分、小麦		エネルギー 439kcal	たんぱく質 20.3g	脂質 20.9g	炭水化物 42.5g
	鯖の和風南蛮漬け エビ団子とかぶの煮物 大根と人参の金平 青梗菜とかまぼこの炒め煮 キャベツの胡麻和え きくらげ昆布		卵、乳成分、小麦、 えび	エネルギー 417kcal	たんぱく質 21.8g	脂質 20.2g	炭水化物 37.0g
13 日 (木曜日)	あじの味噌煮 竹の子と鶏団子の炊き合わせ いかと野菜の中華炒め ツナの青じそスパゲティサラダ 五目豆 おくらとしらすの和え物	卵、乳成分、小麦		エネルギー 481kcal	たんぱく質 26.8g	脂質 23.7g	炭水化物 40.1g
	エビチリソース 里芋とがんもの煮物 ふろふき大根の肉味噌だれ きんぴらごぼう 春菊とえのきのおかか和え 山菜なめこ きゅうりともやしのナムル		卵、乳成分、小麦、 えび	エネルギー 481kcal	たんぱく質 26.8g	脂質 23.7g	炭水化物 40.1g
14 日 (金曜日)	あじの味噌煮 麻婆豆腐 竹の子と鶏団子の炊き合わせ いかと野菜の中華炒め ツナの青じそスパゲティサラダ なすのピリ辛煮 おくらとしらすの和え物 五目豆	卵、乳成分、小麦		エネルギー 475kcal	たんぱく質 33.9g	脂質 17.9g	炭水化物 44.5g
	クリームシチュー 白身魚のバター醤油焼き チャブチェ 高野豆腐の含め煮 さつまいもと豆のサラダ えびしゅうまい つぼ漬け きゅうりの胡麻酢和え		卵、乳成分、小麦、 えび、かに	エネルギー 506kcal	たんぱく質 25.8g	脂質 26.0g	炭水化物 42.1g
15 日 (土曜日)	あじの味噌煮 麻婆豆腐 竹の子と鶏団子の炊き合わせ いかと野菜の中華炒め ツナの青じそスパゲティサラダ なすのピリ辛煮 おくらとしらすの和え物 五目豆	卵、乳成分、小麦		エネルギー 481kcal	たんぱく質 26.8g	脂質 23.7g	炭水化物 40.1g
	エビチリソース 里芋とがんもの煮物 ふろふき大根の肉味噌だれ きんぴらごぼう 春菊とえのきのおかか和え 山菜なめこ きゅうりともやしのナムル		卵、乳成分、小麦、 えび	エネルギー 481kcal	たんぱく質 26.8g	脂質 23.7g	炭水化物 40.1g

10 日 (月曜日)	キーマカレー 大葉アジフライ きのこちくわのソテー ねぎ入り玉子焼き きゅうりと長芋の磯辺和え 春雨の酢の物 福神漬け キャベツのゆかり和え	卵、乳成分、小麦	エネルギー 525kcal	たんぱく質 25.0g	脂質 30.3g	炭水化物 38.1g	食塩相当量 3.0g
	白身魚のコーンマヨ焼き 牛すき焼き風煮 小松菜ともやしのそぼろ炒め ツナとパプリカの炒め物 モロヘイヤの塩昆布和え 麩のからし和え さつまいもの甘煮 たこ焼き		卵、乳成分、小麦	エネルギー 481kcal	たんぱく質 25.4g	脂質 28.9g	炭水化物 29.9g
11 日 (火曜日)	照り焼きチキン エビチリソース 里芋とがんもの煮物 ふろふき大根の肉味噌だれ きんぴらごぼう 春菊とえのきのおかか和え 山菜なめこ きゅうりともやしのナムル	卵、乳成分、小麦、 えび		エネルギー 481kcal	たんぱく質 26.8g	脂質 23.7g	炭水化物 40.1g
	あじの味噌煮 麻婆豆腐 竹の子と鶏団子の炊き合わせ いかと野菜の中華炒め ツナの青じそスパゲティサラダ なすのピリ辛煮 おくらとしらすの和え物 五目豆		卵、乳成分、小麦	エネルギー 475kcal	たんぱく質 33.9g	脂質 17.9g	炭水化物 44.5g
12 日 (水曜日)	あじの味噌煮 麻婆豆腐 竹の子と鶏団子の炊き合わせ いかと野菜の中華炒め ツナの青じそスパゲティサラダ なすのピリ辛煮 おくらとしらすの和え物 五目豆	卵、乳成分、小麦		エネルギー 475kcal	たんぱく質 33.9g	脂質 17.9g	炭水化物 44.5g
	クリームシチュー 白身魚のバター醤油焼き チャブチェ 高野豆腐の含め煮 さつまいもと豆のサラダ えびしゅうまい つぼ漬け きゅうりの胡麻酢和え		卵、乳成分、小麦、 えび、かに	エネルギー 506kcal	たんぱく質 25.8g	脂質 26.0g	炭水化物 42.1g
13 日 (木曜日)	あじの味噌煮 麻婆豆腐 竹の子と鶏団子の炊き合わせ いかと野菜の中華炒め ツナの青じそスパゲティサラダ なすのピリ辛煮 おくらとしらすの和え物 五目豆	卵、乳成分、小麦		エネルギー 481kcal	たんぱく質 26.8g	脂質 23.7g	炭水化物 40.1g
	エビチリソース 里芋とがんもの煮物 ふろふき大根の肉味噌だれ きんぴらごぼう 春菊とえのきのおかか和え 山菜なめこ きゅうりともやしのナムル		卵、乳成分、小麦、 えび	エネルギー 481kcal	たんぱく質 26.8g	脂質 23.7g	炭水化物 40.1g
14 日 (金曜日)	あじの味噌煮 麻婆豆腐 竹の子と鶏団子の炊き合わせ いかと野菜の中華炒め ツナの青じそスパゲティサラダ なすのピリ辛煮 おくらとしらすの和え物 五目豆	卵、乳成分、小麦		エネルギー 475kcal	たんぱく質 33.9g	脂質 17.9g	炭水化物 44.5g
	クリームシチュー 白身魚のバター醤油焼き チャブチェ 高野豆腐の含め煮 さつまいもと豆のサラダ えびしゅうまい つぼ漬け きゅうりの胡麻酢和え		卵、乳成分、小麦、 えび、かに	エネルギー 506kcal	たんぱく質 25.8g	脂質 26.0g	炭水化物 42.1g
15 日 (土曜日)	あじの味噌煮 麻婆豆腐 竹の子と鶏団子の炊き合わせ いかと野菜の中華炒め ツナの青じそスパゲティサラダ なすのピリ辛煮 おくらとしらすの和え物 五目豆	卵、乳成分、小麦		エネルギー 481kcal	たんぱく質 26.8g	脂質 23.7g	炭水化物 40.1g
	エビチリソース 里芋とがんもの煮物 ふろふき大根の肉味噌だれ きんぴらごぼう 春菊とえのきのおかか和え 山菜なめこ きゅうりともやしのナムル		卵、乳成分、小麦、 えび	エネルギー 481kcal	たんぱく質 26.8g	脂質 23.7g	炭水化物 40.1g

県民せいきょう
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