

しっかり(5品)

3月17日~3月22日
献立表

夕食(5品)

17 日 (月曜日)	赤魚の煮付け		卵、乳成分、小麦		
	ハムエッグフライ				
	卵の花炒り煮				
	ほうれん草のお浸し				
	きやらぶき				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
466kcal		24.0g	16.8g	54.7g	3.9g
18 日 (火曜日)	鶏肉の胡麻味噌焼き		卵、乳成分、小麦		
	切干大根とじゃが芋の田舎煮				
	もやしのそぼろ炒め				
	キャベツとかに風味のサラダ				
	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
460kcal		27.7g	22.3g	37.0g	4.0g
19 日 (水曜日)	白身魚のバジル風味焼き		卵、乳成分、小麦		
	ごぼうとさつま揚げのきんぴら				
	バンバンジー				
	ブロッコリーの明太マヨ和え				
	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
445kcal		32.6g	16.9g	40.5g	3.6g
20 日 (木曜日)	豆腐ハンバーグの菜の花あんかけ		卵、乳成分、小麦		
	ウインナーと野菜の炒め物				
	じゃがいものグラタン				
	スパゲティサラダ				
	わらび餅				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
468kcal		20.1g	23.7g	43.6g	3.5g
21 日 (金曜日)	白身魚のクリーム煮		卵、乳成分、小麦		
	鶏のからあげ				
	きのこ野菜の炒め物				
	かぼちゃサラダ				
	ふきと湯葉の含め煮				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
430kcal		27.0g	21.0g	33.3g	3.0g
22 日 (土曜日)	鶏の照り焼き		卵、乳成分、小麦		
	高野豆腐の炊き合わせ				
	なすとピーマンの味噌炒め				
	春菊とかに風味の和え物				
	しば漬け				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
444kcal		24.6g	20.5g	40.2g	3.3g

17 日 (月曜日)	チンジャオロースー		卵、乳成分、小麦		
	春巻き				
	鶏団子と大根の煮物				
	さつま揚げとこんにゃくの金平				
	煮豆				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
364kcal		16.9g	20.6g	27.8g	2.1g
18 日 (火曜日)	ぶりの照り焼き		卵、乳成分、小麦		
	肉団子チリソース				
	ピーマンとベーコンのマヨソテー				
	だしまき玉子				
	きのこのカレーソテー				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
357kcal		20.8g	19.3g	25.1g	2.9g
19 日 (水曜日)	豚肉のケチャップ炒め		卵、乳成分、小麦		
	花型豆腐の炊き合わせ				
	切干大根煮				
	ポテトサラダ				
	桜漬け				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
366kcal		15.0g	20.4g	30.7g	2.1g
20 日 (木曜日)	天ぷら(きす、かきあげ、花れんこん磯辺揚げ)		卵、乳成分、小麦		
	肉詰めいなり煮				
	おはぎ				
	キャベツとあさりのコーンソテー				
	わらびのお浸し				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
367kcal		15.3g	20.5g	30.4g	2.1g
21 日 (金曜日)	ハッシュドビーフ		卵、乳成分、小麦		
	オムレツ				
	野菜とかに風味のソテー				
	しらすのおろし和え				
	らっきょう漬				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
361kcal		15.6g	20.7g	28.1g	2.8g
22 日 (土曜日)	鯖の蒲焼き		卵、乳成分、小麦		
	青梗菜とかまぼこの中華煮				
	れんこんとちくわの炒め物				
	ごぼうサラダ				
	黒花豆				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
369kcal		22.0g	19.5g	26.3g	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》

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17日~3月22日
献立表

夕食(8品)

17 日 (月曜日)	白身魚のトマトソースがけ	卵、乳成分、小麦			
	春巻き				
	鶏団子と大根の煮物				
	キャベツときゅうりの胡麻ドレッシング和え				
	玉ねぎとツナの和え物				
煮豆					
	エネルギー 420kcal	たんぱく質 21.3g	脂質 19.8g	炭水化物 39.1g	食塩相当量 3.4g
18 日 (火曜日)	八宝菜	卵、乳成分、小麦、 えび			
	肉団子チリソース				
	ピーマンとベーコンのマヨソテー				
	だしまき玉子				
	しら菜のお浸し				
人参しりしり					
	エネルギー 435kcal	たんぱく質 20.8g	脂質 28.6g	炭水化物 23.5g	食塩相当量 3.0g
19 日 (水曜日)	白身魚のタルタル焼き	卵、乳成分、小麦			
	花型豆腐の炊き合わせ				
	切干大根煮				
	ポテトサラダ				
	水菜の和え物				
桜漬け					
	エネルギー 431kcal	たんぱく質 20.3g	脂質 24.4g	炭水化物 32.5g	食塩相当量 3.9g
20 日 (木曜日)	肉じゃが	卵、乳成分、小麦			
	キャベツとあさりのコーンソテー				
	おはぎ				
	花れんこん磯辺揚げ				
	かに風味のサラダ				
わらびのお浸し					
	エネルギー 434kcal	たんぱく質 20.3g	脂質 21.1g	炭水化物 40.7g	食塩相当量 2.7g
21 日 (金曜日)	白身魚の一味焼き	卵、乳成分、小麦			
	オムレツ				
	野菜とかに風味のソテー				
	オクラときゅうりの生姜醤油				
	里芋のごま煮				
らっきょう漬け					
	エネルギー 416kcal	たんぱく質 29.6g	脂質 14.3g	炭水化物 42.1g	食塩相当量 4.0g
22 日 (土曜日)	鶏肉のオーロラソース焼き	卵、乳成分、小麦			
	青梗菜とかまぼこの中華煮				
	れんこんとちくわの炒め物				
	ごぼうサラダ				
	大学芋				
黒花豆					
	エネルギー 423kcal	たんぱく質 20.1g	脂質 23.9g	炭水化物 31.8g	食塩相当量 3.2g

17 日 (月曜日)	白身魚のトマトソースがけ	卵、乳成分、小麦			
	チンジャオロースー				
	春巻き				
	鶏団子と大根の煮物				
	キャベツときゅうりの胡麻ドレッシング和え				
さつま揚げとこんにゃくの金平					
煮豆					
	エネルギー 500kcal	たんぱく質 29.3g	脂質 24.3g	炭水化物 40.9g	食塩相当量 3.9g
18 日 (火曜日)	八宝菜	卵、乳成分、小麦、 えび			
	赤魚のみりん焼き				
	肉団子チリソース				
	ピーマンとベーコンのマヨソテー				
	だしまき玉子				
しら菜のお浸し					
きのこのカレーソテー					
人参しりしり					
	エネルギー 489kcal	たんぱく質 30.9g	脂質 28.7g	炭水化物 26.7g	食塩相当量 3.5g
19 日 (水曜日)	白身魚のタルタル焼き	卵、乳成分、小麦			
	豚肉のケチャップ炒め				
	花型豆腐の炊き合わせ				
	ポテトサラダ				
	ちくわの磯辺揚げ				
切干大根煮					
桜漬け					
水菜の和え物					
	エネルギー 500kcal	たんぱく質 26.3g	脂質 29.5g	炭水化物 32.2g	食塩相当量 4.0g
20 日 (木曜日)	肉じゃが	卵、乳成分、小麦			
	肉詰めいなり煮				
	おはぎ				
	花れんこん磯辺揚げ				
	キャベツとあさりのコーンソテー				
菜の花の白和え					
かに風味のサラダ					
わらびのお浸し					
	エネルギー 517kcal	たんぱく質 25.2g	脂質 27.5g	炭水化物 42.1g	食塩相当量 3.8g
21 日 (金曜日)	白身魚の一味焼き	卵、乳成分、小麦			
	ハッシュドビーフ				
	オムレツ				
	野菜とかに風味のソテー				
	オクラときゅうりの生姜醤油				
しらすのおろし和え					
らっきょう漬け					
里芋のごま煮					
	エネルギー 504kcal	たんぱく質 33.1g	脂質 23.2g	炭水化物 40.7g	食塩相当量 3.2g

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