

しっかり(5品)

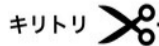
# 3月24日~3月29日 献立表

夕食(5品)

24 日 (月曜日)	メンチカツ	卵、乳成分、小麦										
	炒り豆腐											
	さつま揚げと玉ねぎの一味炒め											
	マカロニサラダ											
	しる菜のポン酢和え											
<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>469kcal</td> <td>20.1g</td> <td>26.6g</td> <td>37.4g</td> <td>3.8g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	469kcal	20.1g	26.6g	37.4g	3.8g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
469kcal	20.1g	26.6g	37.4g	3.8g								
25 日 (火曜日)	白身魚のトマトソース/ウインナー	乳成分、小麦										
	かぼちゃのそぼろ煮											
	ちくわと小松菜のカレー炒め											
	いんげんとコーンの炒め物											
	おくらの胡麻和え											
<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>24.1g</td> <td>18.0g</td> <td>43.6g</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	433kcal	24.1g	18.0g	43.6g	3.3g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
433kcal	24.1g	18.0g	43.6g	3.3g								
26 日 (水曜日)	牛肉のビビンバ風炒め	乳成分、小麦										
	春巻き											
	オランダ煮											
	もやしときゅうりの中華和え											
	桜漬											
<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>470kcal</td> <td>21.1g</td> <td>31.5g</td> <td>25.4g</td> <td>3.5g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	470kcal	21.1g	31.5g	25.4g	3.5g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
470kcal	21.1g	31.5g	25.4g	3.5g								
27 日 (木曜日)	ミックスフライ(エビフライ、白身フライ)	卵、乳成分、小麦、えび										
	焼豆腐とエビ団子の炊き合わせ											
	しらすのスパゲティ											
	コーンサラダ											
	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>459kcal</td> <td>20.5g</td> <td>21.0g</td> <td>46.9g</td> <td>3.4g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	459kcal	20.5g	21.0g	46.9g	3.4g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
459kcal	20.5g	21.0g	46.9g	3.4g								
28 日 (金曜日)	鶏肉のハニーマスタード焼き	卵、小麦、えび										
	トマトミートオムレツ											
	ブロッコリーとえびの塩炒め											
	じゃがいもの明太和え											
	煮豆											
<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>451kcal</td> <td>22.7g</td> <td>28.0g</td> <td>27.0g</td> <td>2.6g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	451kcal	22.7g	28.0g	27.0g	2.6g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
451kcal	22.7g	28.0g	27.0g	2.6g								
29 日 (土曜日)	鯖の味噌煮	乳成分、小麦										
	厚揚げのおろし煮											
	じゃがいもの昆布煮											
	麩のからし和え											
	つば漬											
<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>456kcal</td> <td>20.7g</td> <td>21.2g</td> <td>45.5g</td> <td>3.8g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	456kcal	20.7g	21.2g	45.5g	3.8g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
456kcal	20.7g	21.2g	45.5g	3.8g								

24 日 (月曜日)	かに玉	卵、乳成分、小麦、えび、かに										
	海鮮塩だれ炒め											
	ツナとブロッコリーのマヨネーズ炒め											
	きんぴらごぼう											
	かつば漬											
<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>363kcal</td> <td>15.3g</td> <td>23.7g</td> <td>22.2g</td> <td>2.3g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	363kcal	15.3g	23.7g	22.2g	2.3g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
363kcal	15.3g	23.7g	22.2g	2.3g								
25 日 (火曜日)	ソースチキンカツ	卵、乳成分、小麦										
	かぶと厚揚げの煮物											
	ベーコンと小松菜の炒め物											
	だし巻き玉子											
	モロヘイヤの塩昆布和え											
<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>346kcal</td> <td>16.1g</td> <td>17.9g</td> <td>30.1g</td> <td>2.6g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	346kcal	16.1g	17.9g	30.1g	2.6g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
346kcal	16.1g	17.9g	30.1g	2.6g								
26 日 (水曜日)	サワラのみりん漬け焼き	小麦、えび										
	えびとキャベツの中華炒め											
	春雨の炒め物											
	なすの田楽											
	味付けもずく											
<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>345kcal</td> <td>18.5g</td> <td>16.6g</td> <td>30.5g</td> <td>2.4g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	345kcal	18.5g	16.6g	30.5g	2.4g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
345kcal	18.5g	16.6g	30.5g	2.4g								
27 日 (木曜日)	塩こうじ青のりチキン	卵、乳成分、小麦										
	厚揚げのもやしあんかけ											
	ほうれん草とかに風味のソテー											
	白菜のおかか和え											
	しば漬											
<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>349kcal</td> <td>21.5g</td> <td>20.9g</td> <td>18.6g</td> <td>2.7g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	349kcal	21.5g	20.9g	18.6g	2.7g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
349kcal	21.5g	20.9g	18.6g	2.7g								
28 日 (金曜日)	白身魚のバジル風味焼き	卵、乳成分、小麦										
	チーズはんぺんフライ											
	小松菜とひき肉の炒め物											
	切干大根の和え物											
	ピーマンのマリネ											
<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>337kcal</td> <td>23.6g</td> <td>16.2g</td> <td>24.2g</td> <td>2.5g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	337kcal	23.6g	16.2g	24.2g	2.5g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
337kcal	23.6g	16.2g	24.2g	2.5g								
29 日 (土曜日)	ハンバーグ和風きのこソース	卵、乳成分、小麦										
	たらこスパゲティ											
	ねぎ入りロール玉子焼き											
	もやしと高菜の和え物											
	昆布佃煮											
<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>363kcal</td> <td>16.8g</td> <td>14.6g</td> <td>41.2g</td> <td>2.9g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	363kcal	16.8g	14.6g	41.2g	2.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
363kcal	16.8g	14.6g	41.2g	2.9g								

- ※ 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)

3月24日~3月29日  
献立表

夕食(8品)

24 日 (月曜日)	鶏肉の梅みそ焼き	卵、乳成分、小麦、 えび			
	海鮮塩だれ炒め				
	ツナとブロッコリーのマヨネーズ炒め				
	水菜とハムの和え物				
	なめこのとろろ和え				
かつば漬け					
エネルギー 416kcal		たんぱく質 27.3g	脂質 23.1g	炭水化物 24.7g	食塩相当量 3.6g
25 日 (火曜日)	鯖の生姜煮	卵、乳成分、小麦			
	かぶと厚揚げの煮物				
	ベーコンと小松菜の炒め物				
	きゅうりとわかめの酢の物				
	モロヘイヤの塩昆布和え				
いんげんの明太子マヨ和え					
エネルギー 426kcal		たんぱく質 22.9g	脂質 25.8g	炭水化物 25.6g	食塩相当量 3.8g
26 日 (水曜日)	鶏つくねの照り焼き	卵、乳成分、小麦、 えび			
	巾着の煮物				
	えびとキャベツの中華炒め				
	春雨の炒め物				
	なすの田楽				
味付けもずく					
エネルギー 439kcal		たんぱく質 20.3g	脂質 23.1g	炭水化物 37.4g	食塩相当量 4.0g
27 日 (木曜日)	白身魚のカレーパン粉焼き	卵、乳成分、小麦			
	厚揚げのもやしあんかけ				
	ほうれん草とかに風味のソテー				
	ビーフン炒め				
	メンマときゅうりのピリ辛和え				
しば漬け					
エネルギー 421kcal		たんぱく質 27.2g	脂質 19.9g	炭水化物 33.3g	食塩相当量 3.7g
28 日 (金曜日)	豚肉の香味ソース	卵、乳成分、小麦			
	チーズはんぺんフライ				
	小松菜とひき肉の炒め物				
	玉子サラダ				
	なすの生姜醤油				
ピーマンのマリネ					
エネルギー 432kcal		たんぱく質 20.1g	脂質 27.6g	炭水化物 25.7g	食塩相当量 2.9g
29 日 (土曜日)	揚げ出し豆腐の海鮮あんかけ	卵、小麦、えび			
	たらこスパゲティ				
	ねぎ入りロール玉子焼き				
	ブロッコリーとツナの和え物				
	もやしと高菜の和え物				
昆布佃煮					
エネルギー 432kcal		たんぱく質 20.2g	脂質 19.6g	炭水化物 43.8g	食塩相当量 3.5g

24 日 (月曜日)	鶏肉の梅みそ焼き	卵、乳成分、小麦、 えび			
	つみれと野菜のだし煮				
	海鮮塩だれ炒め				
	ツナとブロッコリーのマヨネーズ炒め				
	水菜とハムの和え物				
きんぴらごぼう					
かつば漬け					
なめこのとろろ和え					
エネルギー 487kcal		たんぱく質 28.1g	脂質 27.3g	炭水化物 32.1g	食塩相当量 3.5g
25 日 (火曜日)	鯖の生姜煮	卵、乳成分、小麦			
	ソースチキンカツ				
	かぶと厚揚げの煮物				
	ベーコンと小松菜の炒め物				
	きゅうりとわかめの酢の物				
だし巻き玉子					
いんげんの明太子マヨ和え					
モロヘイヤの塩昆布和え					
エネルギー 497kcal		たんぱく質 26.3g	脂質 26.4g	炭水化物 38.6g	食塩相当量 3.2g
26 日 (水曜日)	鶏つくねの照り焼き	卵、乳成分、小麦、 えび			
	サワラののみりん漬け焼き				
	巾着の煮物				
	えびとキャベツの中華炒め				
	春雨の炒め物				
なすの田楽					
味付けもずく					
三色和え(ブロッコリー、白菜、人参)					
エネルギー 504kcal		たんぱく質 26.0g	脂質 23.9g	炭水化物 46.3g	食塩相当量 3.2g
27 日 (木曜日)	白身魚のカレーパン粉焼き	卵、乳成分、小麦			
	塩こうじ青のりチキン				
	厚揚げのもやしあんかけ				
	ほうれん草とかに風味のソテー				
	ビーフン炒め				
白菜のおかか和え					
しば漬け					
メンマときゅうりのピリ辛和え					
エネルギー 483kcal		たんぱく質 33.3g	脂質 25.3g	炭水化物 30.4g	食塩相当量 3.8g
28 日 (金曜日)	豚肉の香味ソース	卵、乳成分、小麦			
	白身魚のバジル風味焼き				
	チーズはんぺんフライ				
	小松菜とひき肉の炒め物				
	玉子サラダ				
切干大根の和え物					
ピーマンのマリネ					
なすの生姜醤油					
エネルギー 508kcal		たんぱく質 28.8g	脂質 29.9g	炭水化物 30.8g	食塩相当量 3.4g



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