

しっかり(5品)

4月7日～4月12日
献立表

夕食(5品)

7 月	日	煮込みハンバーグ	卵、乳成分、小麦	エネルギー 461kcal	たんぱく質 20.5g	脂質 21.8g	炭水化物 45.6g	食塩相当量 3.3g
		きのこベーコンの和風パスタ						
		チキンナゲット						
		ほうれん草とツナのサラダ						
		煮豆						
8 火	日	鯖の照り焼き	乳成分、小麦	エネルギー 457kcal	たんぱく質 25.0g	脂質 17.7g	炭水化物 49.5g	食塩相当量 3.4g
		炊き合わせ(車麩、さつまいも、しいたけ)						
		しゅうまい						
		ちくわときゅうりの胡麻酢和え						
		ブロッコリーのからし醤油和え						
9 水	日	鶏肉のマヨポン焼き	卵、乳成分、小麦	エネルギー 453kcal	たんぱく質 20.6g	脂質 29.6g	炭水化物 26.1g	食塩相当量 3.6g
		揚げ出し豆腐						
		ほうれん草ときのこのソテー						
		パプリカのじゃこ炒め						
		昆布佃煮						
10 木	日	かれのい生姜煮	卵、乳成分、小麦	エネルギー 435kcal	たんぱく質 26.0g	脂質 16.3g	炭水化物 46.1g	食塩相当量 3.4g
		豚肉となすの味噌炒め						
		白菜と薄揚げ煮						
		かぼちゃとチーズのサラダ						
		うぐいす豆						
11 金	日	豚しゃぶ胡麻ドレッシング	卵、乳成分、小麦	エネルギー 461kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 31.3g	炭水化物 24.8g	食塩相当量 2.2g
		ベーコンと小松菜の炒め物						
		田楽(里芋、なす)						
		おくらのおかか和え						
		ハッシュドポテト						
12 土	日	鯖の春野菜ソテー	卵、乳成分、小麦	エネルギー 435kcal	たんぱく質 26.0g	脂質 22.1g	炭水化物 33.0g	食塩相当量 3.1g
		野菜のかき揚げ/玉子焼き						
		ツナとスパゲティの和風ソテー						
		チキンとほうれん草のサラダ						
		らっきょう漬						

7 月	日	白身魚の香草焼き	卵、乳成分、小麦	エネルギー 356kcal	たんぱく質 20.7g	脂質 20.2g	炭水化物 22.8g	食塩相当量 2.6g
		厚揚げ煮						
		しらすのスパゲティ						
		菜の花のおかか和え						
		切昆布の煮物						
8 火	日	チキンカツ	卵、乳成分、小麦	エネルギー 331kcal	たんぱく質 18.4g	脂質 14.6g	炭水化物 31.6g	食塩相当量 2.6g
		花型豆腐とじゃがいもの煮物						
		小松菜とツナの炒め物						
		おからサラダ						
		ふきのみそ和え						
9 水	日	ほっけの塩焼き	卵、乳成分、小麦	エネルギー 348kcal	たんぱく質 28.8g	脂質 14.8g	炭水化物 24.8g	食塩相当量 2.9g
		キャベツとかに風味のコンソメ煮						
		高野豆腐の含め煮						
		小松菜の胡麻和え						
		ピーマンの塩昆布和え						
10 木	日	かぼちゃひき肉フライ	卵、小麦	エネルギー 370kcal	たんぱく質 15.1g	脂質 20.4g	炭水化物 31.5g	食塩相当量 2.7g
		麻婆豆腐						
		ウインナーと野菜の炒め物						
		もやしのナムル						
		ほうれん草入り玉子焼き						
11 金	日	さわらの山椒焼き	卵、乳成分、小麦	エネルギー 340kcal	たんぱく質 24.3g	脂質 16.9g	炭水化物 22.7g	食塩相当量 2.4g
		ほうれん草の玉子炒め						
		大根のそぼろ煮						
		カレーポテトサラダ						
		桜漬						
12 土	日	牛肉のプルコギ	卵、乳成分、小麦、 落花生	エネルギー 342kcal	たんぱく質 17.4g	脂質 21.9g	炭水化物 26.3g	食塩相当量 2.3g
		肉詰めいなりと白菜の煮浸し						
		五目大豆煮						
		ブロッコリーのピーナッツ和え						
		彩り野菜のマリネ						

- ※ JAでお申込みの方は、夕食(8品)・しっかり(5品)・土曜日配送・冷凍おかず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。

冷凍おかずおまかせセット

お届け日	献立名
4月8日(火)	① 赤魚の天ぷら(ぼん酢みぞれ和え)・豚肉と玉子の塩炒め ② カレいの香味焼き・鶏肉の甘酢あんかけ ③ ホキの磯天和風あん・牛肉と炒め物(トマト風味)
4月10日(木)	① あじのトマトマリネ・鶏肉の香草焼き ② カレいのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とじ風

《わたしのひと声カード》

お名前 _____ 様

●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。

回答必要・回答不要

夕食(6品)

4月7日~4月12日
献立表

夕食(8品)

7 日 月	豚肉とにらの中華味噌炒め	卵、小麦、えび、かに			
	厚揚げ煮				
	しらすのスパゲティ				
	えびしゅうまい				
	菜の花のおかか和え				
	切昆布の煮物				
	エネルギー 438kcal	たんぱく質 20.1g	脂質 25.0g	炭水化物 33.1g	食塩相当量 3.4g
8 日 火	赤魚のみぞれ煮	卵、乳成分、小麦			
	花型豆腐とじゃがいもの煮物				
	小松菜とツナの炒め物				
	人参しりしり				
	白菜としめじのポン酢和え				
	ふきのみそ和え				
	エネルギー 404kcal	たんぱく質 26.5g	脂質 16.5g	炭水化物 37.4g	食塩相当量 3.1g
9 日 水	鶏のから揚げ野菜あんかけ	卵、乳成分、小麦			
	キャベツとかに風味のコンソメ煮				
	高野豆腐の含め煮				
	おかかり芋バター煮				
	梅春雨				
	ピーマンの塩昆布和え				
	エネルギー 417kcal	たんぱく質 20.8g	脂質 22.9g	炭水化物 31.8g	食塩相当量 3.7g
10 日 木	エビマヨ	卵、乳成分、小麦、えび			
	麻婆豆腐				
	ウインナーと野菜の炒め物				
	なすのみぞれ和え				
	もやしのナムル				
	ほうれん草入り玉子焼き				
	エネルギー 436kcal	たんぱく質 20.9g	脂質 28.2g	炭水化物 24.6g	食塩相当量 3.6g
11 日 金	鶏肉の照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	ほうれん草の玉子炒め				
	大根のそぼろ煮				
	若竹煮				
	水菜のわさび風味和え				
	桜漬け				
	エネルギー 407kcal	たんぱく質 26.0g	脂質 19.7g	炭水化物 31.5g	食塩相当量 3.3g
12 日 土	あじの南蛮漬け	卵、乳成分、小麦、落花生			
	肉詰めいなりと白菜の煮浸し				
	五目大豆煮				
	ベーコンと青梗菜の炒め物				
	ブロッコリーのピーナッツ和え				
	彩り野菜のマリネ				
	エネルギー 430kcal	たんぱく質 26.0g	脂質 21.4g	炭水化物 33.4g	食塩相当量 3.5g

7 日 月	豚肉とにらの中華味噌炒め	卵、乳成分、小麦、えび、かに			
	白身魚の香草焼き				
	厚揚げ煮				
	しらすのスパゲティ				
	えびしゅうまい				
	菜の花のおかか和え				
	エネルギー 503kcal	たんぱく質 25.8g	脂質 28.4g	炭水化物 36.0g	食塩相当量 3.6g
8 日 火	大豆サラダ	卵、乳成分、小麦			
	赤魚のみぞれ煮				
	チキンカツ				
	花型豆腐とじゃがいもの煮物				
	小松菜とツナの炒め物				
	人参しりしり				
	エネルギー 488kcal	たんぱく質 30.0g	脂質 20.1g	炭水化物 46.8g	食塩相当量 3.8g
9 日 水	おからサラダ	卵、乳成分、小麦			
	鶏のから揚げ野菜あんかけ				
	ほっけの塩焼き				
	キャベツとかに風味のコンソメ煮				
	高野豆腐の含め煮				
	おかかり芋バター煮				
	エネルギー 485kcal	たんぱく質 38.2g	脂質 22.6g	炭水化物 32.1g	食塩相当量 3.8g
10 日 木	小松菜の胡麻和え	卵、乳成分、小麦、えび			
	ピーマンの塩昆布和え				
	梅春雨				
	エビマヨ				
	かぼちゃひき肉フライ				
	麻婆豆腐				
	エネルギー 525kcal	たんぱく質 25.6g	脂質 28.9g	炭水化物 40.7g	食塩相当量 3.7g
11 日 金	ウインナーと野菜の炒め物	卵、乳成分、小麦			
	なすのみぞれ和え				
	もやしのナムル				
	ほうれん草入り玉子焼き				
	ブロッコリーのからし醤油和え				
	鶏肉の照り焼き				
	エネルギー 486kcal	たんぱく質 32.4g	脂質 23.6g	炭水化物 36.0g	食塩相当量 4.0g


コールセンター 0120-016-165
 (受付時間) 月~金/午前8時~午後8時 土曜日/午前9時~午後5時