

しっかり(5品)

4月14日~4月19日
献立表

夕食(5品)

14 日 月	エビチリソース	卵、乳成分、小麦、えび			
	ビーフン入りたっぷり野菜炒め				
水餃子					
もやしとハムの酢の物					
野沢菜漬け					
	エネルギー 467kcal	たんぱく質 20.3g	脂質 27.0g	炭水化物 35.6g	食塩相当量 3.2g
15 日 火	豚にら玉	卵、乳成分、小麦			
	野菜コロッケ				
肉団子					
高野豆腐の含め煮					
彩り野菜のマリネ					
	エネルギー 465kcal	たんぱく質 20.8g	脂質 29.0g	炭水化物 30.3g	食塩相当量 2.7g
16 日 水	白身魚のフライ	卵、乳成分、小麦、落花生			
	かぼちゃのそぼろ煮				
小松菜ときのこのソテー					
かに風味サラダ					
おくらのピーナッツ和え					
	エネルギー 469kcal	たんぱく質 20.4g	脂質 25.3g	炭水化物 39.9g	食塩相当量 2.9g
17 日 木	筑前煮	卵、乳成分、小麦			
	塩焼うどん				
さつま揚げと切干大根の煮物					
キャベツとしらすの和え物					
昆布巻き					
	エネルギー 435kcal	たんぱく質 21.0g	脂質 21.1g	炭水化物 46.4g	食塩相当量 3.2g
18 日 金	白身魚のバジル風味焼き	卵、乳成分、小麦、くるみ			
	かぼちゃのクリーム煮				
マカロニソテー					
玉子とブロッコリーのサラダ					
人参のくるみ和え					
	エネルギー 465kcal	たんぱく質 21.6g	脂質 22.3g	炭水化物 44.4g	食塩相当量 3.5g
19 日 土	鶏となすの南蛮漬け	卵、乳成分、小麦			
	ちくわときのこの生姜炒め				
にら饅頭					
春雨サラダ					
桜漬け					
	エネルギー 451kcal	たんぱく質 20.9g	脂質 24.6g	炭水化物 36.6g	食塩相当量 3.9g

14 日 月	豚肉と白菜のオイスターソース炒め	卵、乳成分、小麦			
	焼き豆腐のおろしあん				
マカロニのトマトクリーム					
ブロッコリーのタルタルサラダ					
野沢菜昆布					
	エネルギー 359kcal	たんぱく質 15.5g	脂質 20.5g	炭水化物 28.1g	食塩相当量 2.9g
15 日 火	白身魚のコーンマヨ焼き	卵、乳成分、小麦			
	和風スパゲティソテー				
ちぎり揚げと大根煮					
かぼちゃサラダ					
わらび餅					
	エネルギー 362kcal	たんぱく質 15.9g	脂質 17.8g	炭水化物 34.6g	食塩相当量 2.2g
16 日 水	タンドリーチキン	卵、乳成分、小麦、えび			
	かまぼこの玉子とじ煮				
しんじょうと小松菜の炊き合わせ					
なすとピーマンのおかか煮					
きょうろぶき					
	エネルギー 349kcal	たんぱく質 23.0g	脂質 20.1g	炭水化物 18.9g	食塩相当量 2.8g
17 日 木	白身魚のバター醤油焼き	卵、乳成分、小麦、えび			
	エビ団子とふきの炊き合わせ				
ねぎ入り玉子焼き					
ハニーマスタードポテトサラダ					
らっきょう漬					
	エネルギー 355kcal	たんぱく質 20.5g	脂質 20.3g	炭水化物 22.5g	食塩相当量 2.4g
18 日 金	豚肉の生姜焼き	小麦			
	きのこピーマンの塩こうじ炒め				
春キャベツと蒸し鶏の和え物					
竹の子の土佐煮					
ひじき煮					
	エネルギー 351kcal	たんぱく質 24.5g	脂質 16.4g	炭水化物 26.3g	食塩相当量 2.9g
19 日 土	あじのごま照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	厚揚げのピザ風				
ハムと菜の花のソテー					
なすのポン酢和え					
さつまいもレモン煮					
	エネルギー 337kcal	たんぱく質 22.1g	脂質 18.0g	炭水化物 21.7g	食塩相当量 3.0g

※ 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15日(火)	① あじと彩り野菜のIカツリ風・鶏肉のはちみつ味噌漬け ② たらの中華ねぎごまだれ・豚すき焼き ③ 鮭の湯葉あんかけ・牛肉ときのこの炒め物
4月17日(木)	① さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め ② さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐

《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14日~4月19日
献立表

夕食(8品)

14 日 月	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	焼き豆腐のおろしあん			
	マカロニのトマトクリーム		キャベツとひき肉の炒め物			
	もやしのゆかり和え		野沢菜昆布			
	エネルギー 437kcal		たんぱく質 20.8g	脂質 23.3g	炭水化物 35.9g	食塩相当量 3.6g
	15 日 火		鶏肉と野菜のレモン風味焼き	卵、乳成分、小麦	和風スパゲティソテー	
			ちぎり揚げと大根煮		たこナゲット	
なすの生姜醤油		かつば漬け				
エネルギー 428kcal		たんぱく質 20.5g	脂質 23.5g		炭水化物 33.6g	食塩相当量 3.1g
16 日 水		鯖の味噌煮	卵、乳成分、小麦		かまぼこの玉子とじ煮	
		なすとピーマンのおかか煮			かぼちゃしゅうまい・ほうれん草しゅうまい	
	キャベツの白和え	きゃらぶき				
	エネルギー 415kcal	たんぱく質 22.6g		脂質 18.3g	炭水化物 39.9g	食塩相当量 3.7g
	17 日 木	ドライカレー		卵、乳成分、小麦、 えび	エビ団子とふきの炊き合わせ	
		青梗菜とツナのコンソメ炒め			ねぎ入り玉子焼き	
山菜なめこ		らっきょう漬け				
エネルギー 438kcal		たんぱく質 21.1g	脂質 24.5g		炭水化物 33.2g	食塩相当量 3.1g
18 日 金		白身魚のトマトソースがけ	小麦		きのこピーマンの塩こうじ炒め	
		春キャベツと蒸し鶏の和え物			竹の子の土佐煮	
	ひじき煮	きゅうりとしらすの酢の物				
	エネルギー 425kcal	たんぱく質 36.4g		脂質 13.2g	炭水化物 40.2g	食塩相当量 3.2g
	19 日 土	肉豆腐		卵、乳成分、小麦	厚揚げのピザ風	
		ハムと菜の花のソテー			玉子サラダ	
なすのポン酢和え		さつまいもレモン煮				
エネルギー 429kcal		たんぱく質 21.1g	脂質 26.1g		炭水化物 27.3g	食塩相当量 2.9g

14 日 月	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	豚肉と白菜のオイスターソース炒め			
	焼き豆腐のおろしあん		マカロニのトマトクリーム			
	キャベツとひき肉の炒め物		ブロッコリーのタルタルサラダ			
	野沢菜昆布		もやしのゆかり和え			
	エネルギー 518kcal		たんぱく質 25.1g	脂質 28.5g	炭水化物 40.2g	食塩相当量 3.2g
	15 日 火		鶏肉と野菜のレモン風味焼き	卵、乳成分、小麦	白身魚のコーンマヨ焼き	
和風スパゲティソテー		ちぎり揚げと大根煮				
たこナゲット		かぼちゃサラダ				
かつば漬け		なすの生姜醤油				
エネルギー 504kcal		たんぱく質 25.1g	脂質 29.6g		炭水化物 34.4g	食塩相当量 3.4g
16 日 水		鯖の味噌煮	卵、乳成分、小麦、 えび		厚揚げと野菜の甘辛炒め	
	かまぼこの玉子とじ煮	しんじょうと小松菜の炊き合わせ				
	なすとピーマンのおかか煮	かぼちゃしゅうまい・ほうれん草しゅうまい				
	きゃらぶき	キャベツの白和え				
	エネルギー 481kcal	たんぱく質 26.1g		脂質 22.8g	炭水化物 42.9g	食塩相当量 3.5g
	17 日 木	ドライカレー		卵、乳成分、小麦、 えび	白身魚のバター醤油焼き	
エビ団子とふきの炊き合わせ		青梗菜とツナのコンソメ炒め				
ねぎ入り玉子焼き		ハニーマスタードポテトサラダ				
らっきょう漬け		山菜なめこ				
エネルギー 512kcal		たんぱく質 26.3g	脂質 28.5g		炭水化物 37.6g	食塩相当量 4.0g
18 日 金		白身魚のトマトソースがけ	乳成分、小麦		豚肉の生姜焼き	
	きのこピーマンの塩こうじ炒め	春キャベツと蒸し鶏の和え物				
	竹の子の土佐煮	ひじき煮				
	きゅうりとしらすの酢の物	桜小餅				
	エネルギー 493kcal	たんぱく質 34.7g		脂質 18.8g	炭水化物 46.2g	食塩相当量 3.3g


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