

12月29日.30日献立表

しっかり(5品)

夕食(5品)

29 月	アジフライ 回鍋肉 しんじょと小松菜の炊き合わせ ひじきとツナのサラダ うぐいす豆	卵、乳成分、小麦、えび
	エネルギー 466kcal たんぱく質 20.2g 脂質 28.7g 炭水化物 31.7g 食塩相当量 3.0g	
30 火	焼き鳥 炒り豆腐 大学芋 なすのみぞれ和え 白菜の生姜和え	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 452kcal たんぱく質 22.0g 脂質 21.5g 炭水化物 42.7g 食塩相当量 3.6g	
31 日	休み	
1 日	休み	
2 日	休み	
3 日	休み	

29 月	牛すき焼き風煮 里芋と厚揚げの煮物 きんぴらこんにやく だしまき玉子 きゅうりの胡麻酢和え	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 365kcal たんぱく質 15.4g 脂質 20.0g 炭水化物 30.9g 食塩相当量 2.9g	
30 火	ぶりの照り焼き ごぼうとひじきの炒め煮 ミートボール かぼちゃしゅうまい プロッコリーのからし醤油和え	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 359kcal たんぱく質 22.9g 脂質 13.2g 炭水化物 37.1g 食塩相当量 3.0g	
31 日	休み	
1 日	休み	
2 日	休み	
3 日	休み	

※ 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



《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

12月29日.30日献立表

夕食(6品)

29 月	天ぷら (えび、かきあげ、かぼちゃ)	卵、乳成分、小麦、 えび
	里芋と厚揚げの煮物	
	きんぴらこんにゃく	
	だしまき玉子	
	きゅうりの胡麻酢和え	
	水菜のゆかり和え	
		エネルギー 466kcal たんぱく質 20.1g 脂質 27.2g 炭水化物 35.2g 食塩相当量 3.4g
30 火	豚肉のブルコギ風	卵、乳成分、小麦
	ごぼうとひじきの炒め煮	
	ミートボール	
	白菜の胡麻和え	
	お豆のサラダ	
		エネルギー 437kcal たんぱく質 20.3g 脂質 24.4g 炭水化物 34.0g 食塩相当量 4.0g
31 日	休み	
1 日	休み	
2 日	休み	
3 日	休み	

夕食(8品)

29 月	天ぷら (えび、かきあげ、かぼちゃ)	卵、乳成分、小麦、 えび
	牛すき焼き風煮	
	里芋と厚揚げの煮物	
	きんぴらこんにゃく	
	だしまき玉子	
	きゅうりの胡麻酢和え	
		エネルギー 523kcal たんぱく質 25.1g 脂質 29.7g 炭水化物 38.9g 食塩相当量 3.2g
30 火	昆布巻き	卵、乳成分、小麦
	豚肉のブルコギ風	
	ぶりの照り焼き	
	ごぼうとひじきの炒め煮	
	白菜の胡麻和え	
		エネルギー 501kcal たんぱく質 28.7g 脂質 24.5g 炭水化物 41.4g 食塩相当量 3.9g
31 日	休み	
1 日	休み	

食べる力は元気のもと
冬もしっかり応援します!

子ども弁当献立表



12/29 (月)	アジフライ	卵 乳成分 小麦 えび			
	回鍋肉				
	しんじょと小松菜の炊き合わせ				
	ひじきとツナのサラダ				
	みかん缶				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
449kcal		19.5g	28.6g	28.3g	3.0g

1/1 (木)	休み	

12/30 (火)	焼き鳥	卵 乳成分 小麦			
	炒り豆腐				
	大学芋				
	なすのみぞれ和え				
	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
490kcal		22.0g	21.6g	51.9g	3.4g

1/2 (金)	休み	

12/31 (水)	休み	

【温め方】

フタを取り、小分けカップを取り出し
ラップをせずに電子レンジで温めてください。
500Wで1分30秒が目安です。

【消費期限】

受け取り後は冷蔵庫で保管し、お届け当日の
夜10時までにお召し上がりください。

注文のキャンセル 変更について



火曜日の夜8時までのご連絡で
翌週のお届けから変更できます。
コールセンターへお電話ください

【献立について】

※献立内容が変更となる場合もあります。

※アレルギー非対応です。

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。
※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。

※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場合がありますのでお召し上がりの際はご注意ください。



県民せいきょう
コールセンター

0120-016-165

(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