

2月9日～2月14日

## 献立表

しっかり(5品)

夕食(5品)

9 月 日	豚肉のオニオンソース	卵、乳成分、小麦、くるみ					
	豆腐のきのこあんかけ						
	ジャーマンポテト						
	キャベツのくるみ和え						
	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
10 火 日	白身魚と大豆のトマト煮	卵、乳成分、小麦	455kcal	20.6g	23.5g	40.2g	3.7g
	さつま揚げと大根煮						
	もやしとにらの炒め物						
	なめこのとろろ和え						
	さつまいもとりんご煮		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
11 水 日	鶏肉の照り焼き	卵、乳成分、小麦	451kcal	24.1g	18.6g	46.9g	3.1g
	あさりと野菜のバター炒め						
	チャプチエ						
	ごぼうサラダ						
	ゆず大根		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
12 木 日	白身魚のバジル風味焼き	卵、乳成分、小麦	450kcal	23.7g	24.0g	34.7g	3.1g
	キャベツとかに風味のコンソメ炒め						
	豚肉野菜巻きフライ						
	大学芋						
	かぼちゃしゅうまい		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
13 金 日	和風おろしハンバーグ	卵、乳成分、小麦	440kcal	26.0g	15.9g	48.2g	3.0g
	里芋と鶏肉の煮物						
	大根とにんじんの金平						
	春雨サラダ						
	チキンナゲット		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
14 土 日	サーモンフライ	卵、乳成分、小麦	450kcal	21.3g	23.9g	37.5g	3.6g
	白菜とソーセージのカレースープ煮						
	じゃがいものグラタン						
	ミックスピーマンのハニーマスタード和え						
	ミニショコラロール		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
15 月 日	冷凍おかずおまかせセット	卵、乳成分、小麦	459kcal	20.0g	23.0g	42.9g	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・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います。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

●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

お届け日	献立名
2月10日 (火)	① ホキの磯天和風あん・牛肉と炒め物(トマト風味) ② あじのトマトマリネ・鶏肉の香草焼き ③ カレイのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつ玉子とじ風
2月12日 (木)	① あじと彩り野菜のスパゲティ風・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

夕食(6品)

2月9日～2月14日

献立表

夕食(8品)

9

日

月

豚肉のデミグラスソース
小松菜とウインナーの炒め物
きのこのマヨソテー
里芋の田楽
きゅうりのドレッシング和え
白菜の香り和え

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
439kcal	21.9g	24.8g	32.1g	3.6g

10

日

火

鯖のみりん漬け焼き
青菜とちぎり揚げの煮物
出し巻き玉子
カレー・ポテト・サラダ
キャベツのゆかり和え

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
521kcal	25.7g	29.4g	38.4g	3.6g

11

日

水

ロールキャベツ
ひき肉と野菜の五目炒め
れんこんのごま煮
ツナのスパゲティ・サラダ
なすのきのこあん

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
424kcal	24.9g	24.9g	25.0g	3.8g

12

日

木

白身魚のムニエルタルタルソース
高野豆腐の炊き合わせ
マカロニのケチャップ炒め
青梗菜と薄揚げの煮物
枝豆入り卵の花

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
424kcal	21.7g	20.7g	37.7g	3.1g

13

日

金

肉団子となすのトマト煮
ひき肉と白菜の中華あん
蒸し鶏と水菜のみぞれ和え
ピーマンと昆布の和え物
ふきの煮物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
414kcal	23.2g	15.5g	45.5g	3.9g

14

日

土

かれいの煮付け
海鮮塩焼きそば
菜の花とさつま揚げの煮物
黒酢肉団子
磯辺玉子ロール

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
412kcal	26.4g	17.0g	38.4g	3.7g

9

日

月

豚肉のデミグラスソース
白身魚の磯辺フライ
小松菜とウインナーの炒め物
きのこのマヨソテー
里芋の田楽

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
521kcal	25.7g	29.4g	38.4g	3.6g

10

日

火

ふきと湯葉の含め煮
鶏肉のこってり煮
青菜とちぎり揚げの煮物
出し巻き玉子
カレー・ポテト・サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
520kcal	31.7g	30.4g	29.9g	3.5g

11

日

水

ロールキャベツ
シーフードカレー
ひき肉と野菜の五目炒め
れんこんのごま煮
ツナのスパゲティ・サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
520kcal	25.3g	25.0g	48.5g	3.5g

12

日

木

白身魚のムニエルタルタルソース
高野豆腐の炊き合わせ
マカロニのケチャップ炒め
青梗菜と薄揚げの煮物
枝豆入り卵の花

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
520kcal	25.6g	26.5g	46.1g	3.5g

13

日

金

肉団子となすのトマト煮
木ギヤ
ひき肉と白菜の中華あん
蒸し鶏と水菜のみぞれ和え
ピーマンと昆布の和え物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量