

2月23日～2月28日

献立表

しっかり(5品)

夕食(5品)

23 月	牛肉と野菜のスタミナ炒め	小麦			
	三角揚げとふき煮				
	ポトフ				
	ほうれん草の青じそ風味				
	金時豆煮				
エネルギー 465kcal		たんぱく質 20.0g	脂質 30.3g	炭水化物 28.0g	食塩相当量 3.7g

  

24 火	白身魚のムニエルレモンバターソース	卵、乳成分、小麦			
	ベーコンとかぼちゃのクリーム煮				
	マカロニソテー				
	菜の花の白和え				
	カリフラワーのマリネ				
エネルギー 453kcal		たんぱく質 25.1g	脂質 18.4g	炭水化物 46.7g	食塩相当量 3.1g

  

25 水	鶏のから揚げ野菜あんかけ	卵、乳成分、小麦			
	豚ひき肉とにらのチャンプルー				
	白菜とツナの煮物				
	さつまいもサラダ				
	昆布巻き				
エネルギー 433kcal		たんぱく質 21.2g	脂質 23.8g	炭水化物 33.6g	食塩相当量 3.8g

  

26 木	白身魚のチーズマヨ焼き	卵、乳成分、小麦			
	肉詰めいなり煮				
	キャベツとかに風味のサラダ				
	塩昆布ともやしのナムル				
	ゆずこしょう高菜なめこ				
エネルギー 446kcal		たんぱく質 26.7g	脂質 27.2g	炭水化物 23.7g	食塩相当量 3.9g

  

27 金	豚肉の塩ねぎソース	卵、乳成分、小麦			
	白菜と肉団子の煮物				
	れんこんとちくわの炒め物				
	ほうれん草の錦和え				
	黒豆煮				
エネルギー 448kcal		たんぱく質 23.2g	脂質 21.0g	炭水化物 41.5g	食塩相当量 3.2g

  

28 土	エビマヨ	卵、乳成分、小麦、えび			
	麻婆豆腐				
	出し巻き玉子				
	じゃがいもの田舎煮				
	菜の花のドレッシング和え				
エネルギー 452kcal		たんぱく質 21.3g	脂質 29.0g	炭水化物 26.5g	食塩相当量 3.3g

23 月	鯖の和風カレー煮	乳成分、小麦			
	がんもの煮物				
	春雨炒め				
	バンバンジー				
	五目豆				
エネルギー 344kcal		たんぱく質 15.2g	脂質 19.9g	炭水化物 26.1g	食塩相当量 2.7g

  

24 火	ハッシュドビーフ	卵、乳成分、小麦、かに			
	クリーミーコロッケ				
	玉ねぎとツナの玉子炒め				
	ブロッコリーサラダ				
	昆布佃煮				
エネルギー 369kcal		たんぱく質 15.0g	脂質 22.9g	炭水化物 25.7g	食塩相当量 2.9g

  

25 水	アジフライ	卵、乳成分、小麦			
	高野豆腐の含め煮				
	青菜の炒め物				
	こんにゃくの炒り煮				
	ブロッコリーのからし醤油和え				
エネルギー 369kcal		たんぱく質 16.1g	脂質 21.6g	炭水化物 27.6g	食塩相当量 3.0g

  

26 木	肉じゃがのカレー風味	卵、乳成分、小麦			
	なすのはさみ揚げ				
	きんぴらごぼう				
	マカロニサラダ				
	きやらぶき				
エネルギー 364kcal		たんぱく質 15.6g	脂質 20.2g	炭水化物 29.9g	食塩相当量 2.4g

  

27 金	白身魚のジンジャー照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	かぼちゃのそぼろ煮				
	ワインナーの洋風炒め				
	春雨サラダ				
	チーズちくわ				
エネルギー 348kcal		たんぱく質 19.4g	脂質 16.0g	炭水化物 31.7g	食塩相当量 2.1g

  

28 土	ハンバーグ和風おろし	卵、乳成分、小麦			
	厚揚げ煮				
	ツナとキャベツのコンソメ炒め				
	ほうれん草と切干大根の和え物				
	うぐいす豆				
エネルギー 367kcal		たんぱく質 17.5g	脂質 19.0g	炭水化物 31.6g	食塩相当量 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

お届け日	献立名
2月24日 (火)	① ぶりのもろみ焼き・肉じゃが ② さばの幽庵焼き・グリルチキンのごま葱酢ソース ③ ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの実山椒炒め
2月26日 (木)	① 鮭の塩焼き・鶏肉の梅みそだれ ② めばるの揚げびたし・パン・ケ・デ・ミ・ラスソース

## 夕食(6品)

2月23日～2月28日

## 献立表

## 夕食(8品)

23

日

(月)

豚肉と大根のうま煮
がんもの煮物
春雨炒め
白菜のなめたけ和え
おくらのポン酢和え
五目豆

乳成分、小麦

24

日

(火)

赤魚の煮付け
クリーミーコロッケ
じゃがいものコンソメ煮
白菜の生姜醤油和え
ブロッコリーサラダ
昆布佃煮

卵、乳成分、小麦、

かに

25

日

(水)

煮込みハンバーグ
和風スパゲティソテー
青菜の炒め物
こんにゃくの炒り煮
なめこのとろろ和え
ブロッコリーのからし醤油和え

卵、乳成分、小麦

26

日

(木)

白身魚の野菜あんかけ
ピーマンとベーコンのソテー
きんぴらごぼう
マカロニサラダ
インゲンのくるみ和え
きやらぶき

卵、乳成分、小麦、

くるみ

27

日

(金)

鶏天
かぼちゃのそぼろ煮
ワインナーの洋風炒め
春雨サラダ
なすのみぞれ和え
チーズちくわ

卵、乳成分、小麦

28

日

(土)

鯖の味噌煮
厚揚げ煮
ツナとキャベツのコンソメ炒め
ほうれん草と切干大根の和え物
カリフラワーサラダ
うぐいす豆

卵、乳成分、小麦

23

日

(月)

豚肉と大根のうま煮
あじの南蛮漬け
がんもの煮物
春雨炒め
白菜のなめたけ和え

乳成分、小麦

23

日

(月)

豚肉と大根のうま煮
あじの南蛮漬け
がんもの煮物
春雨炒め
白菜のなめたけ和え

乳成分、小麦

24

日

(火)

赤魚の煮付け
クリーミーコロッケ
じゃがいものコンソメ煮
白菜の生姜醤油和え
ブロッコリーサラダ

乳成分、小麦

25

日

(水)

赤魚の煮付け
ハッシュドビーフ
クリーミーコロッケ
じゃがいものコンソメ煮
玉ねぎとツナの玉子炒め

卵、乳成分、小麦、

かに

26

日

(木)

赤魚の煮付け
アジフライ
和風スパゲティソテー
高野豆腐の含め煮
青菜の炒め物

卵、乳成分、小麦

27

日

(金)

赤魚の煮付け
肉じゃがのカレー風味
なすのはさみ揚げ
ピーマンとベーコンのソテー
きんぴらごぼう

卵、乳成分、小麦、

くるみ

28

日

(土)

赤魚の煮付け
白身魚のジンジャー照り焼き
かぼちゃのそぼろ煮
ワインナーの洋風炒め
なすのみぞれ和え

卵、乳成分、小麦

23

日

(月)

赤魚の煮付け
バンバンジー
五目豆
おくらのポン酢和え
白菜のなめたけ和え

乳成分、小麦

24

日

(火)

赤魚の煮付け
ハッシュドビーフ
クリーミーコロッケ
じゃがいものコンソメ煮
玉ねぎとツナの玉子炒め

乳成分、小麦

かに

25

日

(水)

赤魚の煮付け
アヒルのソテー
和風スパゲティソテー
高野豆腐の含め煮
青菜の炒め物

卵、乳成分、小麦

かに

26

日

(木)

赤魚の煮付け
アヒルのソテー
和風スパゲティソテー
高野豆腐の含め煮
青菜の炒め物</