

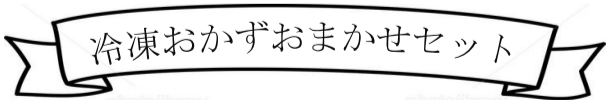
2月23日～2月28日
献立表



23 日 (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	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
465kcal	20.0g	30.3g	28.0g	3.7g	
24 日 (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	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
453kcal	25.1g	18.4g	46.7g	3.1g	
25 日 (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	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
433kcal	21.2g	23.8g	33.6g	3.8g	
26 日 (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	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
446kcal	26.7g	27.2g	23.7g	3.9g	
27 日 (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	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
448kcal	23.2g	21.0g	41.5g	3.2g	
28 日 (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	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
452kcal	21.3g	29.0g	26.5g	3.3g	

23 日 (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	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
344kcal	15.2g	19.9g	26.1g	2.7g	
24 日 (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	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
369kcal	15.0g	22.9g	25.7g	2.9g	
25 日 (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	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
369kcal	16.1g	21.6g	27.6g	3.0g	
26 日 (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				
	きょうろばき				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
364kcal	15.6g	20.2g	29.9g	2.4g	
27 日 (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				
	ウ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	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
348kcal	19.4g	16.0g	31.7g	2.1g	
28 日 (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	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
367kcal	17.5g	19.0g	31.6g	2.9g	

※ JAでお申込みの方は、夕食（8品）・しっかり（5品）・土曜日配達・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、お召し上げの際はご注意ください。



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・ Grill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・ハンバーグデミグラスソース

《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)

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				乳成分、小麦
	がんもの煮物				
	春雨炒め				
	白菜のなめたけ和え				
	おくらポン酢和え				
	五目豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
415kcal	20.4g	19.1g	40.4g	3.1g	
24 日 火	赤魚の煮付け				卵、乳成分、小麦、 かに
	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				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
409kcal	21.7g	12.2g	53.0g	3.2g	
25 日 水	煮込みハンバーグ				卵、乳成分、小麦
	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				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
409kcal	20.0g	15.0g	48.6g	3.1g	
26 日 木	白身魚の野菜あんかけ				卵、乳成分、小麦、 くるみ
	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				
	きゃらぶき				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
432kcal	20.4g	17.2g	48.9g	3.5g	
27 日 金	鶏天				卵、乳成分、小麦
	かぼちゃのそぼろ煮				
	ウ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				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
436kcal	20.1g	22.4g	38.4g	3.2g	
28 日 土	鯖の味噌煮				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				
	カリフラワーサラダ				
	うぐいす豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
433kcal	20.8g	24.5g	32.3g	3.7g	

23 日 (月)	豚肉と大根のうま煮				乳成分、小麦	
	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					
	バンバンジー					
	五目豆					
	おくらのポン酢和え					
エネルギー 514kcal		たんぱく質 25.2g		脂質 23.5g	炭水化物 50.3g	食塩相当量 3.9g
24 日 (火)	赤魚の煮付け				卵、乳成分、小麦、 かに	
	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					
	白菜の生姜醤油和え					
	昆布佃煮					
	ブロッコリーサラダ					
エネルギー 522kcal		たんぱく質 25.9g		脂質 23.8g	炭水化物 51.1g	食塩相当量 3.5g
25 日 (水)	煮込みハンバーグ				卵、乳成分、小麦	
	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					
	こんにゃくの炒り煮					
	ブロッコリーのからし醤油和え					
	なめこのとろろ和え					
エネルギー 483kcal		たんぱく質 26.3g		脂質 19.7g	炭水化物 50.1g	食塩相当量 3.5g
26 日 (木)	白身魚の野菜あんかけ				卵、乳成分、小麦、 くるみ	
	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					
	マカロニサラダ					
	きょうろぶき					
	インゲンのくるみ和え					
エネルギー 519kcal		たんぱく質 25.5g		脂質 29.4g	炭水化物 38.2g	食塩相当量 3.5g
27 日 (金)	鶏天				卵、乳成分、小麦	
	白身魚のジンジャー照り焼き					
	かぼちゃのそぼろ煮					
	ウインナーの洋風炒め					
	なすのみぞれ和え					
	春雨サラダ					
	チーズちくわ					
	カリフラワーの梅おかか和え					
エネルギー 483kcal		たんぱく質 25.5g		脂質 25.0g	炭水化物 39.1g	食塩相当量 3.5g