

おかず盛り(6品) 7月 献立表

7月
2日
(月曜日)

- タラの煮付け
- ナスの生姜醤油
- 小松菜のなめたけ和え

- 肉じゃが
- 人参とツナのシリシリ風
- 金時豆

エネルギー : 417 kcal / 食塩相当量 : 2.9 g

7月
3日
(火曜日)

- 牛肉のプルコギ
- マカロニのイタリアンサラダ
- 玉ねぎときゅうりの酢の物

- 炊き合わせ(がんも、たけのこ、ふき)
- ごぼうのおかか煮
- 昆布の子和え

エネルギー : 469 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g

7月
4日
(水曜日)

- ミックスフライ(サーモンフライ、エビフライ)
- 玉ねぎとニラの炒め物
- ほうれん草とちくわの和え物

- かぼちゃといんげんの旨煮
- きんぴらこんにゃく
- 福神漬け

エネルギー : 457 kcal / 食塩相当量 : 2.9 g

7月
5日
(木曜日)

- 鶏肉の甘辛焼き
- 中華風和え物
- わかめと玉ねぎのサラダ

- 大根の煮物
- 筍とツナの炒め煮
- 梅くわい

エネルギー : 410 kcal / 食塩相当量 : 3.2 g

7月
6日
(金曜日)

- ブリの照り焼き
- いんげんのソテー
- ごまごぼうサラダ

- 星のコロッケ
- もやしとあげのさっぱり和え
- わらびもち

エネルギー : 429 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

【温め方】

弁当箱のフタを取って、ラップはせずに電子レンジに入れて、
500Wで1分半ぐらいを目安に温めてください。

※目安ですので、ご家庭の電子レンジで温める時間は調整してください。
おかずは弁当箱に直接入っているおかずと、カップに入っているおかずがあります。
カップに入っているおかずは冷たいまま召しあがっていただくものです。
取り出してから加熱してください。

おかず盛り(6品) 7月 献立表

7月
9日
(月曜日)

- 豚肉とチンゲン菜の炒め物
- 高野豆腐のきのこあん
- 玉ねぎとツナの和え物

- 里芋の和風ソテー
- ブロッコリーと昆布の煮物
- しば漬け

エネルギー : 409 kcal / 食塩相当量 : 3.5 g

7月
10日
(火曜日)

- ホキの野菜あんかけ
- 高菜ビーフン
- 水菜のサラダ

- ごぼうとさつま揚げの生姜煮
- れんこんの明太和え
- 白花豆の甘煮

エネルギー : 401 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

7月
11日
(水曜日)

- ロコモコ風ハンバーグ
- もやしとじゃこのナムル
- ポテトサラダ

- あげの和風あんかけ
- ナスのごま和え
- わさび菜のお浸し

エネルギー : 390 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

7月
12日
(木曜日)

- サバのおろし煮
- 玉ねぎとパプリカのコンソメ煮
- いんげんのからし和え

- チャプチェ
- ピリ辛こんにゃく
- ぶどうゼリー

エネルギー : 421 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

7月
13日
(金曜日)

- 油淋鶏
- 小松菜とじゃこのお浸し
- 水菜ともやしのしそ風味和え

- 麩の煮物
- きのこのソテー
- 海苔の佃煮

エネルギー : 470 kcal / 食塩相当量 : 3.2 g

【保管方法】

お受け取り後は、冷蔵庫で保管し、当日の22時までにお召し上がりください。

【お願い】

- 献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。
- 2回続けて引落しができなかった時点で、食事宅配のお届けができなくなる場合がございます。

おかず盛り(6品) 7月 献立表

7月
16 日
(月曜日)

- エビボールの甘酢炒め
- れんこんとちくわのきんぴら
- 小松菜と揚げのお浸し

- 焼きそば
- もやしとツナの中華和え
- しめじのごま和え

エネルギー : 458 kcal / 食塩相当量 : 3.9 g

7月
17 日
(火曜日)

- 鶏肉の塩ネギソース
- コロッケ
- ごぼうの甘辛炒め

- 冬瓜の和風あんかけ
- 彩り野菜のマリネ
- しそ昆布

エネルギー : 451 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

7月
18 日
(水曜日)

- ブリの生姜煮
- 焼売
- 白菜の香味ゆず風味

- アスパラとベーコンのコンソメ炒め
- ほうれん草と人参の和え物
- 黒花豆

エネルギー : 427 kcal / 食塩相当量 : 3.7 g

7月
19 日
(木曜日)

- 豚肉ときのこのスタミナ焼き
- ちくわと水菜のポン酢和え
- きゅうりのザーサイ和え

- 揚げと筍の煮物
- ピーマンともやしの炒め物
- 小女子の佃煮

エネルギー : 385 kcal / 食塩相当量 : 3.2 g

7月
20 日
(金曜日)

- 赤魚の味噌漬け焼き
- 白身魚と豆腐のふんわり天
- もずく酢

- じゃがいものそぼろ煮
- キャベツとあさりの炒め物
- つぼ漬け

エネルギー : 389 kcal / 食塩相当量 : 2.9 g

お弁当と一緒に『ごはん』はいかがですか？

お茶碗1杯分
約 **150g**

本体
価格 **120円**
(税込
価格 **129円**)

● 福井県産コシヒカリを使用しています

お茶碗1杯分より
少し多め
約 **200g**

本体
価格 **160円**
(税込
価格 **172円**)

【ご注文方法】

配送担当者もしくは、コールセンターまで
お申し込みください

おかず盛り(6品) 7月 献立表

7月
23 日
(月曜日)

- 鶏肉の梅照り焼き
- ナスの揚げ浸し
- マカロニサラダ

- かぼちゃと小松菜のコンソメ炒め
- オクラとなめ茸の和え物
- 昆布豆

エネルギー : 462 kcal

食塩相当量 : 3.5 g

7月
24 日
(火曜日)

- カレイの生姜おろしソース
- ブロッコリーと玉子のソテー
- 春雨中華サラダ

- エビしんじょうの和風あんかけ
- ピーマンとハムのわさび炒め
- れんこんのしそ風味和え

エネルギー : 415 kcal

食塩相当量 : 2.7 g

7月
25 日
(水曜日)

- 豚しゃぶ ポン酢ソース
- タコナゲット
- アスパラの和風ドレッシング和え

- さつまいもの旨煮
- きのこのバター醤油
- 野沢菜

エネルギー : 384 kcal

食塩相当量 : 2.4 g

7月
26 日
(木曜日)

- メバルのトマトソースがけ
- 高野豆腐の煮物(高野豆腐、ふき)
- ブロッコリーのピーナツ和え

- ポークハムカツ
- きんぴらごぼう
- オクラとわかめの酢の物

エネルギー : 387 kcal

食塩相当量 : 2.2 g

7月
27 日
(金曜日)

- 肉詰めいなりの煮物
- 煮玉子
- かぼちゃサラダ

- イカと野菜の中華炒め
- ナスの和風あん
- じゃこおろし

エネルギー : 428 kcal

食塩相当量 : 2.8 g

県民せいきょう
コールセンター

0120-016-165

※おかけ間違いがないよう番号をお確かめください

(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

おかず盛り(8品) 7月 献立表

7月
2日
(月曜日)

- ホキの南蛮あんかけ ●肉じゃが ●冬瓜の含め煮
- ナスの生姜醤油 ●人参とツナのシリシリ風 ●小松菜のなめたけ和え
- 金時豆 ●れんこんと水菜の梅和え

エネルギー : 541 kcal / 食塩相当量 : 3.3 g

7月
3日
(火曜日)

- 焼き鳥 ●白身フライ ●炊き合わせ(がんも、たけのこ)
- マカロニのイタリアンサラダ ●ごぼうのおかか煮
- 玉ねぎときゅうりの酢の物 ●昆布の子和え ●ザーサイの炒め物

エネルギー : 488 kcal / 食塩相当量 : 3.9 g

7月
4日
(水曜日)

- ブリの煮付け ●豚肉のオイスターソース炒め ●きんぴらこんにゃく
- かぼちゃといんげんの旨煮 ●玉ねぎとニラの炒め物 ●福神漬け
- ほうれん草とちくわの和え物 ●ブロッコリーのシーザーサラダ

エネルギー : 491 kcal / 食塩相当量 : 3.4 g

7月
5日
(木曜日)

- 肉団子と野菜の塩ちゃんこ炒め ●カレイの生姜醤油 ●大根の煮物
- 中華風和え物 ●筍とツナの炒め煮 ●わかめと玉ねぎのサラダ
- 梅くわい ●アスパラとアサリの炒め物

エネルギー : 449 kcal / 食塩相当量 : 4.0 g

7月
6日
(金曜日)

- アジのみりん焼き ●星のコロッケ ●ナスとズッキーニの肉味噌がけ
- いんげんのソテー ●もやしとあげのさっぱり和え
- ごまごぼうサラダ ●わらびもち ●カリフラワーのカレー味

エネルギー : 433 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g

【温め方】

弁当箱のフタを取って、ラップはせずに電子レンジに入れて、
500Wで1分半ぐらいを目安に温めてください。

※目安ですので、ご家庭の電子レンジで温める時間は調整してください。
おかずは弁当箱に直接入っているおかずと、カップに入っているおかずがあります。
カップに入っているおかずは冷たいまま召しあがっていただくものです。
取り出してから加熱してください。

おかず盛り(8品) 7月 献立表

7月
9日
(月曜日)

- 鶏肉のBBQソース ●サワラの塩焼き ●里芋の和風ソテー
- 高野豆腐のきのこあん ●ブロッコリーと昆布の煮物
- 玉ねぎとツナの和え物 ●しば漬け ●オクラのお浸し

エネルギー : 467 kcal / 食塩相当量 : 4.0 g

7月
10日
(火曜日)

- サバのソース風味 ●和風つくね ●ごぼうとさつま揚げの生姜煮
- 高菜ビーフン ●れんこんの明太和え ●水菜のサラダ
- 白花豆の甘煮 ●アスパラのバターソテー

エネルギー : 489 kcal / 食塩相当量 : 3.7 g

7月
11日
(水曜日)

- 豚しゃぶ ポン酢ソース ●あげの和風あんかけ ●ナスのごま和え
- もやしとじゃこのナムル ●アサリとにんにくの芽の炒め物 ●ポテトサラダ
- わさび菜のお浸し ●ブロッコリーの香味和え

エネルギー : 476 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

7月
12日
(木曜日)

- 天ぷら(イカ、かぼちゃ、オクラ、ちくわ磯辺天) ●鶏肉と冬瓜の炊き合わせ
- チャプチェ ●玉ねぎとパプリカのコンソメ煮 ●ピリ辛こんにゃく
- いんげんのからし和え ●ぶどうゼリー ●くわいのマヨサラダ

エネルギー : 577 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g

7月
13日
(金曜日)

- 牛肉のオイスターソース炒め ●さんまかつお節煮 ●麴の煮物
- 小松菜とじゃこのお浸し ●きのこのソテー
- 水菜ともやしのしそ風味和え ●海苔の佃煮 ●きゅうりと人参のピクルス

エネルギー : 517 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g

【保管方法】

お受け取り後は、冷蔵庫で保管し、当日の22時までにお召し上がりください。

【お願い】

- ・献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。
- ・2回続けて引落しができなかった時点で、食事宅配のお届けができなくなる場合がございます。

おかず盛り(8品) 7月 献立表

7月
16 日
(月曜日)

- タラのマヨネーズ焼き ●焼きそば ●こんにゃく田楽
- れんこんとちくわのきんぴら ●もやしとツナの中華和え
- 小松菜と揚げのお浸し ●しめじのごま和え ●いんげんの炒め物

エネルギー : 452 kcal / 食塩相当量 : 3.5 g

7月
17 日
(火曜日)

- ゴーヤチャンプル ●いわしの梅醤油煮 ●コロッケ
- 冬瓜の和風あんかけ ●彩り野菜のマリネ ●ごぼうの甘辛炒め
- しそ昆布 ●カリフラワーとコーンのサラダ

エネルギー : 548 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g

7月
18 日
(水曜日)

- メバルの照り焼き ●アスパラとベーコンのコンソメ炒め
- ナスとオクラの和風生姜 ●焼売 ●ほうれん草と人参の和え物
- 白菜の香味ゆず風味 ●黒花豆 ●海藻サラダ

エネルギー : 428 kcal / 食塩相当量 : 4.0 g

7月
19 日
(木曜日)

- 和風ハンバーグ ●エビマヨ ●揚げと筍の煮物
- ちくわと水菜のポン酢和え ●ピーマンともやしの炒め物
- きゅうりのザーサイ和え ●小女子の佃煮 ●チヂミ

エネルギー : 426 kcal / 食塩相当量 : 3.4 g

7月
20 日
(金曜日)

- ホキの煮付け ●鶏もも肉のバジル風味焼き ●じゃがいものそぼろ煮
- 白身魚と豆腐のふんわり天 ●キャベツとあさりの炒め物
- もずく酢 ●つぼ漬け ●チンゲン菜と椎茸のからし和え

エネルギー : 501 kcal / 食塩相当量 : 2.9 g

お弁当と一緒に『ごはん』はいかがですか？

お茶碗1杯分
約 **150g**

本体 価格 **120円**
(税込 価格 **129円**)

● 福井県産コシヒカリを使用しています

お茶碗1杯分より
少し多め
約 **200g**

本体 価格 **160円**
(税込 価格 **172円**)

【ご注文方法】

配送担当者もしくは、コールセンターまで
お申し込みください

おかず盛り(8品) 7月 献立表

7月
23 日
(月曜日)

- 豚肉の生姜焼き ●ブリの照り焼き ●オクラとなめ茸の和え物
- ナスの揚げ浸し ●かぼちゃと小松菜のコンソメ炒め
- マカロニサラダ ●昆布豆 ●アスパラのくるみ和え

エネルギー : 509 kcal / 食塩相当量 : 3.1 g

7月
24 日
(火曜日)

- サワラの西京焼き ●鶏肉と野菜の甘辛炒め ●れんこんのしそ風味和え
- ピーマンとハムのわさび炒め ●ブロッコリーと玉子のソテー
- エビしんじょうの和風あんかけ ●メンマと人参の和え物 ●春雨中華サラダ

エネルギー : 461 kcal / 食塩相当量 : 3.4 g

7月
25 日
(水曜日)

- 牛肉の炒め物 トマト風味 ●ホッケの塩焼き ●さつまいもの旨煮
- タコナゲット ●きのこのバター醤油 ●アスパラの和風ドレッシング和え
- 野沢菜 ●豆と豆乳のサラダ

エネルギー : 491 kcal / 食塩相当量 : 2.6 g

7月
26 日
(木曜日)

- アジの味噌煮 ●ポークハムカツ ●高野豆腐の煮物(高野豆腐、ふき)
- 玉ねぎとパプリカの炒め物 ●ブロッコリーのピーナツ和え
- オクラとわかめの酢の物 ●きゅうりとコーンのサラダ ●きんぴらごぼう

エネルギー : 443 kcal / 食塩相当量 : 3.5 g

7月
27 日
(金曜日)

- 鶏肉のハニーマスタード ●イカと野菜の中華炒め
- 糸こんにゃくと人参の炒め物 ●煮玉子 ●ナスの和風あん
- かぼちゃサラダ ●じゃこおろし ●きのこのマリネ

エネルギー : 521 kcal / 食塩相当量 : 1.9 g

県民せいきょう
コールセンター

0120-016-165

※おかけ間違いがないよう番号をお確かめください

(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

おかず盛り(5品) 7月 献立表

7月 2 日 (月曜日)	● タラの煮付け ● ナスの生姜醤油 ● 金時豆	● 肉じゃが ● 小松菜のなめたけ和え	エネルギー : 329 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g
7月 3 日 (火曜日)	● 牛肉のプルコギ ● マカロニのイタリアンサラダ ● 昆布の子和え	● 炊き合わせ(がんも、たけのこ) ● 玉ねぎときゅうりの酢の物	エネルギー : 430 kcal / 食塩相当量 : 2.1 g
7月 4 日 (水曜日)	● ミックスフライ(サーモンフライ、エビフライ) ● 玉ねぎとニラの炒め物 ● 福神漬け	● かぼちゃといんげんの旨煮 ● ほうれん草とちくわの和え物	エネルギー : 405 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g
7月 5 日 (木曜日)	● 鶏肉の甘辛焼き ● 中華風和え物 ● 梅くわい	● 大根の煮物 ● わかめと玉ねぎのサラダ	エネルギー : 347 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g
7月 6 日 (金曜日)	● ブリの照り焼き ● いんげんのソテー ● わらびもち	● 星のコロッケ ● ごまごぼうサラダ	エネルギー : 405 kcal / 食塩相当量 : 2.1 g

【温め方】

弁当箱のフタを取って、ラップはせずに電子レンジに入れて、
500Wで1分半ぐらいを目安に温めてください。

※目安ですので、ご家庭の電子レンジで温める時間は調整してください。
おかずは弁当箱に直接入っているおかずと、カップに入っているおかずがあります。
カップに入っているおかずは冷たいまま召しあがっていただくものです。
取り出してから加熱してください。

おかず盛り(5品) 7月 献立表

7月
9 日
(月曜日)

- 豚肉とチンゲン菜の炒め物
- 高野豆腐のきのこあん
- しば漬け

- 里芋の和風ソテー
- 玉ねぎとツナの和え物

エネルギー : 387 kcal

食塩相当量 : 2.5 g

7月
10 日
(火曜日)

- ホキの野菜あんかけ
- 高菜ビーフン
- 白花豆の甘煮

- ごぼうとさつま揚げの生姜煮
- 水菜のサラダ

エネルギー : 383 kcal

食塩相当量 : 2.9 g

7月
11 日
(水曜日)

- ロコモコ風ハンバーグ
- もやしとじゃこのナムル
- わさび菜のお浸し

- あげの和風あんかけ
- ポテトサラダ

エネルギー : 300 kcal

食塩相当量 : 2.8 g

7月
12 日
(木曜日)

- サバのおろし煮
- 玉ねぎとパプリカのコンソメ煮
- ぶどうゼリー

- チャプチェ
- いんげんのからし和え

エネルギー : 363 kcal

食塩相当量 : 1.5 g

7月
13 日
(金曜日)

- 油淋鶏
- 小松菜とじゃこのお浸し
- 海苔の佃煮

- 麩の煮物
- 水菜ともやしのしそ風味和え

エネルギー : 414 kcal

食塩相当量 : 2.4 g

【保管方法】

お受け取り後は、冷蔵庫で保管し、当日の22時までにお召し上がりください。

【お願い】

- ・献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。
- ・2回続けて引落しができなかった時点で、食事宅配のお届けができなくなる場合がございます。

おかず盛り(5品) 7月 献立表

7月
16 日
(月曜日)

- エビボールの甘酢炒め
- れんこんとちくわのきんぴら
- しめじのごま和え
- 焼きそば
- 小松菜と揚げのお浸し

エネルギー : 393 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

7月
17 日
(火曜日)

- 鶏肉の塩ネギソース
- コロッケ
- しそ昆布
- 冬瓜の和風あんかけ
- ごぼうの甘辛炒め

エネルギー : 427 kcal / 食塩相当量 : 2.1 g

7月
18 日
(水曜日)

- ブリの生姜煮
- 焼売
- 黒花豆
- アスパラとベーコンのコンソメ炒め
- 白菜の香味ゆず風味

エネルギー : 396 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

7月
19 日
(木曜日)

- 豚肉ときのこのスタミナ焼き
- ちくわと水菜のポン酢和え
- 小女子の佃煮
- 揚げと筍の煮物
- きゅうりのザーサイ和え

エネルギー : 356 kcal / 食塩相当量 : 2.6 g

7月
20 日
(金曜日)

- 赤魚の味噌漬け焼き
- 白身魚と豆腐のふんわり天
- つぼ漬け
- じゃがいものそぼろ煮
- もずく酢

エネルギー : 318 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

お弁当と一緒に『ごはん』はいかがですか？

お茶碗1杯分
約**150g**

本体
価格 **120円**
(税込
価格 **129円**)

● 福井県産コシヒカリを使用しています

お茶碗1杯分より
少し多め
約**200g**

本体
価格 **160円**
(税込
価格 **172円**)

【ご注文方法】

配送担当者もしくは、コールセンターまで
お申し込みください

おかず盛り(5品) 7月 献立表

7月
23 日
(月曜日)

- 鶏肉の梅照り焼き
- ナスの揚げ浸し
- 昆布豆
- かぼちゃと小松菜のコンソメ炒め
- マカロニサラダ

エネルギー : 422 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

7月
24 日
(火曜日)

- カレイの生姜おろしソース
- ブロッコリーと玉子のソテー
- れんこんのしそ風味和え
- エビしんじょうの和風あんかけ
- 春雨中華サラダ

エネルギー : 366 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

7月
25 日
(水曜日)

- 豚しゃぶ ポン酢ソース
- タコナゲット
- 野沢菜
- さつまいもの旨煮
- アスパラの和風ドレッシング和え

エネルギー : 351 kcal / 食塩相当量 : 2.0 g

7月
26 日
(木曜日)

- メバルのトマトソースがけ
- 高野豆腐の煮物(高野豆腐、ふき)
- オクラとわかめの酢の物
- ポークハムカツ
- ブロッコリーのピーナツ和え

エネルギー : 333 kcal / 食塩相当量 : 1.8 g

7月
27 日
(金曜日)

- 肉詰めいなりの煮物
- 煮玉子
- じゃこおろし
- イカと野菜の中華炒め
- かぼちゃサラダ

エネルギー : 336 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

県民せいきょう
コールセンター

0120-016-165

※おかけ間違いがないよう番号をお確かめください

(受付時間) 月～金 / 午前 8 時 3 0 分 ～ 午後 8 時
土曜日 / 午前 9 時 ～ 午後 5 時

おかず盛り(5品) 7月 献立表 (丹南)

7月
2 日
(月曜日)

- すき焼き風煮(豆腐のせ)
- 春巻きとギョーザ
- ちくわの辛子マヨ和え

- 花さつま煮
- れんこんの金平

エネルギー : 358 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

7月
3 日
(火曜日)

- さわらの照焼き
- マカロニサラダ
- キャベツのごま和え

- 鶏じゃが
- 金平ごぼう

エネルギー : 365 kcal / 食塩相当量 : 2.1 g

7月
4 日
(水曜日)

- サーモンフライ・ピーマン肉詰フライ
- 春雨中華サラダ
- 白菜のお浸し

- 厚揚げ煮・オクラ煮
- かぼちゃのコーン煮

エネルギー : 372 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

7月
5 日
(木曜日)

- 肉団子のカレー煮
- プチグラタン
- キャベツの梅おかか和え

- ツナの青じそスパゲティ
- 人参とカリフラワーのサラダ

エネルギー : 363 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

7月
6 日
(金曜日)

- 赤魚の生姜風味煮
- 炒り玉子
- ひじき煮

- 里芋のそぼろ煮
- 大豆サラダ

エネルギー : 367 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

【温め方】

弁当箱のフタを取って、ラップはせずに電子レンジに入れて、

500Wで 1分半ぐらいを目安に温めてください。

※目安ですので、ご家庭の電子レンジで温める時間は調整してください。

おかずは弁当箱に直接入っているおかずと、カップに入っているおかずがあります。
カップに入っているおかずは冷たいまま召しあがっていただくものです。

取り出してから加熱してください。

おかず盛り(5品) 7月 献立表 (丹南)

7月
9 日
(月曜日)

- 鯖の塩焼き・かぼちゃのかき揚げ
- シェルマカサラダ
- 二色なます
- がんも煮
- ちくわとこんにゃくのピリ辛炒め

エネルギー : 387 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

7月
10 日
(火曜日)

- 鶏肉のレモン風味あんかけ
- カレー風味のスパゲティサラダ
- 大豆・わかめ煮
- カニ団子と白菜煮
- キャベツとウインナー炒め

エネルギー : 408 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

7月
11 日
(水曜日)

- 白身魚の幽庵焼き・玉子焼き・さつま芋天
- 揚げシューマイとギョーザ
- うぐいす豆
- 大根のそぼろ煮
- わかめとカニカマの酢の物

エネルギー : 351 kcal / 食塩相当量 : 2.0 g

7月
12 日
(木曜日)

- 豆腐バーグのきのこあんかけ
- 焼きそば
- オクラのおかか和え
- 肉じゃが
- さつま揚げの金平

エネルギー : 362 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

7月
13 日
(金曜日)

- えびとカツの玉子とじ
- 切干大根のウスターソース煮
- 白菜とツナのポン酢和え
- 厚揚げと茄子の味噌煮
- かぼちゃとペンネのサラダ

エネルギー : 383 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

【保管方法】

お受け取り後は、冷蔵庫で保管し、当日の22時までにお召し上がりください。

【お願い】

- ・献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。
- ・2回続けて引落しができなかった時点で、食事宅配のお届けができなくなる場合がございます。

おかず盛り(5品) 7月 献立表 (丹南)

7月
16 日
(月曜日)

- ハムカツ・ミートオムレツ
- ツイストマカロニサラダ
- 金時豆

- ジャが芋とさつま揚げ煮
- インゲンのごま風味煮

エネルギー : 402 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

7月
17 日
(火曜日)

- 白身魚のパセリパン粉焼き・フライドポテト
- コールスローサラダ
- 法連草の煮浸し

- 五目巾着煮
- マーボー茄子

エネルギー : 368 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

7月
18 日
(水曜日)

- クリームコロッケ・玉子ロール
- ちくわとチンゲン菜炒め
- 水菜の煮浸し

- 大根とごぼ巻き煮
- ブロッコリーとビーンズのサラダ

エネルギー : 356 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

7月
19 日
(木曜日)

- チキン南蛮
- 炒り玉子
- こんにゃくの金平

- 厚揚げと小松菜の中華炒め
- 春雨マロニーの彩り和え

エネルギー : 417 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

7月
20 日
(金曜日)

- 煮込みハンバーグ
- スパゲティサラダ
- 白菜のゆず浸し

- ジャが芋とウインナーのポトフ
- えびとブロッコリー炒め

エネルギー : 365 kcal / 食塩相当量 : 2.1 g

お弁当と一緒に『ごはん』はいかがですか？

お茶碗1杯分
約**150g**

本体
価格 **120円**
(税込
価格 **129円**)

● 福井県産コシヒカリを使用しています

お茶碗1杯分より
少し多め
約**200g**

本体
価格 **160円**
(税込
価格 **172円**)

【ご注文方法】

配達担当者もしくは、コールセンターまで
お申し込みください

おかず盛り(5品) 7月 献立表 (丹南)

7月
23 日
(月曜日)

- ぶりの煮付け
- バンサンスー
- ひじき煮

- かぼちゃ・オクラ煮
- 揚げ茄子の味噌煮

エネルギー : 350 kcal / 食塩相当量 : 2.1 g

7月
24 日
(火曜日)

- 肉団子の酢豚風
- 春巻き
- ブロッコリーのごま和え

- 里芋の田舎煮
- 三色キンピラごぼう

エネルギー : 357 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

7月
25 日
(水曜日)

- 鶏の照焼き
- ロールキャベツのクリーム煮
- わかめのガリ和え

- がんも・椎茸煮
- ポテトサラダ

エネルギー : 399 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

7月
26 日
(木曜日)

- 白身魚のちゃんちゃん焼き
- 蒸しシューマイ
- もずく酢

- じゃが芋のおかか煮
- ひじきサラダ

エネルギー : 353 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

7月
27 日
(金曜日)

- 鶏天と夏野菜の天ぷら
- ブロッコリーと玉子のサラダ
- チンゲン菜ソテー

- 厚揚げ焼き
- わかめとえのきのポン酢和え

エネルギー : 363 kcal / 食塩相当量 : 2.1 g

県民せいきょう
コールセンター

0120-016-165

※おかけ間違いがないよう番号をお確かめください

(受付時間) 月～金 / 午前 8 時 3 0 分 ～ 午後 8 時
土曜日 / 午前 9 時 ～ 午後 5 時

7月 冷凍弁当献立表 前半



ドライアイスは、直接手で触れないでください。
凍傷になるおそれがあります。

お届け日	献立名	エネルギー・食塩相当量	
3日(火)	さばの味噌煮・ハンバーグ弁当	302 kcal	2.7 g
	あじのパン粉焼き・トマト油淋鶏弁当	387 kcal	2.3 g
	焼鮭のゆず味噌がけ・豚肉の生姜焼き弁当	343 kcal	2.1 g
5日(木)	さんまの幽庵焼き・グリルチキンのごま葱酢ソース弁当	413 kcal	3.0 g
	赤魚のみりん焼き・豚すき焼き弁当	362 kcal	2.0 g

10日(火)	さわらのレモン焼き・野菜と豚肉の煮物弁当	338 kcal	2.1 g
	ホキの磯天和風あん・牛肉と炒め物（トマト風味）弁当	372 kcal	1.9 g
	ぶりのおろしソースがけ・豚バラ肉のぼん酢マスタード弁当	351 kcal	2.9 g
12日(木)	赤魚の天ぷら（ぼん酢みぞれ和え）・豚肉と玉子の塩炒め弁当	348 kcal	1.9 g
	カレーの香味焼き・鶏肉の甘酢あんかけ弁当	397 kcal	3.4 g

賞味期限 製造日より240日

お召し上がり方	袋から出してそのままレンジで500W約4分30秒チンするだけ!!
---------	----------------------------------

① 外袋から中身を取り出す

② フィルムのまま、電子レンジで温める



ご注意

加熱後は、商品が熱くなっています。
やけどにご注意ください。

7月 冷凍弁当献立表 後半



ドライアイスは、直接手で触れないでください。
凍傷になるおそれがあります。

お届け日	献立名	エネルギー・食塩相当量	
17日(火)	あじと彩り野菜のエスカベッシュ風・鶏肉のはちみつ味噌漬け弁当	423 kcal	1.9 g
	さわらの黄身おろし蒸し・鶏肉の中華あんかけ弁当	360 kcal	1.8 g
	鮭の湯葉あんかけ・牛肉ときのこの炒め物弁当	365 kcal	1.9 g
19日(木)	あじのトマトマリネ・鶏肉の香草焼き弁当	356 kcal	1.8 g
	カレーのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とじ風弁当	276 kcal	2.1 g

24日(火)	さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風弁当	372 kcal	2 g
	鮭の漬け焼きナムル風・牛肉とごぼうの玉子とじ弁当	380 kcal	2.8 g
	ぶりのもろみ焼き・肉じゃが弁当	385 kcal	2.1 g
26日(木)	さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め弁当	340 kcal	2.3 g
	さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐弁当	311 kcal	2.8 g

賞味期限 製造日より240日

県民せいきょう
コールセンター

0120-016-165

※おかけ間違いがないよう番号をお確かめください

(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