

おかず盛り(6品) 2月 献立表

2月
4日
(月曜日)

- 肉団子のホワイトソースがけ
- 竹輪とれんこんの煮物
- 小松菜のごま和え

- キャベツとベーコンのマスタードソテー
- ツナとごぼうのきんぴら
- 海苔の佃煮

エネルギー : 442 kcal / 食塩相当量 : 3.1 g

2月
5日
(火曜日)

- 赤魚のみりん焼き
- ナスの和風生姜だれ
- 豆と豆乳のサラダ

- 揚げとピーマンのスタミナ炒め
- アスパラと筍の焼き浸し
- 大根とじゃこのわさび風

エネルギー : 406 kcal / 食塩相当量 : 2.9 g

2月
6日
(水曜日)

- ポークカレー
- 椎茸とにんにくの芽の中華炒め
- 春雨さっぱりサラダ

- 玉子焼き&煮物
- キャベツとあさりの炒め物
- オクラのおかか和え

エネルギー : 408 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g

2月
7日
(木曜日)

- ブリ大根
- タコナゲット
- 小松菜とちくわのポン酢和え

- ブロッコリーとれんこんのツナあんかけ
- もやしとベーコンの炒め物
- 金時豆

エネルギー : 383 kcal / 食塩相当量 : 2.9 g

2月
8日
(金曜日)

- 鶏肉の唐揚げ
- さつまいもとオクラの中華煮
- ごまごぼうサラダ

- 玉子と海鮮の塩ちゃんこ風
- 五目うの花
- きゅうりのナムル

エネルギー : 467 kcal / 食塩相当量 : 3.5 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

【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) 2月 献立表

2月
11日
(月曜日)

- サワラの南部焼き
- さつま揚げとこんにゃくの煮物
- ナポリタンサラダ
- 豚肉野菜巻きフライ
- きのこことザーサイの和え物
- 桜漬け

エネルギー : 386 kcal / 食塩相当量 : 2.9 g

2月
12日
(火曜日)

- 牛肉のプルコギ
- かぼちゃ焼売・ほうれん草焼売
- わらびのお浸し
- じゃがいもの和風煮
- 玉ねぎと豆のバターソテー
- きゅうりとしらすのしそ風味和え

エネルギー : 473 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g

2月
13日
(水曜日)

- ミックスフライ(エビフライ、トビウオ磯辺フライ)
- 玉ねぎとニラの炒め物
- ほうれん草のシーザーサラダ
- 大根の枝豆あんかけ
- きのこのソテー
- こんにゃくとごぼうの旨辛味噌和え

エネルギー : 401 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g

2月
14日
(木曜日)

- 豚肉のハニーマスタード
- かぼちゃの含め煮
- メンマと人参の和え物
- ハートコロケ
- 人参とアスパラの香味和え
- ささみとわかめの中華風

エネルギー : 438 kcal / 食塩相当量 : 2.6 g

2月
15日
(金曜日)

- タラのタルタル焼き
- ふろふき大根
- オクラと山芋のネバネバサラダ
- 豆腐の和風炒め
- いんげんとツナのソテー
- 黒花豆

エネルギー : 392 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

ご注文内容の変更は、お届前週の火曜日までにご連絡ください。

【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。

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(6品) 2月 献立表

2月 18 日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none"> ●鶏肉の照り焼き ●切干大根の煮物 ●ブロッコリーのピーナツ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●イカと玉子の中華炒め ●ピーマンともやしの炒め物 ●黒豆 	エネルギー : 479 kcal / 食塩相当量 : 3.1 g
2月 19 日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none"> ●アジの煮付け ●ナスの煮物 ●ごぼうのおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> ●エビチリ ●ピリ辛こんにゃく ●オクラのお浸し 	エネルギー : 400 kcal / 食塩相当量 : 3.7 g
2月 20 日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none"> ●ポークチャップ ●ピーマンときのこのソテー ●春雨中華サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ●がんもの煮物 ●ブロッコリーのマヨネーズ炒め ●しば漬け 	エネルギー : 461 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g
2月 21 日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none"> ●ブリのバター醤油焼き ●水菜とツナのサラダ ●キヌサヤの玉子とじ 	<ul style="list-style-type: none"> ●アスパラとベーコンのコンソメ炒め ●れんこんと人参の甘酢煮 ●わさび菜のお浸し 	エネルギー : 383 kcal / 食塩相当量 : 3.3 g
2月 22 日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none"> ●鶏肉のごま味噌焼き ●玉ねぎと魚肉ソーセージのコンソメ炒め ●エリンギの塩ネギ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●こんにゃくの煮物 ●チンゲン菜と小エビの煮浸し ●ゆず大根 	エネルギー : 431 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

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)

- 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)

福井県産コシヒカリ使用

【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



◆温め方◆蓋をして容器のまま電子レンジで約1分半温めてください

おかず盛り(6品) 2月 献立表

2月 25 日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none"> ●サバの生姜煮 ●ほうれん草とちくわの煮浸し ●ミックスピーマンのマスタード炒め 	<ul style="list-style-type: none"> ●ミートオムレツ ●ひじきと豆のマヨ和え ●じゃこおろし 	エネルギー : 467 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g
2月 26 日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none"> ●ハンバーグ オニオンソース ●アサリとにんにくの芽の炒め物 ●筍の土佐煮 	<ul style="list-style-type: none"> ●ナスと豆腐の煮物 ●人参とツナのきんぴら ●しめじのごま和え 	エネルギー : 436 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g
2月 27 日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none"> ●赤魚の塩焼き ●キャベツとコーンのソテー ●マカロニサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ポークハムカツ ●れんこんとカニカマの和え物 ●昆布豆 	エネルギー : 415 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g
2月 28 日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none"> ●豚肉と玉子の甘辛炒め ●もやしのしそ風味和え ●紅あずまの甘露煮 	<ul style="list-style-type: none"> ●厚揚げ煮 ●いんげんの和え物 ●つぼ漬け 	エネルギー : 477 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g
3月 1 日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none"> ●白身魚の南蛮あんかけ ●ごぼうとこんにゃくの甘辛煮 ●わかめの酢の物 	<ul style="list-style-type: none"> ●ふきと冬瓜の炊き合わせ ●ブロッコリーとあげのお浸し ●芋づるのきゃらぶき風 	エネルギー : 386 kcal / 食塩相当量 : 2.6 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

【ご案内】いつでも食べられる『冷凍おかず』を備えておきませんか？

3食分セット、または2食分セットでお届けします。

*メニューはお選びいただけません。 *火曜日のみ、木曜日のおもみの注文もOKです。

3食分セット (火曜日にお届け)  *メニューはおまかせ3種類 本体 1,710円 (税込1,846円)	2食分セット (木曜日にお届け)  *メニューはおまかせ2種類 本体 1,140円 (税込1,231円)
---	--

【ご注文方法】 配達担当またはコールセンターまでお伝えください ※おかけ間違いがないよう番号をお確かめください

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

おかず盛り(8品) 2月 献立表

2月
4日
(月曜日)

- 肉団子のホワイトソースがけ ●サワラの塩焼き ●小松菜のごま和え
- キャベツとベーコンのマスタードソテー ●ツナとごぼうのきんぴら
- 竹輪とれんこんの煮物 ●海苔の佃煮 ●きゅうりと人参のピクルス

エネルギー : 446 kcal / 食塩相当量 : 3.4 g

2月
5日
(火曜日)

- 赤魚のみりん焼き ●揚げとピーマンのスタミナ炒め ●焼きそば
- ナスの和風生姜だれ ●アスパラと筍の焼き浸し ●豆と豆乳のサラダ
- 大根とじゃこのわさび風 ●水菜と玉ねぎのお浸し

エネルギー : 457 kcal / 食塩相当量 : 3.3 g

2月
6日
(水曜日)

- ポークカレー ●クリーミーコロッセ ●玉子焼き&煮物
- 椎茸とにんにくの芽の中華炒め ●キャベツとあさりの炒め物
- 春雨さっぱりサラダ ●オクラのおかか和え ●ずいきの炊いたん

エネルギー : 504 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

2月
7日
(木曜日)

- ブリ大根 ●豚肉のトマトソース煮 ●タコナゲット ●金時豆
- ブロッコリーとれんこんのツナあんかけ ●もやしとベーコンの炒め物
- 小松菜とちくわのポン酢和え ●アスパラの中華ドレッシング和え

エネルギー : 433 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g

2月
8日
(金曜日)

- 鶏肉の唐揚げ ●玉子と海鮮の塩ちゃんこ風 ●五目うの花
- ナスのオイスターソース炒め ●さつまいもとオクラの中華煮
- ごまごぼうサラダ ●きゅうりのナムル ●キヌサヤとわかめの和え物

エネルギー : 542 kcal / 食塩相当量 : 3.9 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

【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) 2月 献立表

2月
11日
(月曜日)

- サワラの南部焼き ●豚肉野菜巻きフライ ●チャプチェ
- さつま揚げとこんにゃくの煮物 ●きのこことザーサイの和え物
- ナポリタンサラダ ●桜漬け ●わかめのさっと煮

エネルギー : 464 kcal / 食塩相当量 : 3.7 g

2月
12日
(火曜日)

- 牛肉のプルコギ ●サバの塩焼き ●じゃがいもの和風煮
- ほうれん草焼売 ●玉ねぎと豆のバターソテー ●わらびのお浸し
- きゅうりとしらすのしそ風味和え ●ツナともやしのナムル

エネルギー : 514 kcal / 食塩相当量 : 2.9 g

2月
13日
(水曜日)

- ミックスフライ(エビフライ、トビウオ磯辺フライ) ●鶏肉のバジル風味焼き
- 大根の枝豆あんかけ ●玉ねぎとニラの炒め物 ●いんげんのからし和え
- ほうれん草のシーザーサラダ ●こんにゃくとごぼうの旨辛味噌和え ●きのこのソテー

エネルギー : 500 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g

2月
14日
(木曜日)

- 豚肉のハニーマスタード ●ハートコロッケ ●麩の煮物
- かぼちゃの含め煮 ●人参とアスパラの香味和え ●きゅうりの酢の物
- メンマと人参の和え物 ●ささみとわかめの中華風

エネルギー : 444 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g

2月
15日
(金曜日)

- タラのタルタル焼き ●鶏肉の塩ネギソース ●豆腐の和風炒め
- ふろふき大根 ●いんげんとツナのソテー
- オクラと山芋のネバネバサラダ ●黒花豆 ●水菜と人参の和え物

エネルギー : 550 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

【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回続けて引落と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。

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) 2月 献立表

2月
18日
(月曜日)

- 鶏肉の照り焼き ●イカと玉子の中華炒め ●筍とハムの甘辛炒め
- 切干大根の煮物 ●ピーマンともやしの炒め物
- ブロッコリーのピーナツ和え ●黒豆 ●わかめサラダ

エネルギー : 503 kcal / 食塩相当量 : 3.7 g

2月
19日
(火曜日)

- アジの煮付け ●エビチリ ●里芋の和風ソテー
- ナスの煮物 ●ピリ辛こんにゃく ●ごぼうのおかか煮
- オクラのお浸し ●玉ねぎとツナのコンソメ煮

エネルギー : 426 kcal / 食塩相当量 : 3.9 g

2月
20日
(水曜日)

- ポークチャップ ●がんもの煮物 ●山菜とちくわの煮物
- ピーマンときのこのソテー ●ブロッコリーのマヨネーズ炒め
- 春雨中華サラダ ●しば漬け ●くわいのくるみ和え

エネルギー : 468 kcal / 食塩相当量 : 3.5 g

2月
21日
(木曜日)

- ブリのバター醤油焼き ●和風つくね ●水菜とツナのサラダ
- アスパラとベーコンのコンソメ炒め ●れんこんと人参の甘酢煮
- キヌサヤの玉子とじ ●わさび菜のお浸し ●わかめとカニカマの中華和え

エネルギー : 441 kcal / 食塩相当量 : 3.9 g

2月
22日
(金曜日)

- 鶏肉のごま味噌焼き ●ホッケの塩焼き ●こんにゃくの煮物
- 玉ねぎと魚肉ソーセージのコンソメ炒め ●チンゲン菜と小エビの煮浸し
- エリンギの塩ネギ和え ●ゆず大根 ●ザーサイの炒め物

エネルギー : 443 kcal / 食塩相当量 : 3.6 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

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)

- 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)

福井県産コシヒカリ使用

【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



◆温め方◆蓋をして容器のまま電子レンジで約1分半温めてください

おかず盛り(8品) 2月 献立表

2月
25日
(月曜日)

- サバの生姜煮 ●ミートオムレツ ●糸こんにゃくと人参の炒め物
- ほうれん草とちくわの煮浸し ●ひじきと豆のマヨ和え ●じゃこおろし
- ミックスピーマンのマスタード炒め ●アスパラの和風ドレッシング和え

エネルギー : 443 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g

2月
26日
(火曜日)

- ハンバーグ オニオンソース ●ナスと豆腐の煮物 ●しめじのごま和え
- もやしと油揚げの煮浸し ●アサリとにんにくの芽の炒め物
- 人参とツナのきんぴら ●筍の土佐煮 ●きゅうりのレモン酢和え

エネルギー : 461 kcal / 食塩相当量 : 3.1 g

2月
27日
(水曜日)

- 赤魚の塩焼き ●鶏肉とじゃがいもの旨煮 ●マカロニサラダ
- チンゲン菜とひき肉の炒め物 ●キャベツとコーンのソテー
- れんこんとカニカマの和え物 ●昆布豆 ●ささみとピーマンの中華風

エネルギー : 437 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

2月
28日
(木曜日)

- 豚肉と玉子の甘辛炒め ●黒ムツの西京焼き ●厚揚げ煮
- もやしのしそ風味和え ●いんげんの和え物
- 紅あずまの甘露煮 ●つぼ漬け ●きのこのマリネ

エネルギー : 538 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

3月
1日
(金曜日)

- 白身魚の南蛮あんかけ ●鶏肉の塩こうじ焼き ●芋づるのきやらぶき風
- ふきと冬瓜の炊き合わせ ●わかめの酢の物 ●オクラとなめ茸の和え物
- ごぼうとこんにゃくの甘辛煮 ●ブロッコリーとあげのお浸し

エネルギー : 552 kcal / 食塩相当量 : 3.1 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

【ご案内】いつでも食べられる『冷凍おかず』を備えておきませんか？

3食分セット、または2食分セットでお届けします。
*メニューはお選びいただけません。 *火曜日のみ、木曜日からの注文もOKです。

3食分セット（火曜日にお届け）



*メニューはおまかせ3種類

本体1,710円（税込1,846円）

2食分セット（木曜日にお届け）



*メニューはおまかせ2種類

本体1,140円（税込1,231円）

【ご注文方法】配送担当またはコールセンターまでお伝えください ※おかけ間違いがないよう番号をお確かめください

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

おかず盛り(5品) 2月 献立表 (丹南以外)

2月 4日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none">● サワラの塩焼き● 竹輪とれんこんの煮物● 海苔の佃煮	<ul style="list-style-type: none">● キャベツとベーコンのマスタードソテー● ツナとごぼうのきんぴら	エネルギー : 339 kcal / 食塩相当量 : 2.9 g
2月 5日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 鶏肉の生姜ソースがけ● アスパラと筍の焼き浸し● 大根とじゃこのわさび風	<ul style="list-style-type: none">● ナスの和風生姜だれ● 豆と豆乳のサラダ	エネルギー : 402 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g
2月 6日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none">● サバの味噌煮● 椎茸とにんにくの芽の中華炒め● オクラのおかか和え	<ul style="list-style-type: none">● 玉子焼き&煮物● 春雨さっぱりサラダ	エネルギー : 380 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g
2月 7日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 豚肉のオイスターソース炒め● タコナゲット● 金時豆	<ul style="list-style-type: none">● ブロッコリーとれんこんのツナあんかけ● 小松菜とちくわのポン酢和え	エネルギー : 374 kcal / 食塩相当量 : 1.7 g
2月 8日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none">● タラのトマトチーズ焼き● さつまいもとオクラの中華煮● きゅうりのナムル	<ul style="list-style-type: none">● 玉子と海鮮の塩ちゃんこ風● ごまごぼうサラダ	エネルギー : 301 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

【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) 2月 献立表 (丹南以外)

2月
11日

(月曜日)

- 鶏肉の玉子とじ煮
- ナポリタンサラダ
- 桜漬け
- さつま揚げとこんにゃくの煮物
- きのことザーサイの和え物

エネルギー : 334 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g

2月
12日

(火曜日)

- ハマチカレーフライ
- かぼちゃ焼売・ほうれん草焼売
- きゅうりとしらすのしそ風味和え
- じゃがいもの和風煮
- わらびのお浸し

エネルギー : 397 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g

2月
13日

(水曜日)

- 豚焼肉
- 玉ねぎとニラの炒め物
- こんにゃくとごぼうの旨辛味噌和え
- 大根の枝豆あんかけ
- ほうれん草のシーザーサラダ

エネルギー : 399 kcal / 食塩相当量 : 1.8 g

2月
14日

(木曜日)

- 赤魚のマヨネーズ焼き
- かぼちゃの含め煮
- ささみとわかめの中華風
- ハートコロッケ
- 人参とアスパラの香味和え

エネルギー : 370 kcal / 食塩相当量 : 1.6 g

2月
15日

(金曜日)

- ハンバーグ オニオンソース
- ふろふき大根
- 黒花豆
- 豆腐の和風炒め
- オクラと山芋のネバネバサラダ

エネルギー : 323 kcal / 食塩相当量 : 2.1 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

【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。

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6時

おかず盛り(5品) 2月 献立表 (丹南以外)

2月
18日

(月曜日)

- サバの塩焼き
- 切干大根の煮物
- 黒豆

- イカと玉子の中華炒め
- ブロccoliのピーナツ和え

エネルギー : 402 kcal

食塩相当量 : 1.8 g

2月
19日

(火曜日)

- 豚肉とチンゲン菜の炒め物
- ナスの煮物
- オクラのお浸し

- エビチリ
- ごぼうのおかか煮

エネルギー : 376 kcal

食塩相当量 : 2.7 g

2月
20日

(水曜日)

- タラのマヨネーズ焼き
- ピーマンときのこのソテー
- しば漬け

- がんもの煮物
- 春雨中華サラダ

エネルギー : 310 kcal

食塩相当量 : 2.8 g

2月
21日

(木曜日)

- タンドリーチキン
- 水菜とツナのサラダ
- わさび菜のお浸し

- アスパラとベーコンのコンソメ炒め
- キヌサヤの玉子とじ

エネルギー : 353 kcal

食塩相当量 : 2.2 g

2月
22日

(金曜日)

- ミックスフライ(エビフライ、白身フライ)
- 玉ねぎと魚肉ソーセージのコンソメ炒め
- ゆず大根

- こんにゃくの煮物
- エリンギの塩ネギ和え

エネルギー : 335 kcal

食塩相当量 : 2.3 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

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)

- 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)

福井県産コシヒカリ使用

【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



◆温め方◆蓋をして容器のまま電子レンジで約1分半温めてください

おかず盛り(5品) 2月 献立表 (丹南以外)

2月
25日
(月曜日)

- 豚肉の生姜焼き
- ほうれん草とちくわの煮浸し
- じゃこおろし
- ミートオムレツ
- ミックスピーマンのマスタード炒め

エネルギー : 383 kcal / 食塩相当量 : 1.9 g

2月
26日
(火曜日)

- アジの味噌煮
- 人参とツナのきんぴら
- しめじのごま和え
- アサリとにんにくの芽の炒め物
- 筍の土佐煮

エネルギー : 301 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

2月
27日
(水曜日)

- 鶏肉とじゃがいもの旨煮
- キャベツとコーンのソテー
- 昆布豆
- チンゲン菜とひき肉の炒め物
- れんこんとカニカマの和え物

エネルギー : 398 kcal / 食塩相当量 : 1.6 g

2月
28日
(木曜日)

- ブリの照り焼き
- もやしとしそ風味和え
- つぼ漬け
- 厚揚げ煮
- いんげんの和え物

エネルギー : 298 kcal / 食塩相当量 : 2.6 g

3月
1日
(金曜日)

- ポークカレー
- ごぼうとこんにゃくの甘辛煮
- オクラとなめ茸の和え物
- ふきと冬瓜の炊き合わせ
- わかめの酢の物

エネルギー : 364 kcal / 食塩相当量 : 2.1 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

【ご案内】いつでも食べられる『冷凍おかず』を備えておきませんか？

3食分セット、または2食分セットでお届けします。
*メニューはお選びいただけません。 *火曜日のみ、木曜日のみ注文もOKです。

3食分セット (火曜日にお届け)	2食分セット (木曜日にお届け)
	
*メニューはおまかせ3種類	*メニューはおまかせ2種類
本体1,710円 (税込1,846円)	本体1,140円 (税込1,231円)

【ご注文方法】 配達担当またはコールセンターまでお伝えください ※おかけ間違いがないよう番号をお確かめください

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

おかず盛り(5品) 2月 献立表 (丹南)

2月
4日
(月曜日)

- あじの照焼き
- ひじきの五目煮
- 春菊のごま和え

- 大根の甘辛味噌煮
- ブロッコリーサラダ

エネルギー : 356 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

2月
5日
(火曜日)

- 煮込みハンバーグ
- 春雨サラダ
- 水菜の煮浸し

- じゃが芋のごま煮
- キャベツと竹輪のゆかり和え

エネルギー : 368 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

2月
6日
(水曜日)

- 白身魚のパン粉焼き
- 炒り玉子
- うぐいす豆

- 里芋のツナ煮
- 切干大根煮

エネルギー : 360 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

2月
7日
(木曜日)

- カニクリームコロッケ・玉子ロール
- レンコンのそぼろ炒め
- わかめとカニカマの酢の物

- 高野豆腐煮・いんげん煮
- 大根おかつサラダ

エネルギー : 355 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

2月
8日
(金曜日)

- すき焼き風煮(豆腐のせ)
- もやしとチンゲン菜炒め
- さつま芋とりんごのレモン煮

- がんも・オクラ煮
- 大豆サラダ

エネルギー : 360 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

【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) 2月 献立表 (丹南)

2月
11日

(月曜日)

- えびフライ・白身フライ(タルタルソース)
- 青じそスパゲティ
- 白菜とえのきの中華炒め
- さつま揚げの金平
- ブロッコリーのごま和え

エネルギー : 370 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

2月
12日

(火曜日)

- 揚げ出し豆腐とえび入り玉子のチリソース
- 大根・ごぼ巻き煮
- コールスローサラダ
- じゃが芋とウインナー炒め
- こんにゃくと竹輪のピリ辛煮

エネルギー : 357 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

2月
13日

(水曜日)

- 鯖のごま味噌煮
- 筑前煮
- 春雨の酢の物
- たくあん煮
- 大学芋

エネルギー : 363 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

2月
14日

(木曜日)

- ハムカツ・ハートオムレツ
- 里芋・蒟蒻の煮物
- ペンネサラダ
- 三色キンピラ
- もやしのごま和え

エネルギー : 360 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

2月
15日

(金曜日)

- 白身魚の幽庵焼き
- 厚揚げとキャベツ煮
- わかめとみかんの酢の物
- ひじきの炒め煮
- さつま芋とレーズンのサラダ

エネルギー : 360 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

【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回引落と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。

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) 2月 献立表 (丹南)

2月
18 日
(月曜日)

- シルバーと大根の味噌煮
- キャベツと薄揚げの生姜炒め
- 白菜のゆず浸し
- 里芋そぼろ煮
- お豆と海藻のサラダ

エネルギー : 365 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

2月
19 日
(火曜日)

- 酢鶏
- ロールキャベツ煮
- ひじき煮
- カニ団子と白菜煮
- ブロccoliのツナマヨ和え

エネルギー : 369 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

2月
20 日
(水曜日)

- 豆腐バーグの玉子とじ
- マーボー春雨
- 菜の花の煮浸し
- 肉じゃが
- 大根と人参の甘酢和え

エネルギー : 361 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

2月
21 日
(木曜日)

- 肉団子のブラウンシチュー煮
- プチグラタン
- わかめのポン酢和え
- さつま揚げ煮
- 金平ごぼう

エネルギー : 355 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

2月
22 日
(金曜日)

- 白身魚の唐揚げ
- カレー風味のスパサラダ
- 大根の梅肉和え
- 高野豆腐の卵とじ煮
- ぜんまいの煮物

エネルギー : 362 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

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)

- 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)

福井県産コシヒカリ使用

【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



◆温め方◆蓋をして容器のまま電子レンジで約1分半温めてください

おかず盛り(5品) 2月 献立表 (丹南)

2月
25日
(月曜日)

- 鯖の山菜あんかけ
- 蒸しシューマイ
- チンゲン菜ソテー
- 五目巾着煮
- 切干大根のおかか煮

エネルギー : 359 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

2月
26日
(火曜日)

- 鶏と茄子の揚げ煮
- 春雨中華サラダ
- わかめの生姜和え
- おでん風煮
- さつま揚げとピーマンの金平

エネルギー : 360 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

2月
27日
(水曜日)

- 白身魚の煮付け
- もやしの酢の物
- 煮豆
- 手作り茶碗蒸し
- ひじき・小松菜の白和え

エネルギー : 350 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

2月
28日
(木曜日)

- トンカツのカレーあんかけ
- 春雨マロニーの彩和え
- ふきの金平
- じゃが芋のポトフ
- 大根と水菜のごまドレサラダ

エネルギー : 389 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

3月
1日
(金曜日)

- 天ぷら盛合わせ(えび・白身魚・かぼちゃ・絹さや)
- さつま芋のサラダ
- ちくわとわかめの炒め物
- しらすの和風パスタ
- 茄子の甘辛みそ煮

エネルギー : 365 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

【ご案内】いつでも食べられる『冷凍おかず』を備えておきませんか？

3食分セット、または2食分セットでお届けします。
*メニューはお選びいただけません。 *火曜日のみ、木曜日のおも注文もOKです。

3食分セット (火曜日にお届け)



*メニューはおまかせ3種類

本体 1,710円 (税込 1,846円)

2食分セット (木曜日にお届け)



*メニューはおまかせ2種類

本体 1,140円 (税込 1,231円)

【ご注文方法】配達担当またはコールセンターまでお伝えください ※おかけ間違いがないよう番号をお確かめください

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

冷凍弁当献立表 2/5~2/14



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	
5日(火)	さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風弁当	372 kcal	2.0 g
	ぶりのもろみ焼き・肉じゃが弁当	385 kcal	2.1 g
	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
7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
	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

12日(火)	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
	あじのパン粉焼き・トマト油淋鶏弁当	387 kcal	2.3 g
14日(木)	焼鮭のゆず味噌がけ・豚肉の生姜焼き弁当	343 kcal	2.1 g
	さばの味噌煮・ハンバーグ弁当	302 kcal	2.7 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

冷凍弁当献立表 2/19~2/28



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	
19日(火)	ホキの磯天和風あん・牛肉の炒め物（トマト風味）弁当	372 kcal	1.9 g
	ぶりのおろしソースがけ・豚ばら肉のポン酢マスタード弁当	351 kcal	2.9 g
	さわらのレモン焼き・野菜と豚肉の煮物弁当	338 kcal	2.1 g
21日(木)	赤魚の天ぷら（ポン酢みぞれ和え）・豚肉と玉子の塩炒め弁当	348 kcal	1.9 g
	カレイの香味焼き・鶏肉の甘酢あんかけ弁当	397 kcal	3.4 g

26日(火)	あじのトマトマリネ・鶏肉の香草焼き弁当	356 kcal	1.8 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
	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
28日(木)	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
	カレイのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とじ風弁当	276 kcal	2.1 g

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。