

おかず盛り(6品) 4月 献立表

※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。

4月
1 日
(月曜日)

- タンドリーチキン
- 筍とこんにゃくの炒め物
- いんげんのごま和え

- ニラ玉
- キャベツのさつと煮
- 福神漬け

エネルギー : 435 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g

4月
2 日
(火曜日)

- タラの照り焼き
- れんこんとコーンのごまマヨサラダ
- エリンギの塩ネギ和え

- かぼちゃとナスの肉そぼろ
- もやしとベーコンの炒め物
- オクラのお浸し

エネルギー : 451 kcal / 食塩相当量 : 3.4 g

4月
3 日
(水曜日)

- 肉団子の和風ソース
- アサリとにんにくの芽の炒め物
- ブロッコリーとあげのお浸し

- 大根の煮物
- 玉ねぎとツナの和え物
- きゅうりとわかめの酢の物

エネルギー : 419 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g

4月
4 日
(木曜日)

- サバのおろし煮
- さつまいものレモン煮
- もやしと水菜のポン酢和え

- 豆腐のチャンプルー
- きのこのバター醤油
- 山菜の煮物

エネルギー : 442 kcal / 食塩相当量 : 2.9 g

4月
5 日
(金曜日)

- 豚肉の中華野菜あんかけ
- ナスの揚げ浸し
- 生姜とれんこんの甘辛煮

- じゃがいものそぼろ煮
- ブロッコリーとしらすのおかか和え
- 黒豆

エネルギー : 467 kcal / 食塩相当量 : 2.5 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。

★今週のコメント★

4月1日(月)の「タンドリーチキン」は特製のタレに漬け込み焼き上げました。ごはんの進む一品です。

4月4日(木)の「サバのおろし煮」はサバの旨みと大根のさっぱりとした味付けが良く合います。



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) 4月 献立表

※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。

4月
8 日
(月曜日)

- サワラのバジル風味焼き
- ひじきと水菜の梅和え
- ポテトサラダ

- 豚肉野菜巻きフライ
- 玉ねぎと豆のケチャップ炒め
- ごぼうとこんにゃくの甘辛煮

エネルギー : 496 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

4月
9 日
(火曜日)

- 鶏肉の玉子とじ煮
- かぼちゃの和風あん
- きのこのきんぴら

- 麩の煮物
- オクラとしらすの和え物
- 野沢菜昆布

エネルギー : 416 kcal / 食塩相当量 : 3.2 g

4月
10 日
(水曜日)

- アジの煮付け
- 高野豆腐の肉そぼろ
- ほうれん草のシーザーサラダ

- ラトウイユ
- 筍とちくわの高菜炒め
- 白花豆の甘煮

エネルギー : 415 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g

4月
11 日
(木曜日)

- 豚肉のプルコギ
- ぜんまい煮
- アスパラと玉ねぎの炒め物

- さつまいもとれんこんの煮物
- ツナともやしのナムル
- じゃこおろし

エネルギー : 457 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

4月
12 日
(金曜日)

- 赤魚の塩焼き
- コロッケ
- ナポリタンサラダ

- 麻婆ナス
- きゅうりとハムの中華サラダ
- 芋づるのきょうばき風

エネルギー : 410 kcal / 食塩相当量 : 2.4 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。

★今週のコメント★

4月が旬の“サワラ”をバジル風味に味付けした「サワラのバジル風味焼き」を4月8日(月)にご用意致しました。

4月11日(木)の「豚肉のプルコギ」は、ごはんの進む一品です。

おかず盛り(6品) 4月 献立表

※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。

4月
15 日
(月曜日)

- 牛肉のオイスターソース炒め
- 大根の枝豆あんかけ
- にんにくの芽とれんこんの塩だれ炒め
- きのこことザーサイの和え物
- 小松菜とカニカマの和え物
- しば漬け

エネルギー : 403 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g

4月
16 日
(火曜日)

- サバの塩焼き
- ナスと豆腐の中華炒め
- 焼売
- ピーマンともやしの炒め物
- 春雨中華サラダ
- 山菜とあげの和え物

エネルギー : 468 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g

4月
17 日
(水曜日)

- 鶏天
- ちくわとれんこんの煮物
- ブロッコリーとこんにゃくのおかか煮
- 小松菜のバター醤油炒め
- なます
- しめじのごま和え

エネルギー : 388 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g

4月
18 日
(木曜日)

- ブリと大根の味噌煮
- 揚げとピーマンのスタミナ炒め
- ナスの和風さっぱりだれ
- 白菜ともやしのじゃこポン酢炒め
- かぼちゃサラダ
- 福井県産昆布豆

エネルギー : 424 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g

4月
19 日
(金曜日)

- 豚肉と玉子の甘辛炒め
- エビとブロッコリーのマヨネーズ炒め
- 菜の花とれんこんのサラダ
- ぜんまい煮
- いんげんのからし和え
- ごぼうのおかか煮

エネルギー : 477 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。

★今週のコメント★

4月15日(月)の「牛肉のオイスターソース炒め」はごはんの進む味に仕上げました。

4月19日(金)には旬の菜の花を使用して「菜の花とれんこんのサラダ」をご用意しました。ほろ苦い菜の花の味をお楽しみください。

おかず盛り(6品) 4月 献立表

※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。

4月
22 日
(月曜日)

- ミックスフライ(エビフライ、福井県産ごまサバフライ)
- キャベツとベーコンのマスタードソテー
- れんこんとちくわのきんぴら
- チンゲン菜とひき肉の炒め物
- オクラと山芋のネバネバサラダ
- アスパラのくるみ和え

エネルギー : 444 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g

4月
23 日
(火曜日)

- 鶏肉の塩ネギソース
- 大根とひじきの煮物
- 玉ねぎとニラの炒め物
- もやしと油揚げの煮浸し
- 筍の土佐煮
- きゅうりとしらすのしそ風味和え

エネルギー : 431 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

4月
24 日
(水曜日)

- サワラのトマトソースがけ
- 揚げのツナ煮
- 空豆とキャベツのコンソメ炒め
- ポテトの海苔和え
- スパゲティサラダ
- つぼ漬け

エネルギー : 383 kcal / 食塩相当量 : 3.3 g

4月
25 日
(木曜日)

- ハンバーグ デミソース
- 里芋の和風ソテー
- メンマとコーンのオイスターソース炒め
- ナスのごま和え
- たまごサラダ
- しそ昆布

エネルギー : 423 kcal / 食塩相当量 : 3.7 g

4月
26 日
(金曜日)

- アジの生姜煮
- 大根の中華そぼろ
- ブロッコリーとマカロニのバジルソース和え
- 小松菜とウインナーの炒め物
- こんにゃくとごぼうの旨辛味噌和え
- うぐいす豆

エネルギー : 387 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。

★今週のコメント★

4月22日(月)のミックスフライには福井県産ゴマサバを使用したフライを組み入れました。

4月24日(水)には新メニューの「空豆とキャベツのコンソメ炒め」を組み入れ、春らしさを出しました。

みなさまのご意見をお寄せください

切り取って弁当配送担当者にお渡し下さい

(6品)



- ご記入いただきましたご意見、ご要望についてすべての内容にお応えする事はできませんが、よりよい商品づくりの参考として活用させていただきます。
- 商品のお届けに関するご連絡や、ご回答が必要な内容についてはお手数ですが、弁当配送担当者にお伝えください。

年齢 (歳)
性別 (男 ・ 女)
お住まい (市・町・村)

おかず盛り(8品) 4月 献立表

※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。

4月
1 日
(月曜日)

- タンドリーチキン ●サンマの竜田揚げ ●ニラ玉
- 筍とこんにゃくの炒め物 ●キャベツのさっと煮 ●いんげんのごま和え
- 福神漬け ●カリフラワーのマスタードピクルス

エネルギー : 456 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g

4月
2 日
(火曜日)

- タラの照り焼き ●豚肉と水菜のさっぱり炒め ●かぼちゃとナスの肉そぼろ
- れんこんとコーンのごまマヨサラダ ●もやしとベーコンの炒め物
- エリンギの塩ネギ和え ●オクラのお浸し ●アスパラの中華ドレッシング和え

エネルギー : 448 kcal / 食塩相当量 : 3.6 g

4月
3 日
(水曜日)

- 肉団子の和風ソース ●エビマヨ ●いんげんの和え物
- アサリとにんにくの芽の炒め物 ●玉ねぎとツナの和え物
- ブロッコリーとあげのお浸し ●きゅうりとわかめの酢の物 ●大根の煮物

エネルギー : 528 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g

4月
4 日
(木曜日)

- サバのおろし煮 ●鶏肉のバジル風味焼き ●アスパラとベーコンのコンソメ炒め
- さつまいものレモン煮 ●きのこのバター醤油 ●もやしと水菜のポン酢和え
- 山菜の煮物 ●ちくわとニラのオイスターソース炒め

エネルギー : 505 kcal / 食塩相当量 : 3.4 g

4月
5 日
(金曜日)

- 豚肉の中華野菜あんかけ ●黒ムツの西京焼き ●じゃがいものそぼろ煮
- ナスの揚げ浸し ●ブロッコリーとしらすのおかか和え
- 生姜とれんこんの甘辛煮 ●黒豆 ●糸こんにゃくと人参の炒め物

エネルギー : 474 kcal / 食塩相当量 : 2.8 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。

★今週のコメント★

4月1日(月)の「タンドリーチキン」は特製のタレに漬け込み焼き上げました。ごはんの進む一品です。

4月4日(木)の「サバのおろし煮」はサバの旨みと大根のさっぱりとした味付けが良く合います。

おかず盛り(8品) 4月 献立表

※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。

4月
8 日
(月曜日)

- サワラのバジル風味焼き ●ハンバーグ オニオンソース ●ポテトサラダ
- 玉ねぎと豆のケチャップ炒め ●ひじきと水菜の梅和え ●ずいきの炊いたん
- キャベツとツナのマスタードソテー ●ごぼうとこんにゃくの甘辛煮

エネルギー : 482 kcal / 食塩相当量 : 2.9 g

4月
9 日
(火曜日)

- 鶏肉の玉子とじ煮 ●海鮮塩だれ炒め ●麩の煮物
- かぼちゃの和風あん ●オクラとしらすの和え物
- きのこのきんぴら ●野沢菜昆布 ●人参とアスパラの香味和え

エネルギー : 455 kcal / 食塩相当量 : 3.2 g

4月
10 日
(水曜日)

- アジの煮付け ●鶏肉のBBQソース ●ラタトゥイユ
- 高野豆腐の肉そぼろ ●筍とちくわの高菜炒め ●白花豆の甘煮
- 人参と糸こんにゃくの明太子炒め ●ほうれん草のシーザーサラダ

エネルギー : 515 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

4月
11 日
(木曜日)

- 豚肉のプルコギ ●カレイの生姜醤油 ●さつまいもとれんこんの煮物
- ぜんまい煮 ●ツナともやしのナムル ●アスパラと玉ねぎの炒め物
- じゃこおろし ●オクラとなめ茸の和え物

エネルギー : 432 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

4月
12 日
(金曜日)

- 赤魚の塩焼き ●鶏肉のハニーマスタード ●コロッケ
- きゅうりとハムの中華サラダ ●ごぼうと揚げの煮物 ●ナポリタンサラダ
- 芋づるのきょうろぶき風 ●ブロッコリーと玉子のソテー

エネルギー : 464 kcal / 食塩相当量 : 2.1 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。

★今週のコメント★

4月が旬の“サワラ”をバジル風味に味付けした「サワラのバジル風味焼き」を4月8日(月)にご用意致しました。

4月11日(木)の「豚肉のプルコギ」は、ごはんの進む一品です。

おかず盛り(8品) 4月 献立表

※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。

4月
15 日
(月曜日)

- 牛肉のオイスターソース炒め ●サワラの西京焼き ●大根の枝豆あんかけ
- にんにくの芽とれんこんの塩だれ炒め ●きのこザーサイの和え物
- 小松菜とカニカマの和え物 ●しば漬け ●カリフラワーのカレー味

エネルギー : 439 kcal / 食塩相当量 : 2.6 g

4月
16 日
(火曜日)

- サバの塩焼き ●豚肉のハニーマスタード ●ナスと豆腐の中華炒め
- 焼売 ●ピーマンともやしの炒め物 ●春雨中華サラダ
- 山菜とあげの和え物 ●玉ねぎとツナのコンソメ煮

エネルギー : 511 kcal / 食塩相当量 : 3.1 g

4月
17 日
(水曜日)

- 鶏天 ●イカと玉子の中華炒め ●ちくわとれんこんの煮物
- ブロッコリーとこんにゃくのおかか煮 ●小松菜のバター醤油炒め
- しめじのごま和え ●メンマときゅうりのサラダ ●なます

エネルギー : 471 kcal / 食塩相当量 : 3.4 g

4月
18 日
(木曜日)

- ブリと大根の味噌煮 ●鶏肉の生姜ソース ●揚げとピーマンのスタミナ炒め
- ナスの和風さっぱりだれ ●白菜ともやしのじゃこポン酢炒め ●かぼちゃサラダ
- 福井県産昆布豆 ●アスパラの和風ドレッシング和え

エネルギー : 526 kcal / 食塩相当量 : 3.1 g

4月
19 日
(金曜日)

- 豚肉と玉子の甘辛炒め ●イワシの梅醤油煮 ●ぜんまい煮
- エビとブロッコリーのマヨネーズ炒め ●菜の花とれんこんのサラダ
- いんげんのからし和え ●ごぼうのおかか煮 ●きゅうりと人参のピクルス

エネルギー : 501 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。

★今週のコメント★

4月15日(月)の「牛肉のオイスターソース炒め」はごはんの進む味に仕上げました。

4月19日(金)には旬の菜の花を使用して「菜の花とれんこんのサラダ」をご用意しました。ほろ苦い菜の花の味をお楽しみください。

おかず盛り(8品) 4月 献立表

※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。

4月
22日
(月曜日)

- ミックスフライ(エビフライ、福井県産ごまサバフライ) ●豚肉と豆の炒め物
- キャベツとベーコンのマスタードソテー ●れんこんとちくわのきんぴら
- チンゲン菜とひき肉の炒め物 ●オクラと山芋のネバネバサラダ
- アスパラのくるみ和え ●ピーマンのマリネ

エネルギー : 569 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g

4月
23日
(火曜日)

- 鶏肉の塩ネギソース ●ミートオムレツ ●大根とひじきの煮物
- 玉ねぎとニラの炒め物 ●もやしと油揚げの煮浸し ●筍の土佐煮
- きゅうりとしらすのしそ風味和え ●くわいの含め煮

エネルギー : 497 kcal / 食塩相当量 : 3.4 g

4月
24日
(水曜日)

- サワラのトマトソースがけ ●鶏肉のごま味噌焼き ●揚げのツナ煮
- 空豆とキャベツのコンソメ炒め ●ポテトの海苔和え
- スパゲティサラダ ●つぼ漬け ●ごぼうの甘辛炒め

エネルギー : 534 kcal / 食塩相当量 : 3.6 g

4月
25日
(木曜日)

- ハンバーグ デミソース ●ブリの照り焼き ●里芋の和風ソテー
- メンマとコーンのオイスターソース炒め ●ナスのごま和え
- たまごサラダ ●しそ昆布 ●きゅうりとちくわの酢の物

エネルギー : 426 kcal / 食塩相当量 : 3.6 g

4月
26日
(金曜日)

- アジの生姜煮 ●豚焼肉 ●大根の中華そぼろ
- ブロッコリーとマカロニのバジルソース和え ●小松菜とウインナーの炒め物
- こんにゃくとごぼうの旨辛味噌和え ●うぐいす豆 ●オクラのおかか和え

エネルギー : 455 kcal / 食塩相当量 : 2.8 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。

★今週のコメント★

4月22日(月)のミックスフライには福井県産ゴマサバを使用したフライを組み入れました。

4月24日(水)には新メニューの「空豆とキャベツのコンソメ炒め」を組み入れ、春らしさを出しました。

みなさまのご意見をお寄せください

切り取って弁当配送担当者にお渡し下さい

(8品)



●ご記入いただきましたご意見、ご要望についてすべての内容にお応えする事はできませんが
よりよい商品づくりの参考として活用させていただきます。

●商品のお届けに関するご連絡や、ご回答が必要な内容については
お手数ですが、弁当配送担当者にお伝えください。

年齢 (歳)
性別 (男 ・ 女)
お住まい (市・町・村)

おかず盛り(5品) 4月 献立表 (丹南以外)

※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。

4月
1 日

(月曜日)

- 赤魚の中華煮
- 筍とこんにゃくの炒め物
- カリフラワーのマスタードピクルス

- ニラ玉
- いんげんのごま和え

エネルギー : 303 kcal

/

食塩相当量 : 2.3 g

4月
2 日

(火曜日)

- 豚肉と水菜のさっぱり炒め
- れんこんとコーンのごまマヨサラダ
- オクラのお浸し

- かぼちゃとナスの肉そぼろ
- エリンギの塩ネギ和え

エネルギー : 339 kcal

/

食塩相当量 : 2.6 g

4月
3 日

(水曜日)

- エビマヨ
- ブロッコリーとあげのお浸し
- きゅうりとわかめの酢の物

- 大根の煮物
- 玉ねぎとツナの和え物

エネルギー : 326 kcal

/

食塩相当量 : 1.7 g

4月
4 日

(木曜日)

- 鶏肉のバジル風味焼き
- さつまいものレモン煮
- 山菜の煮物

- 豆腐のチャンプルー
- もやしと水菜のポン酢和え

エネルギー : 397 kcal

/

食塩相当量 : 2.0 g

4月
5 日

(金曜日)

- カレイのムニエル レモンバターソース
- ナスの揚げ浸し
- 黒豆

- じゃがいものそぼろ煮
- 生姜とれんこんの甘辛煮

エネルギー : 334 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。

★今週のコメント★

4月2日(火)の「豚肉と水菜のさっぱり炒め」は具材をポン酢ベースの調味料で少し酸味の効いた味に仕上げました。

4月5日(金)の「カレイのムニエル」はレモンバターソースに付け、野菜と一緒に召し上がってください。



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) 4月 献立表 (丹南以外)

※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。

4月
8 日

(月曜日)

- ハンバーグ オニオンソース
- ごぼうとこんにゃくの甘辛煮
- ずいきの炊いたん

- キャベツとツナのマスタードソテー
- ポテトサラダ

エネルギー : 329 kcal

/

食塩相当量 : 2.3 g

4月
9 日

(火曜日)

- メバルの照り焼き
- きのこのきんぴら
- 人参とアスパラの香味和え

- 麩の煮物
- かぼちゃの和風あん

エネルギー : 298 kcal

/

食塩相当量 : 2.4 g

4月
10 日

(水曜日)

- とんかつ
- 筍とちくわの高菜炒め
- 白花豆の甘煮

- ラタトウユ
- ほうれん草のシーザーサラダ

エネルギー : 357 kcal

/

食塩相当量 : 1.3 g

4月
11 日

(木曜日)

- ブリのバター醤油焼き
- ぜんまい煮
- じゃこおろし

- さつまいもとれんこんの煮物
- アスパラと玉ねぎの炒め物

エネルギー : 335 kcal

/

食塩相当量 : 2.1 g

4月
12 日

(金曜日)

- 鶏肉のハニーマスタード
- きゅうりとハムの中華サラダ
- 芋づるのきょうらぶき風

- 麻婆ナス
- ナポリタンサラダ

エネルギー : 380 kcal

/

食塩相当量 : 1.5 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。

★今週のコメント★

4月9日(火)には春が旬の“メバル”を使用した「メバルの照り焼き」をご用意しました。

4月10日(水)の「とんかつ」には別添のソースがございますので、お好みでかけてお召し上がりください。

おかず盛り(5品) 4月 献立表 (丹南以外)

※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。

4月
15 日
(月曜日)

- 福井県産ハマチカレーフライ
- にんにくの芽とれんこんの塩だれ炒め
- 小松菜とカニカマの和え物
- 大根の枝豆あんかけ
- きのことザーサイの和え物

エネルギー : 352 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g

4月
16 日
(火曜日)

- 豚肉のハニーマスタード
- ピーマンともやしの炒め物
- 山菜とあげの和え物
- ナスと豆腐の中華炒め
- 焼売

エネルギー : 354 kcal / 食塩相当量 : 1.8 g

4月
17 日
(水曜日)

- アジの照り焼き
- ブロッコリーとこんにゃくのおかか煮
- しめじのごま和え
- ちくわとれんこんの煮物
- 小松菜のバター醤油炒め

エネルギー : 298 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g

4月
18 日
(木曜日)

- 鶏肉の生姜ソースがけ
- 白菜ともやしのじゃこポン酢炒め
- 福井県産昆布豆
- ナスの和風さっぱりだれ
- かぼちゃサラダ

エネルギー : 394 kcal / 食塩相当量 : 1.9 g

4月
19 日
(金曜日)

- カレイのきのこあんかけ
- ぜんまい煮
- きゅうりと人参のピクルス
- エビとブロッコリーのマヨネーズ炒め
- 菜の花とれんこんのサラダ

エネルギー : 342 kcal / 食塩相当量 : 1.9 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。

★今週のコメント★

4月15日(月)の「ハマチカレーフライ」は福井県産のハマチを使用しています。カレーの風味が食欲をそそります。

4月19日(金)には旬の菜の花を使用して「菜の花とれんこんのサラダ」をご用意しました。ほろ苦い菜の花の味をお楽しみください。

おかず盛り(5品) 4月 献立表 (丹南以外)

※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。

4月
22 日
(月曜日)

- 豚肉と豆の炒め物
- れんこんとちくわのきんぴら
- アスパラのくるみ和え
- キャベツとベーコンのマスタードソテー
- オクラと山芋のネバネバサラダ

エネルギー : 355 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

4月
23 日
(火曜日)

- タラのトマトチーズ焼き
- 玉ねぎとニラの炒め物
- きゅうりとしらすのしそ風味和え
- 大根とひじきの煮物
- もやしと油揚げの煮浸し

エネルギー : 300 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

4月
24 日
(水曜日)

- 鶏肉のごま味噌焼き
- 空豆とキャベツのコンソメ炒め
- ごぼうの甘辛炒め
- 揚げのツナ煮
- ポテトの海苔和え

エネルギー : 401 kcal / 食塩相当量 : 2.6 g

4月
25 日
(木曜日)

- サバの味噌煮
- ナスのごま和え
- しそ昆布
- 里芋の和風ソテー
- きゅうりとちくわの酢の物

エネルギー : 402 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g

4月
26 日
(金曜日)

- 豚焼肉
- ブロッコリーとマカロニのバジルソース和え
- うぐいす豆
- 大根の中華そぼろ
- こんにゃくとごぼうの旨辛味噌和え

エネルギー : 381 kcal / 食塩相当量 : 1.8 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。

★今週のコメント★

4月24日(水)には新メニューの「空豆とキャベツのコンソメ炒め」を組み入れ、春らしさを出しました。

みなさまのご意見をお寄せください

切り取って弁当配送担当者にお渡し下さい

(5品丹南以外)



- ご記入いただきましたご意見、ご要望についてすべての内容にお応えする事はできかねますが、よりよい商品づくりの参考として活用させていただきます。
- 商品のお届けに関するご連絡や、ご回答が必要な内容についてはお手数ですが、弁当配送担当者にお伝えください。

年齢 (歳)
性別 (男 ・ 女)
お住まい (市・町・村)

おかず盛り(5品) 4月 献立表 (丹南)

4月 1 日 (月曜日)	● すき焼き風煮 ● 人参とカリフラワーのサラダ ● ごま昆布佃煮	● 里芋のツナ煮 ● 切干大根の中華和え
	エネルギー : 350 kcal /	食塩相当量 : 2.3 g
4月 2 日 (火曜日)	● さわらの幽庵焼き ● ロールキャベツ煮 ● 菜の花の生姜和え	● 大根のそぼろ煮 ● さつま揚げの金平
	エネルギー : 360 kcal /	食塩相当量 : 2.3 g
4月 3 日 (水曜日)	● 煮込みハンバーグ ● 蒸しシューマイ ● 小松菜の煮浸し	● じゃが芋とインゲン煮 ● 茄子の甘辛炒め
	エネルギー : 365 kcal /	食塩相当量 : 2.1 g
4月 4 日 (木曜日)	● 赤魚の南蛮漬け ● 春雨サラダ ● 大豆・昆布煮	● スナップえんどうの玉子とじ ● かぼちゃのコーン煮
	エネルギー : 369 kcal /	食塩相当量 : 2.2 g
4月 5 日 (金曜日)	● かにかリーミーコロッケ・玉子ロール ● マカロニサラダ ● 白菜お浸し	● 厚揚げ煮・椎茸煮 ● ひじきの五目煮
	エネルギー : 367 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) 4月 献立表 (丹南)

4月
8 日

(月曜日)

- あじの青のり揚げ
- 白菜と山菜の生姜風味煮
- 二色なます

- じゃが芋のおかか煮
- お豆と海藻のサラダ

エネルギー : 357 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

4月
9 日

(火曜日)

- 豆腐バーグのトマトソース煮
- キャベツとうす揚げのポン酢和え
- さつま芋のレーズン煮

- 五目巾着煮
- えびとブロッコリー炒め

エネルギー : 350 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

4月
10 日

(水曜日)

- 白身魚と大根の煮付け
- バンサンスー
- 法蓮草の煮浸し

- 筑前煮
- 和風ポテトサラダ

エネルギー : 359 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

4月
11 日

(木曜日)

- 鶏と野菜の甘酢からめ
- ブロッコリーのサラダ
- 金時豆

- 厚揚げとキャベツ煮
- 竹輪の辛子和え

エネルギー : 356 kcal / 食塩相当量 : 2.1 g

4月
12 日

(金曜日)

- 鯖の照焼き
- ツイストマカロニサラダ
- ぜんまい煮

- 肉じゃが
- 炒り玉子

エネルギー : 370 kcal / 食塩相当量 : 2.3 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(5品) 4月 献立表 (丹南)

4月
15 日
(月曜日)

- 鶏のごま照焼き
- 小松菜のオイスター炒め
- ふきの金平

- じゃが芋のツナ煮
- コールスローサラダ

エネルギー : 372 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

4月
16 日
(火曜日)

- 白身魚と豆腐の味噌煮
- ペンネサラダ
- 菜の花の煮浸し

- 大根とごぼ巻き煮
- かぼちゃのそぼろあん

エネルギー : 354 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

4月
17 日
(水曜日)

- トンカツの玉子とじ
- わかめと大根の梅肉和え
- 大学芋

- がんも・花形人参煮
- ブロッコリーのツナマヨ和え

エネルギー : 363 kcal / 食塩相当量 : 2.1 g

4月
18 日
(木曜日)

- あぶらカレイの照焼き
- れんこんのごまドレサラダ
- オクラのおかか和え

- おでん風煮
- ちくわの炒め物

エネルギー : 355 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

4月
19 日
(金曜日)

- 肉団子の野菜あんかけ
- カレー風味のスパゲティサラダ
- 大豆・わかめ煮

- じゃが芋とウインナーのポトフ
- さつま揚げの煮物

エネルギー : 356 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) 4月 献立表 (丹南)

4月
22 日
(月曜日)

- 白身魚のカレーフリッター
- れんこんと枝豆のサラダ
- 粉ふき芋
- 大根のカニ風味あんかけ
- ひじきの炒め煮

エネルギー : 357 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

4月
23 日
(火曜日)

- 八宝菜
- カリフラワーと人参のトマト風味サラダ
- 三色豆
- 里芋のごま味噌煮
- 法蓮草とごぼうの金平

エネルギー : 353 kcal / 食塩相当量 : 2.1 g

4月
24 日
(水曜日)

- えび天と野菜のかき揚げ
- 揚げシューマイと春巻き
- ふきのおかか煮
- 和風スパゲティ
- 茄子のマーボー炒め

エネルギー : 354 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

4月
25 日
(木曜日)

- 鶏の唐揚げ・レモン風味あんかけ
- 春雨マロニーの彩り和え
- チンゲン菜ソテー
- 厚揚げ煮
- さつま芋とかぼちゃのサラダ

エネルギー : 372 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

4月
26 日
(金曜日)

- マスとじゃが芋のバター風味煮
- ブロッコリーと玉子のサラダ
- 大根の甘酢和え
- カニ団子と白菜煮
- ぜんまい煮

エネルギー : 352 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。

みなさまのご意見をお寄せください

切り取って弁当配送担当者にお渡し下さい

(5品)丹南



- ご記入いただきましたご意見、ご要望についてすべての内容にお応えする事はできかねますが、よりよい商品づくりの参考として活用させていただきます。
- 商品のお届けに関するご連絡や、ご回答が必要な内容についてはお手数ですが、弁当配送担当者にお伝えください。

年齢 (歳)
性別 (男 ・ 女)
お住まい (市・町・村)

冷凍弁当献立表 4/2～4/11



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	
2日(火)	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
	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
4日(木)	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
	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

9日(火)	さばの幽庵焼き・グリルチキンのごま葱酢ソース	375 kcal	2.8 g
	赤魚のみりん焼き・豚すき焼き弁当	362 kcal	2.0 g
	さばの味噌煮・ハンバーグ弁当	302 kcal	2.7 g
11日(木)	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

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 4/16~4/25



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	
16日(火)	ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの実山椒炒め	433 kcal	2.6 g
	サーモントラウトの塩焼き・ハンバーグ 玉ねぎソース	296 kcal	1.7 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
18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
	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

23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
25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

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。