

おかず盛り(6品) 6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。

6月
3 日
(月曜日)

- アジの照り焼き
- 筍とこんにゃくの炒め物
- たまごサラダ

- キャベツとベーコンのマスタードソテー
- さつま揚げと水菜の煮びたし
- 福井県産昆布豆

エネルギー : 459 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

6月
4 日
(火曜日)

- とんかつ
- 玉ねぎとツナのシーザーサラダ
- 小松菜と揚げのお浸し

- ナスと豆腐の煮物
- 大根のザーサイ炒め
- 人参のくるみ和え

エネルギー : 416 kcal / 食塩相当量 : 1.6 g

6月
5 日
(水曜日)

- ブリの生姜煮
- 椎茸とにんにくの芽の中華炒め
- 白菜の香味ゆず風味

- ニラ玉
- さつまいものレモン煮
- しば漬け

エネルギー : 384 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g

6月
6 日
(木曜日)

- 鶏肉の塩ネギソース
- 山菜ごぼう
- 梅春雨サラダ

- 大根の枝豆あんかけ
- ナスの生姜醤油
- ずいきの炊いたん

エネルギー : 423 kcal / 食塩相当量 : 2.9 g

6月
7 日
(金曜日)

- サワラのムニエル レモンバターソース
- メンチカツ
- わかめサラダ

- じゃがいもの和風煮
- きんぴらにんじん
- しめじのごま和え

エネルギー : 441 kcal / 食塩相当量 : 3.9 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★

6月4日は「とんかつ」をご用意しました。お好みで別添のソースをかけてお召し上がりください。

6月7日のメインは「サワラのムニエル レモンバターソース」です。特製のレモンバターソースがサワラと良く合います。



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) 6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。

6月
10 日
(月曜日)

- ポークカレー
- ブロッコリーの玉子とじ
- ごまごぼうサラダ
- イカと野菜の中華炒め
- 切干大根の煮物
- 福神漬け

エネルギー : 473 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

6月
11 日
(火曜日)

- サバの煮付け
- ぜんまい煮
- アスパラとアサリの炒め物
- がんもの煮物
- パプリカのじゃこ炒め
- 黒花豆

エネルギー : 428 kcal / 食塩相当量 : 2.9 g

6月
12 日
(水曜日)

- 和風ハンバーグ
- そば
- かぼちゃサラダ
- 大根の中華そぼろ
- ツナとごぼうのきんぴら
- しそ昆布

エネルギー : 390 kcal / 食塩相当量 : 2.6 g

6月
13 日
(木曜日)

- ミックスフライ(エビフライ、福井県産トビウオ磯辺フライ)
- 田楽
- チンゲン菜とひき肉の炒め物
- 玉ねぎと豆のケチャップソテー
- きゅうりの酢の物
- 青高菜のおかか和え

エネルギー : 454 kcal / 食塩相当量 : 3.2 g

6月
14 日
(金曜日)

- 鶏肉のごま味噌焼き
- 厚揚げ煮
- いんげんのソテー
- ひじき煮
- オクラとなめ茸の和え物
- 人参マリネ

エネルギー : 465 kcal / 食塩相当量 : 3.2 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。

★今週のコメント★

今週は皆様のアンケートを元に人気メニューを集めました。副菜にも人気が高かったメニューを散りばめました。ポークカレー、和風ハンバーグなど王道メニューや、福井県産のトビウオを使った磯辺フライがランクインしました。

おかず盛り(6品) 6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。

6月
17 日
(月曜日)

- ホキのきのこマヨネーズ焼き
- ナスのオイスターソース炒め
- 白菜の梅風味和え

- 里芋とさつま揚げの煮物
- 小松菜のバター醤油炒め
- きゅうりのナムル

エネルギー : 398 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

6月
18 日
(火曜日)

- 鶏肉のハニーマスタード
- れんこんとちくわのきんぴら
- 切干大根のサラダ

- アスパラとベーコンのコンソメ炒め
- 角切昆布の旨煮
- わさび菜のお浸し

エネルギー : 470 kcal / 食塩相当量 : 3.5 g

6月
19 日
(水曜日)

- 赤魚の煮付け
- かぼちゃフライ
- スパゲティサラダ

- ナスと豆腐の中華炒め
- きんぴらこんにゃく
- 金時豆

エネルギー : 450 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

6月
20 日
(木曜日)

- 八宝菜
- ピーマンときのこのソテー
- ブロッコリーのピーナツ和え

- ふきと冬瓜の炊き合わせ
- ほうれん草とかまぼこのお浸し
- オクラとわかめの酢の物

エネルギー : 389 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

6月
21 日
(金曜日)

- アジの生姜煮
- ツナビーフン
- ポテトサラダ

- ゴーヤと玉子のそぼろ炒め
- キャベツとあさりのコンソメ煮
- 野沢菜

エネルギー : 383 kcal / 食塩相当量 : 2.0 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★

6月19日の赤魚の煮付けは和食の定番です。ホッとする味付けに仕上げました。

6月21日にはこれからが旬になるゴーヤを使い炒め物にしました。ぜひ旬の味をお楽しみください。

おかず盛り(6品) 6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。

6月
24 日
(月曜日)

- 鶏天
- ブロッコリーときのこのソテー
- こんにゃくとごぼうの旨辛味噌和え
- そうめん
- ピーマンとハムのわさび炒め
- 白花豆

エネルギー : 424 kcal / 食塩相当量 : 2.1 g

6月
25 日
(火曜日)

- ブリの照り焼き
- 高野豆腐の煮物
- 玉ねぎとツナのコンソメ煮
- ウインナーと里芋のジャーマン風炒め
- れんこんとひじきの甘辛炒め
- きゅうりとしらすのしそ風味和え

エネルギー : 403 kcal / 食塩相当量 : 3.5 g

6月
26 日
(水曜日)

- 肉詰めいなりの煮物
- メンマとニンニクの芽の炒め物
- 豆と豆乳のサラダ
- ナスとニラの中華風
- 玉子焼き
- 桜漬け

エネルギー : 440 kcal / 食塩相当量 : 3.7 g

6月
27 日
(木曜日)

- タラのトマトチーズ焼き
- もやしとあげの煮浸し
- 生姜とれんこんの甘辛煮
- 肉じゃが
- カリフラワーのねぎソース
- 昆布の子和え

エネルギー : 417 kcal / 食塩相当量 : 3.1 g

6月
28 日
(金曜日)

- 豚肉のオイスターソース炒め
- かぼちゃの含め煮
- 春雨さっぱりサラダ
- 大根のカニ風味あんかけ
- オクラとしらすの和え物
- ごぼうのおかか煮

エネルギー : 383 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。

★今週のコメント★

6月24日は夏気分を先取りして頂きたく、そうめんをご用意しました。

6月25日のメインは、和食の定番料理ブリの照り焼きです。甘しょっぱい特製のたれがブリとよく合います。

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) 6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。

6月
3日
(月曜日)

●アジの照り焼き ●鶏肉とじゃがいもの旨煮 ●キャベツとベーコンのマスタードソテー ●筍とこんにゃくの炒め物 ●さつま揚げと水菜の煮びたし
●たまごサラダ ●福井県産昆布豆 ●アスパラと玉ねぎの炒め物

エネルギー : 558 kcal / 食塩相当量 : 2.9 g

6月
4日
(火曜日)

●とんかつ ●海鮮の中華煮 ●ナスと豆腐の煮物
●玉ねぎとツナのシーザーサラダ ●大根のザーサイ炒め
●小松菜と揚げのお浸し ●人参のくるみ和え ●パイン シロップ漬け

エネルギー : 425 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

6月
5日
(水曜日)

●ブリの生姜煮 ●ミートボールの甘酢あんかけ ●ニラ玉
●椎茸とにんにくの芽の中華炒め ●さつまいものレモン煮
●白菜の香味ゆず風味 ●しば漬け ●カリフラワーのカレー味

エネルギー : 454 kcal / 食塩相当量 : 3.8 g

6月
6日
(木曜日)

●鶏肉の塩ネギソース ●黒ムツの西京焼き
●大根の枝豆あんかけ ●山菜ごぼう ●ナスの生姜醤油
●梅春雨サラダ ●ずいきの炊いたん ●いんげんのからし和え

エネルギー : 455 kcal / 食塩相当量 : 2.9 g

6月
7日
(金曜日)

●サワラのムニエル レモンバターソース ●豚肉とれんこんの炒め物
●メンチカツ ●じゃがいもの和風煮 ●きんぴらにんじん
●わかめサラダ ●しめじのごま和え ●筍とちくわの高菜炒め

エネルギー : 554 kcal / 食塩相当量 : 4.0 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。

★今週のコメント★

6月4日は「とんかつ」をご用意しました。お好みで別添のソースをかけてお召し上がりください。
6月7日のメインは「サワラのムニエル レモンバターソース」です。特製のレモンバターソースがサワラと良く合います。

おかず盛り(8品) 6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。

6月
10 日
(月曜日)

- ポークカレー ●ブリの甘辛煮 ●イカと野菜の中華炒め
- ブロッコリーの玉子とじ ●切干大根の煮物 ●ごまごぼうサラダ
- 福神漬け ●ささみとわかめの中華風和え物

エネルギー : 557 kcal / 食塩相当量 : 3.8 g

6月
11 日
(火曜日)

- サバの煮付け ●鶏肉の唐揚げ ●がんもの煮物
- ぜんまい煮 ●パプリカのじゃこ炒め ●黒花豆
- アスパラとアサリの炒め物 ●きゅうりとチーズのサラダ

エネルギー : 533 kcal / 食塩相当量 : 3.4 g

6月
12 日
(水曜日)

- 和風ハンバーグ ●エビと豆腐のチャンプルー
- そば ●大根の中華そばろ ●ツナとごぼうのきんぴら
- かぼちゃサラダ ●しそ昆布 ●わらびもち

エネルギー : 449 kcal / 食塩相当量 : 2.9 g

6月
13 日
(木曜日)

- ミックスフライ(エビフライ、福井県産トビウオ磯辺フライ) ●水餃子
- 田楽 ●チンゲン菜とひき肉の炒め物 ●玉ねぎと豆のケチャップソテー
- きゅうりの酢の物 ●青高菜のおかか和え ●メンマともやしの和え物

エネルギー : 475 kcal / 食塩相当量 : 3.8 g

6月
14 日
(金曜日)

- 鶏肉のごま味噌焼き ●カレイの生姜醤油
- 厚揚げ煮 ●いんげんのソテー ●ひじき煮
- たくあんの旨煮 ●人参マリネ ●オクラとなめ茸の和え物

エネルギー : 503 kcal / 食塩相当量 : 3.4 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★

今週は皆様のアンケートを元に人気メニューを集めました。副菜にも人気が高かったメニューを散りばめました。ポークカレー、和風ハンバーグなど王道メニューや、福井県産のトビウオを使った磯辺フライがランクインしました。

おかず盛り(8品) 6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。

6月
17 日
(月曜日)

●ホキのきのこマヨネーズ焼き ●牛肉とピーマンの炒め物 ●里芋とさつま揚げの煮物 ●ナスのオイスターソース炒め ●小松菜のバター醤油炒め
●白菜の梅風味和え ●きゅうりのナムル ●もやしと人参のからし和え

エネルギー : 483 kcal / 食塩相当量 : 3.2 g

6月
18 日
(火曜日)

●鶏肉のハニーマスタード ●カニ玉風オムレツ ●角切昆布の旨煮
●アスパラとベーコンのコンソメ炒め ●れんこんとちくわのきんぴら
●切干大根のサラダ ●わさび菜のお浸し ●オクラとトマトの和え物

エネルギー : 483 kcal / 食塩相当量 : 4.0 g

6月
19 日
(水曜日)

●赤魚の煮付け ●豚肉の和風玉ねぎソース ●かぼちゃフライ
●ナスと豆腐の中華炒め ●きんぴらこんにゃく
●スパゲティサラダ ●金時豆 ●きゅうりのザーサイ和え

エネルギー : 488 kcal / 食塩相当量 : 3.3 g

6月
20 日
(木曜日)

●八宝菜 ●サワラの西京焼き ●ふきと冬瓜の炊き合わせ
●ピーマンときのこのソテー ●ほうれん草とかまぼこのお浸し
●ブロッコリーのピーナツ和え ●オクラとわかめの酢の物 ●たこ焼き

エネルギー : 475 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g

6月
21 日
(金曜日)

●アジの生姜煮 ●鶏肉のさっぱりトマトソースがけ ●ツナビーフン
●ゴーヤと玉子のそぼろ炒め ●キャベツとあさりのコンソメ煮
●ポテトサラダ ●野沢菜 ●アスパラの和風ドレッシング和え

エネルギー : 453 kcal / 食塩相当量 : 2.0 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★

6月19日の赤魚の煮付けは和食の定番です。ホッとする味付けに仕上げました。

6月21日にはこれからが旬になるゴーヤを使い炒め物にしました。ぜひ旬の味をお楽しみください。

おかず盛り(8品) 6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。

6月
24 日
(月曜日)

- 鶏天 ●イワシの梅醤油煮 ●そうめん ●白花豆
- ブロッコリーときのこのソテー ●ピーマンとハムのわさび炒め
- こんにゃくとごぼうの旨辛味噌和え ●もやしと人参のマリネ

エネルギー : 469 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g

6月
25 日
(火曜日)

- ブリの照り焼き ●豚肉の中華野菜あんかけ ●れんこんとひじきの甘辛炒め
- ウインナーと里芋のジャーマン風炒め ●高野豆腐の煮物 ●玉ねぎとツナのコンソメ煮
- きゅうりとしらすのしそ風味和え ●さつま揚げと人参のきんぴら

エネルギー : 475 kcal / 食塩相当量 : 3.7 g

6月
26 日
(水曜日)

- 肉詰めいなりの煮物 ●サンマの竜田揚げ
- ナスとニラの中華風 ●メンマとニンニクの芽の炒め物 ●玉子焼き
- 豆と豆乳のサラダ ●桜漬け ●人参とアスパラの香味和え

エネルギー : 470 kcal / 食塩相当量 : 3.4 g

6月
27 日
(木曜日)

- タラのトマトチーズ焼き ●フライドチキン ●肉じゃが
- もやしとあげの煮浸し ●カリフラワーのねぎソース ●昆布の子和え
- 生姜とれんこんの甘辛煮 ●ちくわと枝豆のポン酢炒め

エネルギー : 431 kcal / 食塩相当量 : 3.1 g

6月
28 日
(金曜日)

- 豚肉のオイスターソース炒め ●マスの塩焼き ●かぼちゃの含め煮
- 大根のカニ風味あんかけ ●オクラとしらすの和え物
- 春雨さっぱりサラダ ●ごぼうのおかか煮 ●水菜とツナのコールスロー

エネルギー : 427 kcal / 食塩相当量 : 2.4 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★

6月24日は夏気分を先取りして頂きたく、そうめんをご用意しました。

6月25日のメインは、和食の定番料理ブリの照り焼きです。甘しょっぱい特製のたれがブリとよく合います。

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) 6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。

6月
3 日

(月曜日)

- 鶏肉とじゃがいもの旨煮
- 筍とこんにゃくの炒め物
- アスパラと玉ねぎの炒め物

- キャベツとベーコンのマスタードソテー
- さつま揚げと水菜の煮びたし

エネルギー : 395 kcal

/

食塩相当量 : 2.3 g

6月
4 日

(火曜日)

- サバのおろし煮
- 玉ねぎとツナのシーザーサラダ
- 人参のくるみ和え

- ナスと豆腐の煮物
- 小松菜と揚げのお浸し

エネルギー : 394 kcal

/

食塩相当量 : 1.9 g

6月
5 日

(水曜日)

- 麻婆肉団子
- 椎茸とにんにくの芽の中華炒め
- カリフラワーのカレー味

- ニラ玉
- 白菜の香味ゆず風味

エネルギー : 357 kcal

/

食塩相当量 : 2.0 g

6月
6 日

(木曜日)

- 天ぷら(エビ・ナス・さつまいも)
- 山菜ごぼう
- いんげんのからし和え

- 大根の枝豆あんかけ
- 梅春雨サラダ

エネルギー : 333 kcal

/

食塩相当量 : 2.3 g

6月
7 日

(金曜日)

- 豚肉とれんこんの炒め物
- きんぴらにんじん
- しめじのごま和え

- じゃがいもの和風煮
- わかめサラダ

エネルギー : 344 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★

6月3日のメインは「鶏肉とじゃがいもの旨煮」です。煮汁を固めておりますので温めて溶かしてお召し上がりください。

6月6日は新メニュー「天ぷら」です。お好みで別添の天つゆをかけてお召し上がりください。



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 土曜三/午前9時～午後5時

おかず盛り(5品) 6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。

6月
10 日
(月曜日)

- アジの煮付け
- ブロッコリーの玉子とじ
- ごまごぼうサラダ
- イカと野菜の中華炒め
- 切干大根の煮物

エネルギー : 310 kcal / 食塩相当量 : 1.6 g

6月
11 日
(火曜日)

- 鶏肉の唐揚げ
- アスパラとアサリの炒め物
- 黒花豆
- がんもの煮物
- ぜんまい煮

エネルギー : 378 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g

6月
12 日
(水曜日)

- タラのタルタル焼き
- そば
- しそ昆布
- 大根の中華そば
- かぼちゃサラダ

エネルギー : 367 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

6月
13 日
(木曜日)

- 豚肉の生姜焼き
- チンゲン菜とひき肉の炒め物
- きゅうりの酢の物
- 田楽
- メンマともやしの和え物

エネルギー : 377 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g

6月
14 日
(金曜日)

- 福井県産ハマチカレーフライ
- いんげんのソテー
- 人参マリネ
- 厚揚げ煮
- オクラとなめ茸の和え物

エネルギー : 388 kcal / 食塩相当量 : 2.5 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★

今週は皆様のアンケートを元に人気メニューを集めました。アジの煮付け、鶏の唐揚げは特に人気が高かったようです。他にも福井県産のハマチを使ったハマチカレーフライなどもご用意しております。

おかず盛り(5品) 6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。

6月
17 日
(月曜日)

- 牛肉とピーマンの炒め物
- ナスのオイスターソース炒め
- きゅうりのナムル
- 里芋とさつま揚げの煮物
- 白菜の梅風味和え

エネルギー : 371 kcal / 食塩相当量 : 1.7 g

6月
18 日
(火曜日)

- サワラのみりん焼き
- れんこんとちくわのきんぴら
- 切干大根のサラダ
- アスパラとベーコンのコンソメ炒め
- オクラとトマトの和え物

エネルギー : 298 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

6月
19 日
(水曜日)

- 豚肉の和風玉ねぎソース
- ナスと豆腐の中華炒め
- 金時豆
- かぼちゃフライ
- きゅうりのザーサイ和え

エネルギー : 399 kcal / 食塩相当量 : 1.5 g

6月
20 日
(木曜日)

- エビチリ
- ピーマンときのこのソテー
- オクラとわかめの酢の物
- ふきと冬瓜の炊き合わせ
- ブロッコリーのピーナツ和え

エネルギー : 298 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g

6月
21 日
(金曜日)

- 鶏肉のさっぱりトマトソースがけ
- ツナビーフン
- アスパラの和風ドレッシング和え
- ゴーヤと玉子のそぼろ炒め
- キャベツとあさりのコンソメ煮

エネルギー : 398 kcal / 食塩相当量 : 1.0 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。

★今週のコメント★

6月16日が父の日でしたので、17日には晩酌も出来るようなおかずをご用意しました。
20日のエビチリは衣が薄く、プリプリとした食感を感じて頂けると思います。

おかず盛り(5品) 6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。

6月
24 日
(月曜日)

- メバルの照り焼き
- ピーマンとハムのわさび炒め
- 白花豆
- そうめん
- こんにゃくとごぼうの旨辛味噌和え

エネルギー : 311 kcal / 食塩相当量 : 1.8 g

6月
25 日
(火曜日)

- 豚肉の中華野菜あんかけ
- 高野豆腐の煮物
- きゅうりとしらすのしそ風味和え
- ウインナーと里芋のジャーマン風炒め
- 玉ねぎとツナのコンソメ煮

エネルギー : 372 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g

6月
26 日
(水曜日)

- アジの生姜煮
- メンマとニンニクの芽の炒め物
- 人参とアスパラの香味和え
- ナスとニラの中華風
- 豆と豆乳のサラダ

エネルギー : 332 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

6月
27 日
(木曜日)

- フライドチキン
- もやしとあげの煮浸し
- 昆布の子和え
- 肉じゃが
- ちくわと枝豆のポン酢炒め

エネルギー : 396 kcal / 食塩相当量 : 2.6 g

6月
28 日
(金曜日)

- ホキのきのこマヨネーズ焼き
- かぼちゃの含め煮
- ごぼうのおかか煮
- 大根のカニ風味あんかけ
- 春雨さっぱりサラダ

エネルギー : 306 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★

6月24日は夏気分を先取りして頂きたく、そうめんをご用意しました。

6月26日のメインは、アジの生姜煮です。生姜を効かせた煮汁で煮ました。

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)



- 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) 6月 献立表 (丹南)

6月
3 日

(月曜日)

- マスの幽庵焼き
- わかめとじゃこの酢の物
- さつま芋のレモン煮

- 花さつま煮
- ぜんまい煮

エネルギー : 363 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

6月
4 日

(火曜日)

- 肉団子と茄子のトマトソース煮
- カレー風味のスパゲティサラダ
- 三色豆

- 里芋のそぼろ煮
- キャベツとウインナー炒め

エネルギー : 366 kcal / 食塩相当量 : 2.1 g

6月
5 日

(水曜日)

- 白身魚と豆腐の味噌煮
- インゲンのごま風味煮
- 白菜のおかか和え

- 筑前煮
- ポテトサラダ

エネルギー : 354 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

6月
6 日

(木曜日)

- トンカツの玉子とじ
- お豆と海藻のサラダ
- きゅうりとカニカマの酢の物

- ツナ大根煮
- ひじき煮

エネルギー : 370 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

6月
7 日

(金曜日)

- ホッケの塩焼き
- シェルマカサラダ
- 菜の花の煮浸し

- 厚揚げ煮
- れんこんとこんにゃくのそぼろ炒め

エネルギー : 351 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) 6月 献立表 (丹南)

6月
10 日
(月曜日)

- あじの梅おかか焼き
- 春雨サラダ
- オクラの生姜和え

- 五目巾着煮
- かぼちゃのコーン煮

エネルギー : 378 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

6月
11 日
(火曜日)

- カレーコロッケ・玉子ロール
- 人参とカリフラワーのサラダ
- チンゲン菜ソテー

- 大根のそぼろあん
- わかめとえのきのポン酢和え

エネルギー : 358 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

6月
12 日
(水曜日)

- 沖メダイの煮付け
- マカロニサラダ
- 麩の辛子酢味噌和え

- 肉じゃが
- れんこんの金平

エネルギー : 356 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

6月
13 日
(木曜日)

- 鶏天の大根おろし
- ブロッコリーとビーンズのサラダ
- ちくわと枝豆の生姜酢和え

- 厚揚げと茄子のマーボー風
- 白菜の煮浸し

エネルギー : 368 kcal / 食塩相当量 : 2.1 g

6月
14 日
(金曜日)

- 白身魚の竜田揚げ
- 法蓮草の玉子とじ
- 二色なます

- 枝豆れんこん入り三角揚げ煮
- ひじきの炒め煮

エネルギー : 363 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) 6月 献立表 (丹南)

6月
17 日

(月曜日)

- カレー風味の八宝菜
- プチグラタン
- 大豆・わかめ煮

- がんも・椎茸煮
- 茄子の甘辛炒め

エネルギー : 351 kcal / 食塩相当量 : 2.1 g

6月
18 日

(火曜日)

- ハンバーグ・ケチャップソース
- キャベツのトマトドレッシングサラダ
- こんにゃくのゆかり和え

- じゃが芋の田舎煮
- 大根と水菜の煮浸し

エネルギー : 353 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

6月
19 日

(水曜日)

- 鯖の照焼き
- 蒸しシューマイ
- もずく酢

- 大根のカニ風味あんかけ
- 大豆サラダ

エネルギー : 368 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

6月
20 日

(木曜日)

- チキンカツのデミグラスソースかけ
- ゴーヤーの玉子とじ
- ちくわの梅肉和え

- さつま揚げ煮
- ペンネとかぼちゃのサラダ

エネルギー : 367 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

6月
21 日

(金曜日)

- あんこうの唐揚げ
- バンサンスー
- オクラのごま和え

- じゃが芋のおかか煮
- 切干大根煮

エネルギー : 357 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) 6月 献立表 (丹南)

6月
24 日
(月曜日)

- 白身魚のちゃんちゃん焼き風
- 春雨中華サラダ
- さつま芋のレーズン煮
- ごぼ巻きと三角こんにゃく煮
- ブロッコリーのツナマヨ和え

エネルギー : 357 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

6月
25 日
(火曜日)

- えび天と大豆のかき揚げ
- わかめとかまぼこの酢の物
- 金時豆
- 豚・大根煮
- しぎ茄子

エネルギー : 355 kcal / 食塩相当量 : 2.1 g

6月
26 日
(水曜日)

- 肉団子の酢豚風
- 炒り玉子
- 法連草の煮浸し
- 里芋・インゲン煮
- 春雨マロニーの彩り和え

エネルギー : 351 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

6月
27 日
(木曜日)

- ぶり大根煮
- ひじきの五目煮
- オクラのおかか和え
- 厚揚げとキャベツのカレー味噌炒め
- 三色キンピラ

エネルギー : 355 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

6月
28 日
(金曜日)

- 鶏のはちみつレモン焼き
- ロールキャベツ煮
- 白菜のポン酢和え
- じゃが芋のトマト煮
- えびとブロッコリー炒め

エネルギー : 379 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、木曜日のための注文も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

冷凍弁当献立表 6/4～6/13



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	
4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	362 kcal	2.0 g
	あじのパン粉焼き・トマト油淋鶏	387 kcal	2.3 g
6日(木)	さばの味噌煮・ハンバーグ	304 kcal	2.8 g
	焼鮭のゆず味噌がけ・豚肉の生姜焼き	343 kcal	2.1 g

11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	397 kcal	3.4 g
13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	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）	372 kcal	1.9 g

賞味期限 製造日より240日

coop 県民せいきょうよう
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 6/18~6/27



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	
18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	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	360 kcal	1.8 g
	鮭の湯葉あんかけ・牛肉ときのこの炒め物	365 kcal	1.9 g
20日(木)	あじのトマトマリネ・鶏肉の香草焼き	356 kcal	1.8 g
	カレイのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とじ風	278 kcal	2.1 g

25日(火)	さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風	372 kcal	2.0 g
	鮭の漬け焼きナムル風・牛肉とごぼうの玉子とじ	380 kcal	2.8 g
	ぶりのもろみ焼き・肉じゃが	384 kcal	2.3 g
27日(木)	さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐	311 kcal	2.8 g
	さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め	340 kcal	2.3 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。