

おかず盛り(6品) 8月 献立表

7月
30 日
(月曜日)

- | | |
|------------------|---------------|
| ●アジの塩焼き | ●春巻き |
| ●ゴーヤとピーマンのきんぴら | ●豆と里芋の明太サラダ |
| ●小松菜とカニカマの和え物 | ●山菜なめこ |
| エネルギー : 392 kcal | 食塩相当量 : 2.4 g |

7月
31 日
(火曜日)

- | | |
|--------------------|-------------------|
| ●鶏肉のきじ焼き | ●がんもの煮物 |
| ●にんにくの芽とれんこんの塩だれ炒め | ●ブロッコリーとしらすのおかか和え |
| ●キヌサヤの玉子とじ | ●キャロットラペ |
| エネルギー : 401 kcal | 食塩相当量 : 2.7 g |

8月
1 日
(水曜日)

- | | |
|------------------|---------------|
| ●タラの竜田揚げ | ●じゃがいもの和風煮 |
| ●筍とこんにゃくの炒め物 | ●きゅうりとコーンのサラダ |
| ●ささみとわかめの中華風和え物 | ●パイン シロップ漬け |
| エネルギー : 412 kcal | 食塩相当量 : 3.1 g |

8月
2 日
(木曜日)

- | | |
|------------------|----------------|
| ●豚肉と豆の炒め物 | ●ブロッコリーの中華あんかけ |
| ●ツナビーフン | ●きのこことザーサイの和え物 |
| ●キャベツのさっと煮 | ●青かつぱ |
| エネルギー : 389 kcal | 食塩相当量 : 2.1 g |

8月
3 日
(金曜日)

- | | |
|------------------|---------------|
| ●サワラのバジル風味焼き | ●こんにゃくの煮物 |
| ●さつまいものハニーマスタード | ●ちくわとごぼうの炒め煮 |
| ●ほうれん草のシーザーサラダ | ●ゆず大根 |
| エネルギー : 408 kcal | 食塩相当量 : 2.9 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) 8月 献立表

8月
6日
(月曜日)

- 牛肉のオイスターソース炒め
- ピーマンときのこのソテー
- 切干大根のサラダ
- 里芋とさつま揚げの煮物
- ツナともやしのナムル
- きゅうりとわかめの酢の物

エネルギー : 414 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

8月
7日
(火曜日)

- サバの煮付け
- ブロッコリーとコーンのペッパー醤油
- たまごサラダ
- 豆腐の和風炒め
- 糸こんにゃくの甘辛煮
- オクラのからし和え

エネルギー : 451 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

8月
8日
(水曜日)

- 鶏肉の塩こうじ焼き
- 冬瓜とツナの炒め煮
- たこ焼き
- 海鮮塩だれ炒め
- れんこんごまサラダ
- うぐいす豆

エネルギー : 474 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g

8月
9日
(木曜日)

- ホキの塩昆布あんかけ
- ごぼうとこんにゃくのきんぴら
- いんげんとマッシュルームの炒め物
- 車麩と小松菜の煮物
- もやしときゅうりの梅ポン酢和え
- 芋づるのきょうらぶき風

エネルギー : 389 kcal / 食塩相当量 : 3.3 g

8月
10日
(金曜日)

- 夏野菜キーマカレー
- 白菜とあげの煮浸し
- ナポリタンサラダ
- チーズはんぺんフライ
- 大根とアサリの煮物
- らっきょう

エネルギー : 493 kcal / 食塩相当量 : 2.6 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。

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) 8月 献立表

8月
13 日
(月曜日)

- 天ぷら(エビ・さつまいも・れんこん・しし唐)
- おはぎ
- 椎茸と玉ねぎの塩ちゃんこ炒め
- そうめん
- ツナともやしの中華煮
- 山菜とあげの和え物

エネルギー : 484 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

8月
14 日
(火曜日)

- 八宝菜
- 高野豆腐の煮物
- アスパラと玉ねぎの炒め物
- 大根のカニ風味あんかけ
- ほうれん草とじゃこのお浸し
- 梅くわい

エネルギー : 435 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g

8月
15 日
(水曜日)

- 白身魚のタルタル焼き
- 春雨と木耳の青じそ風味
- こんにゃくとごぼうの旨辛味噌和え
- ゴーヤと玉子のそぼろ炒め
- オクラと玉ねぎのお浸し
- 黒豆

エネルギー : 394 kcal / 食塩相当量 : 2.1 g

8月
16 日
(木曜日)

- 鶏肉の唐揚げ
- ツナと玉ねぎのサラダ
- 小松菜とちくわのポン酢和え
- エビとわかめの煮物
- しめじとザーサイの炒め物
- 大根とじゃこのわさび風

エネルギー : 386 kcal / 食塩相当量 : 3.8 g

8月
17 日
(金曜日)

- アジの煮付け
- カリフラワーのマスタードピクルス
- ポテトサラダ
- ナスと豆腐の中華炒め
- メンマともやしの和え物
- 高菜漬け

エネルギー : 388 kcal / 食塩相当量 : 2.6 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)

- 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) 8月 献立表

8月
20 日
(月曜日)

- ミートボールの甘酢あんかけ
- ブロッコリーと玉ねぎのサラダ
- エリンギの塩ネギ和え

- さつまいもといんげんの中華煮
- きんぴらこんにゃく
- ずいきの炊いたん

エネルギー : 403 kcal / 食塩相当量 : 3.3 g

8月
21 日
(火曜日)

- サワラの南部焼き
- アサリとにんにくの芽の炒め物
- ごぼうサラダ

- 冬瓜のひじきあんかけ
- コロッケ
- 金時豆

エネルギー : 393 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g

8月
22 日
(水曜日)

- ポークチャップ
- マカロニのイタリアンサラダ
- いんげんのピーナツ和え

- ナスと干しエビの煮物
- れんこんとちくわの甘辛炒め
- ピーチゼリー

エネルギー : 443 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g

8月
23 日
(木曜日)

- いわしフライ
- 棒棒鶏
- キャベツのさっぱりおかか和え

- 厚揚げ煮
- きのこのマヨソテー
- 海苔の佃煮

エネルギー : 386 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

8月
24 日
(金曜日)

- 鶏肉の玉子とじ煮
- ナスの生姜醤油
- スパゲティサラダ

- じゃがいもと魚肉ソーセージのカレー風味
- ブロッコリーのツナ煮
- 桜漬け

エネルギー : 474 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g

【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3時

おかず盛り(8品) 8月 献立表

7月
30 日
(月曜日)

- カレイの煮付け ●春巻き ●もやしとベーコンの炒め物
- ゴーヤとピーマンのきんぴら ●豆と里芋の明太サラダ
- 小松菜とカニカマの和え物 ●山菜なめこ ●わかめの当座煮

エネルギー : 435 kcal / 食塩相当量 : 4.0 g

7月
31 日
(火曜日)

- 豚焼肉 ●がんもの煮物 ●にんにくの芽とれんこんの塩だれ炒め
- ブロッコリーとしらすのおかか和え ●ナスの味噌がけ
- キヌサヤの玉子とじ ●キャロットラペ ●アスパラの中華ドレッシング和え

エネルギー : 449 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g

8月
1 日
(水曜日)

- サバの生姜煮 ●タンドリーチキン ●じゃがいもの和風煮
- 筍とこんにゃくの炒め物 ●きゅうりとコーンのサラダ
- ささみとわかめの中華風和え物 ●パイン シロップ漬け ●ねぎ焼き

エネルギー : 512 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g

8月
2 日
(木曜日)

- 牛肉とピーマンの炒め物 ●黒ムツの西京焼き
- ブロッコリーの中華あんかけ ●きのこことザーサイの和え物 ●青かつぱ
- ツナビーフン ●キャベツのさっと煮 ●アスパラのレモン酢和え

エネルギー : 443 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

8月
3 日
(金曜日)

- タラの蒲焼き風 ●とんかつ ●こんにゃくの煮物
- さつまいものハニーマスタード ●ちくわとごぼうの炒め煮
- ほうれん草のシーザーサラダ ●ゆず大根 ●塩昆布きゅうり

エネルギー : 430 kcal / 食塩相当量 : 3.7 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) 8月 献立表

8月
6日
(月曜日)

- 鶏肉の生姜ソースがけ ●サンマの竜田揚げ ●里芋とさつま揚げの煮物
- ピーマンときのこのソテー ●ツナともやしのナムル
- 切干大根のサラダ ●きゅうりとわかめの酢の物 ●ぜんまい煮

エネルギー : 476 kcal / 食塩相当量 : 3.2 g

8月
7日
(火曜日)

- 赤魚の中華煮 ●豆腐の和風炒め ●ごぼうとひじきの炒め煮
- ブロッコリーとコーンのペッパー醤油 ●糸こんにゃくの甘辛煮
- たまごサラダ ●オクラのからし和え ●くわいのピーナッツ和え

エネルギー : 421 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g

8月
8日
(水曜日)

- 肉団子の和風玉ねぎソース ●海鮮塩だれ炒め ●冬瓜とツナの炒め煮
- ほうれん草とちくわの煮浸し ●れんこんごまサラダ
- たこ焼き ●うぐいす豆 ●水菜と人参の和え物

エネルギー : 536 kcal / 食塩相当量 : 3.1 g

8月
9日
(木曜日)

- アジの照り焼き ●鶏肉のケチャップソテー ●ごぼうとこんにゃくのきんぴら
- もやしときゅうりの梅ポン酢和え ●いんげんとマッシュルームの炒め物
- 芋づるのきゃらぶき風 ●車麩と小松菜の煮物 ●わかめのさっと煮

エネルギー : 425 kcal / 食塩相当量 : 3.2 g

8月
10日
(金曜日)

- 豚肉と玉子の甘辛炒め ●チーズはんぺんフライ ●白菜とあげの煮浸し
- さつまいもとれんこんの煮物 ●大根とアサリの煮物
- ナポリタンサラダ ●らっきょう ●オクラのおかか和え

エネルギー : 472 kcal / 食塩相当量 : 2.6 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 二曜日/午前9時～午後5時

おかず盛り(8品) 8月 献立表

8月
13 日
(月曜日)

- ブリのポン酢焼き ●そうめん ●おはぎ ●ツナともやしの中華煮
- 野菜のナムル ●椎茸と玉ねぎの塩ちゃんこ炒め
- 山菜とあげの和え物 ●ブロッコリーのわさび和え

エネルギー : 453 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

8月
14 日
(火曜日)

- 鶏肉とじゃがいもの旨煮 ●カレイの生姜醤油 ●高野豆腐の煮物
- 大根のカニ風味あんかけ ●ほうれん草とじゃこのお浸し
- アスパラと玉ねぎの炒め物 ●梅くわい ●れんこんのごま和え

エネルギー : 459 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

8月
15 日
(水曜日)

- タラの竜田揚げ ●ゴーヤと玉子のそぼろ炒め ●ナスの煮物
- 春雨と木耳の青じそ風味 ●オクラと玉ねぎのお浸し ●黒豆
- こんにゃくとごぼうの旨辛味噌和え ●きゅうりとハムの中華サラダ

エネルギー : 427 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

8月
16 日
(木曜日)

- 豚しゃぶ ごまだれがけ ●サワラの塩焼き ●アスパラのバジルソテー
- ツナと玉ねぎのサラダ ●大根とじゃこのわさび風 ●エビとわかめの煮物
- しめじとザーサイの炒め物 ●小松菜とちくわのポン酢和え

エネルギー : 499 kcal / 食塩相当量 : 3.2 g

8月
17 日
(金曜日)

- ホキの中華煮 ●ナスと豆腐の中華炒め ●ひじきとベーコンの炒め物
- カリフラワーのマスタードピクルス ●メンマともやしの和え物
- ポテトサラダ ●高菜漬け ●水菜のサラダ

エネルギー : 425 kcal / 食塩相当量 : 3.7 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)

- 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) 8月 献立表

8月
20 日
(月曜日)

- チンジャオロース ●いわしの梅醤油煮 ●さつまいもといんげんの中華煮
- ブロッコリーと玉ねぎのサラダ ●ちくわとニラのオイスターソース炒め
- エリンギの塩ネギ和え ●ずいきの炊いたん ●きんぴらこんにゃく

エネルギー : 425 kcal / 食塩相当量 : 3.7 g

8月
21 日
(火曜日)

- アジの生姜煮 ●豚肉と野菜の炒め物 ●コロッケ
- アサリとにんにくの芽の炒め物 ●冬瓜のひじきあんかけ
- ごぼうサラダ ●金時豆 ●きゅうりのレモン酢和え

エネルギー : 424 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

8月
22 日
(水曜日)

- 鶏肉の塩ネギソース ●イカと玉子の中華炒め ●ナスと干しエビの煮物
- マカロニのイタリアンサラダ ●れんこんとちくわの甘辛炒め
- いんげんのピーナツ和え ●ピーチゼリー ●玉ねぎとツナの和え物

エネルギー : 483 kcal / 食塩相当量 : 3.1 g

8月
23 日
(木曜日)

- サバのみりん焼き ●豚肉のトマトソース煮 ●厚揚げ煮
- 棒棒鶏 ●きのこのマヨソテー ●キャベツのさっぱりおかか和え
- 海苔の佃煮 ●水菜のお浸し

エネルギー : 496 kcal / 食塩相当量 : 3.5 g

8月
24 日
(金曜日)

- ハンバーグ オニオンソース ●サーモンフライ
- じゃがいもと魚肉ソーセージのカレー風味 ●ナスの生姜醤油 ●桜漬け
- ブロッコリーのツナ煮 ●スパゲティサラダ ●オクラとしらすの和え物

エネルギー : 429 kcal / 食塩相当量 : 3.4 g

【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) 8月 献立表 (丹南除く)

7月
30 日
(月曜日)

- アジの塩焼き
- ゴーヤとピーマンのきんぴら
- 山菜なめこ
- 春巻き
- 小松菜とカニカマの和え物

エネルギー : 352 kcal / 食塩相当量 : 2.1 g

7月
31 日
(火曜日)

- 鶏肉のきじ焼き
- にんにくの芽とれんこんの塩だれ炒め
- キャロットラペ
- がんもの煮物
- キヌサヤの玉子とじ

エネルギー : 388 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g

8月
1 日
(水曜日)

- タラの竜田揚げ
- 筍とこんにゃくの炒め物
- パイン シロップ漬け
- じゃがいもの和風煮
- ささみとわかめの中華風和え物

エネルギー : 362 kcal / 食塩相当量 : 2.6 g

8月
2 日
(木曜日)

- 豚肉と豆の炒め物
- ツナビーフン
- 青かっぱ
- ブロッコリーの中華あんかけ
- キャベツのさっと煮

エネルギー : 363 kcal / 食塩相当量 : 1.6 g

8月
3 日
(金曜日)

- サワラのバジル風味焼き
- さつまいものハニーマスタード
- ゆず大根
- こんにゃくの煮物
- ほうれん草のシーザーサラダ

エネルギー : 320 kcal / 食塩相当量 : 2.5 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) 8月 献立表 (丹南除く)

8月
6 日
(月曜日)

- 牛肉のオイスターソース炒め
- ピーマンときのこのソテー
- きゅうりとわかめの酢の物
- 里芋とさつま揚げの煮物
- 切干大根のサラダ

エネルギー : 424 kcal / 食塩相当量 : 2.1 g

8月
7 日
(火曜日)

- サバの煮付け
- ブロッコリーとコーンのペッパー醤油
- オクラのからし和え
- 豆腐の和風炒め
- たまごサラダ

エネルギー : 392 kcal / 食塩相当量 : 2.0 g

8月
8 日
(水曜日)

- 鶏肉の塩こうじ焼き
- 冬瓜とツナの炒め煮
- うぐいす豆
- 海鮮塩だれ炒め
- たこ焼き

エネルギー : 420 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

8月
9 日
(木曜日)

- ホキの塩昆布あんかけ
- ごぼうとこんにゃくのきんぴら
- 芋づるのきょうばき風
- 車麩と小松菜の煮物
- いんげんとマッシュルームの炒め物

エネルギー : 368 kcal / 食塩相当量 : 2.9 g

8月
10 日
(金曜日)

- 夏野菜キーマカレー
- 白菜とあげの煮浸し
- らっきょう
- チーズはんぺんフライ
- ナポリタンサラダ

エネルギー : 400 kcal / 食塩相当量 : 2.1 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。

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) 8月 献立表 (丹南除く)

8月
13 日
(月曜日)

- 天ぷら(エビ・さつまいも・れんこん・しし唐)
- おはぎ
- 山菜とあげの和え物
- そうめん
- 椎茸と玉ねぎの塩ちゃんこ炒め

エネルギー : 445 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

8月
14 日
(火曜日)

- 八宝菜
- 高野豆腐の煮物
- 梅くわい
- 大根のカニ風味あんかけ
- アスパラと玉ねぎの炒め物

エネルギー : 394 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g

8月
15 日
(水曜日)

- 白身魚のタルタル焼き
- 春雨と木耳の青じそ風味
- 黒豆
- ゴーヤと玉子のそぼろ炒め
- こんにゃくとごぼうの旨辛味噌和え

エネルギー : 348 kcal / 食塩相当量 : 1.9 g

8月
16 日
(木曜日)

- 鶏肉の唐揚げ
- ツナと玉ねぎのサラダ
- 大根とじゃこのわさび風
- エビとわかめの煮物
- 小松菜とちくわのポン酢和え

エネルギー : 349 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

8月
17 日
(金曜日)

- アジの煮付け
- カリフラワーのマスタードピクルス
- 高菜漬け
- ナスと豆腐の中華炒め
- ポテトサラダ

エネルギー : 313 kcal / 食塩相当量 : 1.9 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)

- 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) 8月 献立表 (丹南除く)

8月 20 日 (月曜日)	● ミートボールの甘酢あんかけ ● ブロッコリーと玉ねぎのサラダ ● ずいきの炊いたん ● さつまいもといんげんの中華煮 ● エリンギの塩ネギ和え	
	エネルギー : 350 kcal	食塩相当量 : 2.8 g
8月 21 日 (火曜日)	● サワラの南部焼き ● コロッケ ● 金時豆 ● 冬瓜のひじきあんかけ ● ごぼうサラダ	
	エネルギー : 351 kcal	食塩相当量 : 2.4 g
8月 22 日 (水曜日)	● ポークチャップ ● マカロニのイタリアンサラダ ● ピーチゼリー ● ナスと干しエビの煮物 ● いんげんのピーナツ和え	
	エネルギー : 390 kcal	食塩相当量 : 2.0 g
8月 23 日 (木曜日)	● いわしフライ ● 棒棒鶏 ● 海苔の佃煮 ● 厚揚げ煮 ● キャベツのさっぱりおかか和え	
	エネルギー : 316 kcal	食塩相当量 : 2.0 g
8月 24 日 (金曜日)	● 鶏肉の玉子とじ煮 ● ナスの生姜醤油 ● 桜漬け ● じゃがいもと魚肉ソーセージのカレー風味 ● スパゲティサラダ	
	エネルギー : 445 kcal	食塩相当量 : 2.4 g

【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、木曜日のみの注文が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
| 曜日 / 午前9時～午後5時

おかず盛り(5品) 8月 献立表 (丹南)

7月
30 日
(月曜日)

- 白身魚のカレーフリッター
- キャベツサラダ
- 三色豆
- オムレツのカニあんかけ
- じゃが芋とウインナー炒め

エネルギー : 368 kcal / 食塩相当量 : 2.0 g

7月
31 日
(火曜日)

- ビーフシチュー・ハンバーグ
- プチグラタン
- さつま芋とりんごのレモン煮
- 三角いなり煮
- ブロッコリーのツナマヨ和え

エネルギー : 368 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

8月
1 日
(水曜日)

- 鯖の味噌煮
- 春雨中華サラダ
- オクラのごま和え
- 揚げ茄子とかぼちゃ・厚揚げの煮物
- 切干大根のおかか煮

エネルギー : 352 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

8月
2 日
(木曜日)

- えびと玉子のチリソース
- 和風ポテトサラダ
- 白菜とツナのポン酢和え
- とうがんのそぼろあんかけ
- しぎ茄子

エネルギー : 350 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

8月
3 日
(金曜日)

- 天ぷら盛合わせ(えび・キス・かぼちゃ・茄子)
- ゴーヤーの玉子とじ
- キャロットサラダ
- 揚げ出し豆腐
- さつま揚げの煮物

エネルギー : 348 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) 8月 献立表 (丹南)

8月
6 日
(月曜日)

- 酢鶏
- スパゲティサラダ
- 白菜のお浸し
- がんも煮
- 茄子の生姜風味煮

エネルギー : 378 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

8月
7 日
(火曜日)

- 白身魚のカレーパン粉焼き
- コールスローサラダ
- 法蓮草の煮浸し
- 五目春雨炒め
- 金平ごぼう

エネルギー : 362 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

8月
8 日
(水曜日)

- 肉団子とじゃが芋のクリーム煮
- 揚げシューマイと春巻き
- 二色なます
- 花さつま煮・椎茸煮
- ブロッコリーサラダ

エネルギー : 426 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

8月
9 日
(木曜日)

- えびフライ・白身フライ(らっきょうタルタルソース)
- わかめの青じそドレサラダ
- チンゲン菜ソテー
- じゃが芋のおかか煮
- ピーマンの金平

エネルギー : 356 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

8月
10 日
(金曜日)

- ハンバーグと茄子のトマトソース煮
- 炒り玉子
- 糸コンの金平
- 厚揚げ焼き
- インゲンのごま風味煮

エネルギー : 362 kcal / 食塩相当量 : 2.3 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6時

おかず盛り(5品) 8月 献立表 (丹南)

8月
13 日

(月曜日)

- カレーコロッケ・玉子ロール
- ツイストマカロニサラダ
- 金時豆

- ツナ大根煮
- 焼きそば

エネルギー : 360 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

8月
14 日

(火曜日)

- あぶらカレイの照焼き・枝豆のかき揚げ
- 切干大根のウスターソース煮
- わかめのガリ和え
- 里芋のそぼろ煮
- キャベツとウインナー炒め

エネルギー : 351 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

8月
15 日

(水曜日)

- えびカツ・茄子はさみ揚げフライ
- 春雨中華サラダ
- ひじき煮
- さつま揚げと大根煮
- 小松菜の煮浸し

エネルギー : 387 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

8月
16 日

(木曜日)

- 鶏肉の二色天(青のり・カレー)
- プチグラタン
- オクラのおかか和え
- じゃが芋の田舎煮
- ブロッコリーのツナマヨ和え

エネルギー : 366 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

8月
17 日

(金曜日)

- 鯖の梅風味焼き・かぼちゃ天
- ゴーヤーの玉子とじ
- 大豆・昆布煮
- 五目巾着煮
- れんこんのそぼろ炒め

エネルギー : 355 kcal / 食塩相当量 : 2.3 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)

- 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)

福島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) 8月 献立表 (丹南)

8月
20 日
(月曜日)

- チキンカツ(レモン塩こうじ)
- カレー風味のスパゲティサラダ
- ブロッコリーのごま和え
- じゃが芋とウインナーのポトフ
- 茄子の甘辛みそ煮

エネルギー : 358 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

8月
21 日
(火曜日)

- さわらの味噌漬け焼き・ゴーヤーのかき揚げ
- お豆と海藻のサラダ
- もずく酢
- 肉とうふ
- キャベツの生姜炒め

エネルギー : 364 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

8月
22 日
(水曜日)

- 八宝菜(うずら卵・絹さやのせ)
- かぼちゃとペンのサラダ
- オクラの梅肉和え
- 大根と角揚げ煮
- マーボー春雨

エネルギー : 361 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

8月
23 日
(木曜日)

- キングクリップのムニエル
- ひじきの五目煮
- 糸こんにゃくのゆかり和え
- 厚揚げとキャベツ煮
- 切干大根のごま酢和え

エネルギー : 349 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

8月
24 日
(金曜日)

- みそカツ
- 法蓮草の玉子とし煮
- 三色豆
- じゃが芋と茄子の煮物
- 人参とカリフラワーのサラダ

エネルギー : 358 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

【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 7/31~8/9



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	
31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
	さばの味噌煮・ハンバーグ弁当	302 kcal	2.7 g
8/2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

7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
	赤魚の天ぷら（ぽん酢みぞれ和え）・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
9日(木)	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・豚バラ肉のぽん酢マスタード弁当	351 kcal	2.9 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。

冷凍弁当献立表 8/14～8/23



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	
14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
	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
	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
16日(木)	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

21日(火)	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
	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
23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
	ぶりのもろみ焼き・肉じゃが弁当	385 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 8/28～9/6



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	
28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
	さばの味噌煮・ハンバーグ弁当	302 kcal	2.7 g
30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

9/4日(火)	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・豚バラ肉のぽん酢マスタード弁当	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
9/6日(木)	赤魚の天ぷら（ぽん酢みぞれ和え）・豚肉と玉子の塩炒め弁当	348 kcal	1.9 g
	カレイの香味焼き・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。