

食事宅配をご利用の組合員さまへ

いつもご利用いただき誠にありがとうございます。

せいきょうの食事宅配は、
『お盆』も休まずお届けします。



※変更のある方は、コールセンターまたは
配達担当者にお申し付けください。



コールセンター- **0120-016-165**

おかけ間違いの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

※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。

8月
5日
(月曜日)

- 豚肉の生姜焼き
- 中華風和え物
- アスパラのバターソテー
- 厚揚げ煮
- きんぴらこんにゃく
- オクラとわかめの酢の物

エネルギー : 484 kcal / 食塩相当量 : 3.6 g

8月
6日
(火曜日)

- ミックスフライ(エビフライ、福井県産ごまサバフライ)
- 大根の枝豆あんかけ
- 玉ねぎとニラの炒め物
- ナスのごま和え
- ミックスピーマンのマスタード炒め
- 野沢菜昆布

エネルギー : 406 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g

8月
7日
(水曜日)

- ミートボールのデミソース
- さつまいもとちくわの含め煮
- 山菜ごぼう
- キャベツとあさりの炒め物
- 豆と豆乳のサラダ
- きゅうりとしらすのしそ風味和え

エネルギー : 476 kcal / 食塩相当量 : 3.7 g

8月
8日
(木曜日)

- メバルの照り焼き
- ラタトゥイユ
- ブロッコリーとコーンのペッパー醤油
- ツナともやしのナムル
- ねぎ焼き
- わさび菜のお浸し

エネルギー : 383 kcal / 食塩相当量 : 2.1 g

8月
9日
(金曜日)

- 鶏肉の唐揚げ
- イカと玉子の中華炒め
- 高野豆腐の和風あん
- ポテトの海苔和え
- いんげんのごま和え
- 白花豆

エネルギー : 455 kcal / 食塩相当量 : 3.2 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★

8月5日のメインは「豚肉の生姜焼き」です。生姜は夏バテや疲れの改善に良い成分が含まれています。また、豚肉にも糖質をエネルギーに変えるとともに疲労を回復させてくれるビタミンB1が含まれています。

8月6日のメインは福井県産のサバを使用したフライです。別添のタルタルソースを付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 土曜日/午前9時~午後5時

おかず盛り(6品) 8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。

8月 12 日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none">●サワラのみりん焼き●ナスの和風さっぱりだれ●ピーマンのマリネ	<ul style="list-style-type: none">●麩とわかめの煮物●ほうれん草とウインナーの炒め物●芋づるのきょうろぶき風
	エネルギー : 388 kcal /	食塩相当量 : 3.0 g
8月 13 日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none">●牛すき焼き●おはぎ●かぼちゃサラダ	<ul style="list-style-type: none">●そうめん●筍とちくわの高菜炒め●青かつぱ
	エネルギー : 510 kcal /	食塩相当量 : 2.2 g
8月 14 日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none">●タラのタルタル焼き●玉ねぎとウインナーの明太子炒め●アスパラのナムル	<ul style="list-style-type: none">●じゃがいものそぼろ煮●大根とあさりの煮物●うぐいす豆
	エネルギー : 421 kcal /	食塩相当量 : 2.6 g
8月 15 日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none">●鶏肉の塩ネギソース●キャベツとコーンのソテー●ごぼうとちくわのおかか和え	<ul style="list-style-type: none">●豆腐のチャンプルー●れんこんと人参の煮物●オクラの中華和え
	エネルギー : 407 kcal /	食塩相当量 : 1.8 g
8月 16 日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none">●ブリのバター醤油焼き●イカとこんにゃくの煮物●たくあんの旨煮	<ul style="list-style-type: none">●ナスのスタミナ炒め●メンマとニンニクの芽の炒め物●しめじのごま和え
	エネルギー : 483 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。

★今週のコメント★

8月13日～15日はお盆です。8/13は夏の料理「そうめん」とデザートに「おはぎ」をご用意しました。

8月15日のメインは「鶏肉の塩ネギソース」です。塩ネギソースと鶏肉の相性は抜群です。ごはんの進む一品です。

おかず盛り(6品) 8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。

8月
19日
(月曜日)

- 豚しゃぶ ごまだれがけ
- ナスの揚げ浸し
- わらびのお浸し

- 里芋とさつま揚げの煮物
- ひじきと豆のマヨ和え
- オクラのからし和え

エネルギー : 452 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g

8月
20日
(火曜日)

- 白身魚の南蛮あんかけ
- イカとれんこんのオイスターソース炒め 新メニュー
- ブロッコリーのわさび風味
- ほうれん草とかまぼこのお浸し
- 冬瓜の煮物
- きのこのマリネ

エネルギー : 384 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g

8月
21日
(水曜日)

- 鶏マヨレモン
- ツナと玉ねぎのサラダ
- 小松菜とちくわのポン酢和え

- エビと野菜の中華炒め
- ピリ辛こんにゃく
- 山菜とあげの和え物

エネルギー : 504 kcal / 食塩相当量 : 3.4 g

8月
22日
(木曜日)

- サバの塩焼き
- ブロッコリーと玉子のソテー
- きゅうりとチーズのサラダ

- 焼きそば
- れんこんのごま煮
- 海苔の佃煮

エネルギー : 507 kcal / 食塩相当量 : 3.2 g

8月
23日
(金曜日)

- 夏野菜キーマカレー
- 人参と糸こんにゃくの明太子炒め
- ささみとわかめの和え物

- 揚げの和風あんかけ
- アスパラと筍の焼き浸し
- 大根とじゃこのゆず風味

エネルギー : 425 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★

今週の新メニューは8/20の「イカとれんこんのオイスターソース炒め」です。中華風の味付けに仕上げています。

8/23のメインは「夏野菜キーマカレー」です。夏野菜、カレーには食欲増進作用があります。残暑を乗り切りましょう！

おかず盛り(6品) 8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。

8月
26日
(月曜日)

- 天ぷら(エビ・かき揚げ・ヤングコーン)
- じゃがいもとオクラの中華煮
- チンゲン菜とひき肉の炒め物
- きんぴらごぼう
- 玉ねぎときゅうりの酢の物
- 黒花豆

エネルギー : 398 kcal / 食塩相当量 : 2.1 g

8月
27日
(火曜日)

- ハンバーグ オニオンソース
- くわいとナスの炒め物
- もやしとあげの煮浸し
- キャベツとアサリのコンソメ煮
- たまごサラダ
- はちみつレモンゼリー

エネルギー : 418 kcal / 食塩相当量 : 3.2 g

8月
28日
(水曜日)

- アジのみりん焼き
- チャプチェ
- 高野豆腐の煮物
- オクラとしらすの和え物
- アスパラと玉ねぎの炒め物
- 桜漬け

エネルギー : 388 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g

8月
29日
(木曜日)

- 牛焼肉
- 冬瓜の枝豆あんかけ
- こんにゃくの田舎煮
- きゅうりとハムの中華サラダ
- 椎茸と玉ねぎの塩ちゃんこ炒め
- カリフラワーのカレー味

エネルギー : 418 kcal / 食塩相当量 : 3.1 g

8月
30日
(金曜日)

- メバルの煮付け
- 野菜の玉子とじ
- ビーフンの炒め物
- ツナと白菜の炒め物
- さつまいもサラダ
- 山菜なめこ

エネルギー : 384 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★

8/26のメインは「天ぷら」です。具材はエビ・かき揚げ・ヤングコーンです。天つゆをかけてお召し上がり下さい。8/29は「焼肉の日」のため、「牛焼肉」を組み込みました。スタミナのつくメニューです。

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) 8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。

8月
5日
(月曜日)

- 豚肉の生姜焼き ●ホッケの塩焼き ●厚揚げ煮
- 中華風和え物 ●きんぴらこんにやく ●アスパラのバターソテー
- オクラとわかめの酢の物 ●椎茸とごぼうの当座煮

エネルギー : 501 kcal / 食塩相当量 : 3.9 g

8月
6日
(火曜日)

- ミックスフライ(エビフライ、福井県産ごまサバフライ) ●鶏肉とじゃがいもの旨煮 ●大根の枝豆あんかけ ●玉ねぎとニラの炒め物 ●ナスのごま和え
- ミックスピーマンのマスタード炒め ●野沢菜昆布 ●もやしと人参のマリネ

エネルギー : 561 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g

8月
7日
(水曜日)

- ミートボールのデミソース ●サンマの竜田揚げ ●豆と豆乳のサラダ
- さつまいもとちくわの含め煮 ●山菜ごぼう ●キャベツとあさりの炒め物
- きゅうりとしらすのしそ風味和え ●ザーサイの炒め物

エネルギー : 526 kcal / 食塩相当量 : 4.0 g

8月
8日
(木曜日)

- メバルの照り焼き ●豚肉と水菜のさっぱり炒め ●ラトウユ
- ツナともやしのナムル ●ねぎ焼き ●わさび菜のお浸し
- ブロッコリーとコーンのペッパー醤油 ●アスパラの中華ドレッシング和え

エネルギー : 451 kcal / 食塩相当量 : 2.9 g

8月
9日
(金曜日)

- 鶏肉の唐揚げ ●黒ムツの西京焼き ●イカと玉子の中華炒め
- 高野豆腐の和風あん ●ポテトの海苔和え
- いんげんのごま和え ●白花豆 ●きゅうりとちくわの酢の物

エネルギー : 479 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。

★今週のコメント★

8月5日のメインは「豚肉の生姜焼き」です。生姜は夏バテや疲れの改善に良い成分が含まれています。また、豚肉にも糖質をエネルギーに変えるとともに疲労を回復させてくれるビタミンB1が含まれています。8月6日のメインは福井県産のサバを使用したフライです。別添のタルタルソースを付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 土曜日/午前9時～午後5時

おかず盛り(8品) 8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。

8月
12日
(月曜日)

- サワラのみりん焼き ●鶏肉のカレーソースがけ ●麩とわかめの煮物
- ナスの和風さっぱりだれ ●ほうれん草とウインナーの炒め物
- ピーマンのマリネ ●芋づるのきやらぶき風 ●水菜のお浸し

エネルギー : 540 kcal / 食塩相当量 : 4.0 g

8月
13日
(火曜日)

- 牛すき焼き ●そうめん ●おはぎ
- 椎茸とにんにくの芽の中華炒め ●筍とちくわの高菜炒め
- かぼちゃサラダ ●青かっぱ ●ごぼうの甘辛炒め

エネルギー : 543 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g

8月
14日
(水曜日)

- タラのタルタル焼き ●豚肉野菜巻きフライ ●じゃがいものそぼろ煮
- 玉ねぎとウインナーの明太子炒め ●大根とあさりの煮物
- 小松菜のなめたけ和え ●うぐいす豆 ●アスパラのナムル

エネルギー : 491 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g

8月
15日
(木曜日)

- 鶏肉の塩ネギソース ●イワシの梅醤油煮 ●豆腐のチャンプルー
- キャベツとコーンのソテー ●ごぼうとちくわのおかか和え
- れんこんと人参の煮物 ●オクラの中華和え ●ずいきの炊いたん

エネルギー : 455 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

8月
16日
(金曜日)

- ブリのバター醤油焼き ●トマトソースハンバーグ ●ナスのスタミナ炒め
- イカとこんにゃくの煮物 ●メンマとニンニクの芽の炒め物
- たくあんの旨煮 ●しめじのごま和え ●わかめとじゃこの和え物

エネルギー : 530 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★

8月13日～15日はお盆です。8/13は夏の料理「そうめん」とデザートに「おはぎ」をご用意しました。

8月15日のメインは「鶏肉の塩ネギソース」です。塩ネギソースと鶏肉の相性は抜群です。ごはんの進む一品です。

おかず盛り(8品) 8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。

8月
19日
(月曜日)

- 豚しゃぶ ごまだれがけ ●クリーミーコロッケ
- 里芋とさつま揚げの煮物 ●ナスの揚げ浸し ●ひじきと豆のマヨ和え
- わらびのお浸し ●オクラのからし和え ●もやしときゅうりの梅ポン酢和え

エネルギー : 476 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

8月
20日
(火曜日)



- 白身魚の南蛮あんかけ●牛肉の柳川風●冬瓜の煮物●きのこのマリネ
- イカとれんこんのオイスターソース炒め ●ほうれん草とかまぼこのお浸し
- ブロッコリーのわさび風味 ●ウインナーとアスパラのペッパー醤油

エネルギー : 568 kcal / 食塩相当量 : 3.1 g

8月
21日
(水曜日)

- 鶏マヨレモン ●赤魚のみぞれ煮 ●エビと野菜の中華炒め
- 小松菜とちくわのポン酢和え ●もやしとベーコンの炒め物
- ツナと玉ねぎのサラダ ●山菜とあげの和え物 ●ピリ辛こんにゃく

エネルギー : 513 kcal / 食塩相当量 : 3.6 g

8月
22日
(木曜日)

- サバの塩焼き ●豚肉のハニーマスタード ●焼きそば
- ブロッコリーと玉子のソテー ●きゅうりとチーズのサラダ
- いんげんの和え物 ●海苔の佃煮 ●れんこんのごま煮

エネルギー : 562 kcal / 食塩相当量 : 3.2 g

8月
23日
(金曜日)

- 夏野菜キーマカレー ●サワラの西京焼き ●揚げの和風あんかけ
- 人参と糸こんにゃくの明太子炒め ●アスパラと筍の焼き浸し ●ささみとわかめの和え物 ●大根とじゃこのゆず風味 ●小松菜のバター醤油炒め

エネルギー : 432 kcal / 食塩相当量 : 2.9 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。

★今週のコメント★

今週の新メニューは8/20の「イカとれんこんのオイスターソース炒め」です。中華風の味付けに仕上げています。

8/23のメインは「夏野菜キーマカレー」です。夏野菜、カレーには食欲増進作用があります。残暑を乗り切りましょう！

おかず盛り(8品) 8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。

8月
26日
(月曜日)

- 天ぷら(エビ・かき揚げ・ヤングコーン) ●鶏肉のバジル風味焼き
- じゃがいもとオクラの中華煮 ●チンゲン菜とひき肉の炒め物 ●きんぴらごぼう ●玉ねぎときゅうりの酢の物 ●黒花豆 ●青高菜のおかか和え

エネルギー : 539 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g

8月
27日
(火曜日)

- ハンバーグ オニオンソース ●ブリのおろし煮 ●くわいとナスの炒め物
- もやしとあげの煮浸し ●キャベツとアサリのコンソメ煮 ●たまごサラダ
- はちみつレモンゼリー ●ほうれん草のごま和え

エネルギー : 442 kcal / 食塩相当量 : 3.6 g

8月
28日
(水曜日)

- アジのみりん焼き ●豚肉とれんこんの炒め物 ●チャプチェ
- 高野豆腐の煮物 ●オクラとしらすの和え物
- アスパラと玉ねぎの炒め物 ●桜漬け ●わかめとカニカマの中華風

エネルギー : 500 kcal / 食塩相当量 : 3.4 g

8月
29日
(木曜日)

- 牛焼肉 ●マスの塩焼き ●冬瓜の枝豆あんかけ
- きゅうりとハムの中華サラダ ●椎茸と玉ねぎの塩ちゃんこ風
- こんにゃくの田舎煮 ●カリフラワーのカレー味 ●水菜の和え物

エネルギー : 428 kcal / 食塩相当量 : 3.3 g

8月
30日
(金曜日)

- メバルの煮付け ●油淋鶏 ●野菜の玉子とじ
- ビーフンの炒め物 ●ツナと白菜の炒め物
- さつまいもサラダ ●山菜なめこ ●人参とアスパラの香味和え

エネルギー : 444 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★

8/26のメインは「天ぷら」です。具材はエビ・かき揚げ・ヤングコーンです。天つゆをかけてお召し上がり下さい。8/29は「焼肉の日」のため、「牛焼肉」を組み込みました。スタミナのつくメニューです。

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) 8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。

8月 5日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none">● エビマヨ● 中華風和え物● オクラとわかめの酢の物	<ul style="list-style-type: none">● 厚揚げ煮● きんぴらこんにゃく
	エネルギー : 375 kcal	食塩相当量 : 2.4 g
8月 6日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 鶏肉とじゃがいもの旨煮● 玉ねぎとニラの炒め物● もやしと人参のマリネ	<ul style="list-style-type: none">● 大根の枝豆あんかけ● ミックスピーマンのマスタード炒め
	エネルギー : 350 kcal	食塩相当量 : 1.9 g
8月 7日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none">● カレイのきのこあんかけ● キャベツとあさりの炒め物● きゅうりとしらすのしそ風味和え	<ul style="list-style-type: none">● さつまいもとちくわの含め煮● 豆と豆乳のサラダ
	エネルギー : 359 kcal	食塩相当量 : 2.2 g
8月 8日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 豚肉と水菜のさっぱり炒め● ブロッコリーとコーンのペッパー醤油● わさび菜のお浸し	<ul style="list-style-type: none">● ラトウユ● ねぎ焼き
	エネルギー : 348 kcal	食塩相当量 : 1.8 g
8月 9日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none">● サワラの生姜煮● ポテトの海苔和え● 白花豆	<ul style="list-style-type: none">● イカと玉子の中華炒め● いんげんのごま和え
	エネルギー : 298 kcal	食塩相当量 : 1.9 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。

★今週のコメント★

8月5日のメインは「エビマヨ」です。プリプリな食感のエビをお楽しみください。

8月8日のメインは「豚肉と水菜のさっぱり炒め」です。ビタミンB1を豊富に含んだ豚肉、ビタミンCを含む水菜は夏バテ予防にぴったりの組み合わせ食材です。



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。

8月
12日
(月曜日)

- 鶏肉のカレーソースがけ  新メニュー
- ナスの和風さっぱりだれ
- 水菜のお浸し
- 麩とわかめの煮物
- ピーマンのマリネ

エネルギー : 389 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

8月
13日
(火曜日)

- アジの煮付け
- おはぎ
- ごぼうの甘辛炒め
- そうめん
- かぼちゃサラダ

エネルギー : 324 kcal / 食塩相当量 : 0.8 g

8月
14日
(水曜日)

- 豚肉と豆の炒め物
- 大根とあさりの煮物
- 小松菜のなめたけ和え
- じゃがいものそぼろ煮
- 玉ねぎとウインナーの明太子炒め

エネルギー : 363 kcal / 食塩相当量 : 1.8 g

8月
15日
(木曜日)

- 白身フライ
- キャベツとコーンのソテー
- オクラの中華和え
- 豆腐のチャンプルー
- ごぼうとちくわのおかか和え

エネルギー : 372 kcal / 食塩相当量 : 2.0 g

8月
16日
(金曜日)

- トマトソースハンバーグ
- イカとこんにゃくの煮物
- しめじのごま和え
- ナスのスタミナ炒め
- たくあんの旨煮

エネルギー : 348 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。

★今週のコメント★

8月12日は新メニューの「鶏肉のカレーソースがけ」です。添えの野菜もカレーソースと一緒に付けてお召し上がりください。

8月13日～15日はお盆です。8/13は夏の料理「そうめん」とデザートに「おはぎ」をご用意しました。

おかず盛り(5品) 8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。

8月
19日
(月曜日)

- ブリの煮付け
- ナスの揚げ浸し
- オクラのからし和え
- 里芋とさつま揚げの煮物
- わらびのお浸し

エネルギー : 325 kcal / 食塩相当量 : 2.6 g

8月
20日
(火曜日)

- 牛肉の柳川風
- イカとれんこんのオイスターソース炒め 新メニュー
- きのこのマリネ
- ブロッコリーのわさび風味
- 冬瓜の煮物

エネルギー : 399 kcal / 食塩相当量 : 2.0 g

8月
21日
(水曜日)

- 白身魚のタルタル焼き
- 小松菜とちくわのポン酢和え
- 山菜とあげの和え物
- エビと野菜の中華炒め
- ピリ辛こんにゃく

エネルギー : 333 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

8月
22日
(木曜日)

- 豚肉のハニーマスタード
- ブロッコリーと玉子のソテー
- 海苔の佃煮
- 焼きそば
- きゅうりとチーズのサラダ

エネルギー : 351 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

8月
23日
(金曜日)

- サワラのトマトソースがけ
- 人参と糸こんにゃくの明太子炒め
- 大根とじゃこのゆず風味
- 揚げの和風あんかけ
- ささみとわかめの和え物

エネルギー : 298 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。

★今週のコメント★

今週の新メニューは8/20の「イカとれんこんのオイスターソース炒め」です。中華風の味付けに仕上げています。

8/22のメインは「豚肉のハニーマスタード」です。豚肉にはビタミンB₁が多く含まれており、疲労回復効果があります。残暑に是非召し上がって頂きたい食材の一つです。

おかず盛り(5品) 8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。

8月 26日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 鶏肉のバジル風味焼き● チンゲン菜とひき肉の炒め物● 黒花豆● じゃがいもとオクラの中華煮● 玉ねぎときゅうりの酢の物
	エネルギー : 391 kcal / 食塩相当量 : 1.9 g
8月 27日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 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)● キャベツとアサリのコンソメ煮● ほうれん草のごま和え● くわいとナスの炒め物● たまごサラダ
	エネルギー : 390 kcal / 食塩相当量 : 2.0 g
8月 28日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 豚肉とれんこんの炒め物● 高野豆腐の煮物● わかめとカニカマの中華風● チャプチェ● オクラとしらすの和え物
	エネルギー : 402 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g
8月 29日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none">● サバのみりん焼き● こんにゃくの田舎煮● カリフラワーのカレー味● 冬瓜の枝豆あんかけ● 椎茸と玉ねぎの塩ちゃんこ炒め
	エネルギー : 390 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g
8月 30日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none">● 油淋鶏● ビーフンの炒め物● 山菜なめこ● 野菜の玉子とじ● 人参とアスパラの香味和え
	エネルギー : 402 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。

★今週のコメント★

8/27のメインは「ミックスフライ」です。福井県産トビウオ磯辺フライを取り入れています。トビウオは魚でありな

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) 8月 献立表 (丹南)

8月
5日
(月曜日)

- 肉団子と茄子のトマトソース煮
- ロールキャベツ煮
- オクラとコーンの和え物
- 里芋のそぼろ煮
- 小松菜のごま味噌炒め

エネルギー : 348 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

8月
6日
(火曜日)

- 白鮭のみりん焼き・かぼちゃ天・玉子焼き
- 切干大根煮
- インゲンの生姜風味煮
- がんも煮・花型人参煮
- キャベツとさつま揚げのピリ辛炒め

エネルギー : 354 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

8月
7日
(水曜日)

- 牛すき煮 豆腐のせ
- わかめとカニカマの酢の物
- サイコロこんにゃくの梅肉和え
- じゃが芋のおかか煮
- 人参とカリフラワーのサラダ

エネルギー : 352 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

8月
8日
(木曜日)

- さわらの幽庵焼き・ゴーヤーのかき揚げ
- パイン入りキャベツサラダ
- 麩の辛子酢味噌和え
- 厚揚げ煮
- かぼちゃのコーン煮

エネルギー : 358 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

8月
9日
(金曜日)

- みそカツ
- 炒り玉子
- 煮豆
- 大根・さつま揚げの煮物
- 白菜の煮浸し

エネルギー : 361 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) 8月 献立表 (丹南)

8月
12日

(月曜日)

- あじフライの南蛮漬け
- シェルマカサラダ
- 法連草のごま和え
- じゃが芋のそぼろ煮
- 切干大根のおかか煮

エネルギー : 364 kcal / 食塩相当量 : 2.1 g

8月
13日

(火曜日)

- 鶏と夏野菜の中華炒め
- 春雨の酢の物
- 糸コンの金平
- 厚揚げ焼き
- ちくわのゆかり和え

エネルギー : 348 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

8月
14日

(水曜日)

- 白身魚と大根の味噌煮
- コールスローサラダ
- 三色豆
- ごぼ巻き煮 小松菜の煮浸し
- ひじき煮

エネルギー : 350 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

8月
15日

(木曜日)

- 豆腐バーグの生姜あんかけ
- わかめとかまぼこの酢の物
- ゴーヤーの佃煮風
- 三角いなり煮・大根煮
- かぼちゃサラダ

エネルギー : 352 kcal / 食塩相当量 : 2.1 g

8月
16日

(金曜日)

- えびフライ・サーモンフライ
- カレー風味のスパゲティサラダ
- 粉ふき芋
- イカ団子と小松菜煮
- ブロッコリー炒め

エネルギー : 359 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。

【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) 8月 献立表 (丹南)

8月
19日

(月曜日)

- ハンバーグのきのこデミグラスソース
- ツイストマカロニサラダ
- オクラのおかか和え
- 肉じゃが
- 茄子の甘辛煮

エネルギー : 350 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

8月
20日

(火曜日)

- えび天と大豆のかき揚げ・かぼちゃ天
- 蒸しシューマイ
- 玉ねぎの梅肉和え
- 五目巾着煮
- 小松菜とキャベツのオイスター炒め

エネルギー : 348 kcal / 食塩相当量 : 2.1 g

8月
21日

(水曜日)

- チキン南蛮
- ゴーヤーの玉子炒め
- ちくわの金平
- 豆腐ステーキと白菜の煮浸し
- さつま芋のごまドレサラダ

エネルギー : 365 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

8月
22日

(木曜日)

- 鯖の生姜風味焼き
- ひじきの五目煮
- わかめとじゃこの酢の物
- がんも・椎茸煮
- 三色野菜のみそ漬け風

エネルギー : 355 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

8月
23日

(金曜日)

- 野菜の肉巻きとオムレツのケチャップソースかけ
- 春雨中華サラダ
- 二色なます
- じゃが芋とウインナーのポトフ
- ブロッコリーのツナマヨ和え

エネルギー : 353 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。

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)

8月
26 日

(月曜日)

- 白身フライのマーボーあんかけ
- 打ち豆と切干大根煮
- 黒こんにゃくの甘辛炒め
- 花さつま煮 白菜の煮浸し
- 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

8月
27 日

(火曜日)

- カレーの豆腐ナゲットのせ
- キャベツのトマトドレサラダ
- さつま芋のレーズン煮
- しらすの青じそスパゲティ
- さつま揚げの金平

エネルギー : 351 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

8月
28 日

(水曜日)

- しいらと厚揚げの煮付け
- らっきょう風味サラダ
- 金時豆
- 里芋のツナ煮
- えびの玉子炒め

エネルギー : 352 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

8月
29 日

(木曜日)

- 鶏肉のハニーマスタード
- プチグラタン
- 法連草の煮浸し
- 枝豆れんこん入り三角揚げ煮
- ポテトサラダ

エネルギー : 367 kcal / 食塩相当量 : 2.1 g

8月
30 日

(金曜日)

- マスと法連草の玉子とじ
- ウィナーとキャベツ炒め
- 大根の梅ドレサラダ
- とうがんのそぼろあん
- しぎ茄子

エネルギー : 351 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 8/6~8/15



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	
6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
	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
8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
	カレイの香味焼き・鶏肉の甘酢あんかけ	397 kcal	3.4 g

13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
15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

賞味期限 製造日より240日

coop 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 8/20~8/29



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	
20日(火)	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
	さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風	372 kcal	2.0 g
	ぶりのもろみ焼き・肉じゃが	384 kcal	2.3 g
22日(木)	さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め	340 kcal	2.3 g
	さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐	311 kcal	2.8 g

27日(火)	焼鮭のゆず味噌がけ・豚肉の生姜焼き	343 kcal	2.1 g
	さばの味噌煮・ハンバーグ	304 kcal	2.8 g
	あじのパン粉焼き・トマト油淋鶏	387 kcal	2.3 g
29日(木)	赤魚のみりん焼き・豚すき焼き	362 kcal	2.0 g
	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

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。