

しっかり(5品)

7月7日～7月12日
献立表

夕食(5品)

7 日 月	牛すき煮				卵、乳成分、小麦
	まいたけとたまねぎの炒め物				
	厚揚げのみそチーズ焼き				
	大根なます				
	ブロッコリーのコンソメソテー				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	467kcal	20.2g	32.2g	24.0g	2.9g
8 日 火	天ぷら（きす、かきあげ、かぼちゃ）				小麦
	豚肉と野菜の味噌炒め				
	卵の花炒り煮				
	きゅうりとささみのごまだれかけ				
	きくらげ昆布				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	437kcal	20.1g	23.2g	36.9g	3.2g
9 日 水	豆腐ハンバーグの和風おろし				卵、乳成分、小麦
	キャベツと揚げの炒め煮				
	かぼちゃ煮				
	人参とツナのサラダ				
	もやしと高菜の和え物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	467kcal	20.1g	23.1g	44.7g	3.5g
10 日 木	白身魚の甘酢あん				卵、乳成分、小麦
	豚しゃぶ胡麻ドレッシング				
	花型豆腐の煮物				
	ベーコンと小松菜の炒め物				
	昆布佃煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	455kcal	22.9g	28.6g	26.5g	3.1g
11 日 金	ロールキャベツのデミソース煮				卵、乳成分、小麦
	もやしと豚肉の炒め物				
	根菜のうま塩炒め				
	切干大根のサラダ				
	梅春雨				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	468kcal	20.4g	25.7g	38.7g	3.8g
12 日 土	かれいの煮付け				卵、乳成分、小麦
	肉じゃが				
	ベーコンとピーマンの炒め物				
	マカロニサラダ				
	桜漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	431kcal	26.9g	18.7g	38.7g	3.2g

7 日 月	鯖の漬け焼き				卵、乳成分、小麦
	小松菜の肉そぼろあんかけ				
	たこやき				
	春雨の中華和え				
	わらび餅				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	358kcal	18.5g	19.4g	27.4g	2.6g
8 日 火	ハンバーグ和風きのこソース				卵、乳成分、小麦
	ポテトコロッケ				
	麩のからし和え				
	なすの煮浸し				
	金時豆煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	366kcal	15.1g	14.7g	43.3g	2.4g
9 日 水	白身魚の大豆と野菜のトマト煮				卵、乳成分、小麦、えび
	豆腐のあんかけ				
	青梗菜と小エビの炒め物				
	しろ菜としらすのポン酢和え				
	つぼ漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	333kcal	20.8g	14.5g	29.9g	2.9g
10 日 木	豚肉のハニーマスタード焼き				卵、乳成分、小麦、落花生
	かぼちゃのそぼろ煮				
	ねぎ入り玉子焼き				
	おくらのピーナッツ和え				
	フルーツポンチ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	350kcal	18.0g	18.8g	27.3g	2.1g
11 日 金	鮭の塩焼き				乳成分、小麦
	青梗菜とちくわの炒め物				
	じゃがいもの明太バター炒め				
	わかめのしそ風味和え				
	らっきょう漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	344kcal	17.6g	12.9g	39.3g	3.0g
12 日 土	揚げ豆腐の野菜あん				卵、乳成分、小麦
	野菜のスクランブルエッグ				
	ほうれん草しゅうまい				
	コーンポテトサラダ				
	カリフラワーのマリネ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	360kcal	15.2g	20.0g	29.8g	2.4g

- ※ JAでお申込みの方は、夕食（8品）・しっかり（5品）・土曜日配送・冷凍おかずのご注文は承っておりません。何卒、ご了承くださいませ。
- ※ 昼食は、坂井市・福井市・鯖江市・敦賀市・小浜市の一部の地域にお届けしております。
- ※ 商品受け取り後は、冷蔵庫で保管し、当日の午後１０時までにお召し上がりください。
- ※ 弁当用のフタを取って、小分けのおかずカップを取り出し、電子レンジに入れて、５００Wで１分３０秒を目安に温めてください。
- ※ 献立内容が変更となる場合もありますので、ご了承ください。
- ※ アレルギー物質は、特定原材料【卵・乳・小麦・えび・かに・そば・くるみ・落花生（ピーナッツ）】について表示しています。
- また、１品ごとではなく、その日のメニュー全体に含まれている特定原材料について表示しています。
- ※ 栄養成分類は配合に基づいた基準値です。原材料により誤差が出る場合がありますので、ご了承ください。
- ※ 魚の骨取りは手作業で行っております。まれに骨が残っていることがありますので、お召し上げの際はご注意ください。

冷凍おかずおまかせセット

お届け日	献立名
7月8日 火	① 鮭のみそ漬け焼き・鶏肉のおろしソースがけ ② めばるの竜田揚げ・ハンバーグ玉ねぎソース ③ カレイの山菜あん・豚焼肉
7月10日 木	① 赤魚のみりん焼き・鶏肉の中華あんあけ ② さばのみそ煮・ハンバーグ彩り野菜ソース

《わたしのひと声カード》

お名前 様

●ご意見・ご要望など、記入して配送担当者にお渡しください。 回答必要・回答不要

夕食(6品)

7月7日～7月12日
献立表

夕食(8品)

7 日 月	チンジャオロースー				卵、乳成分、小麦
	七夕そうめん				
	たこやき				
	春雨の中華和え				
	さつまいもレモン煮				
	わらび餅				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
437kcal		20.3g	21.5g	40.6g	3.6g
8 日 火	さわらの照り焼き				卵、乳成分、小麦
	ポテトコロッケ				
	炊き合わせ（三角揚げ、人参、しいたけ）				
	麩のからし和え				
	なすの煮浸し				
	金時豆煮				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
433kcal		21.5g	18.1g	45.9g	3.6g
9 日 水	チキンソテーオニオンソース				卵、乳成分、小麦、えび
	豆腐のあんかけ				
	青梗菜と小エビの炒め物				
	さつまいもサラダ				
	おかか里芋バター煮				
	つぼ漬け				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
430kcal		20.0g	22.4g	37.2g	3.4g
10 日 木	白身魚のムニエルタルタルソース				卵、乳成分、小麦
	かぼちゃのそぼろ煮				
	ねぎ入り玉子焼き				
	なすとピーマンの甘みそ和え				
	きゅうりとかに風味の酢の物				
	フルーツポンチ				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
439kcal		22.6g	24.2g	32.6g	2.9g
11 日 金	牛肉ときのこのプルコギ				乳成分、小麦
	青梗菜とちくわの炒め物				
	じゃがいもの明太バター炒め				
	なめたけおろし				
	いんげんの胡麻和え				
	らっきょう漬け				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
434kcal		20.5g	25.1g	31.6g	3.7g
12 日 土	シーフードカレー				卵、乳成分、小麦、えび
	野菜のスクランブルエッグ				
	ほうれん草しゅうまい				
	コーンポテトサラダ				
	カリフラワーのマリネ				
	福神漬け				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
436kcal		21.7g	20.7g	40.8g	3.1g

7 日 月	チンジャオロースー				卵、乳成分、小麦、 かに
	七夕そうめん				
	小松菜の肉そぼろあんかけ				
	春雨の中華和え				
	かに風味かまぼこ天				
	さつまいもレモン煮				
	わらび餅				
	たこやき				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
522kcal	25.6g	31.2g	34.8g	3.9g	
8 日 火	さわらの照り焼き				卵、乳成分、小麦
	ポテトコロッケ				
	炊き合わせ（三角揚げ、人参、しいたけ）				
	麩のからし和え				
	なすの煮浸し				
	キャベツときゅうりのサラダ				
	金時豆煮				
	ピーマンの昆布炒め				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
516kcal	25.1g	21.2g	56.2g	3.6g	
9 日 水	チキンソテーオニオンソース				卵、乳成分、小麦、 えび
	大豆と野菜のトマト煮				
	豆腐のあんかけ				
	青梗菜と小エビの炒め物				
	さつまいもサラダ				
	しろ菜としらすのポン酢和え				
	つぼ漬け				
	おかか里芋バター煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
483kcal	26.1g	23.3g	42.2g	3.6g	
10 日 木	白身魚のムニエルタルタルソース				卵、乳成分、小麦、 落花生
	大根と薄揚げの煮物				
	かぼちゃのそぼろ煮				
	ねぎ入り玉子焼き				
	なすとピーマンの甘みそ和え				
	おくらのピーナッツ和え				
	フルーツポンチ				
	きゅうりとかに風味の酢の物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
492kcal	25.7g	26.0g	38.8g	3.6g	
11 日 金	牛肉ときのこのプルコギ				乳成分、小麦
	鮭の塩焼き				
	青梗菜とちくわの炒め物				
	じゃがいもの明太バター炒め				
	わかめのしそ風味和え				
	なめたけおろし				
	らっきょう漬け				
	いんげんの胡麻和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
521kcal	25.2g	31.1g	35.0g	3.2g	

県民せいよう

コーポレーション

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