

7月14日～7月19日

献立表

しっかり(5品)

夕食(5品)

14 日 月	鯖の西京焼き	卵、乳成分、小麦			
	鶏つくねの照り焼き				
	オランダ煮				
	春雨とかに風味の酢の物				
	わさび菜				
	エネルギー 430kcal	たんぱく質 23.4g	脂質 15.9g	炭水化物 48.3g	食塩相当量 4.0g
15 日 火	鶏肉の塩ねぎソース	卵、乳成分、小麦			
	ポテトコロッケ				
	カレービーフン				
	しろ菜のゆず浸し				
	しば漬け				
	エネルギー 470kcal	たんぱく質 21.2g	脂質 26.6g	炭水化物 36.5g	食塩相当量 2.6g
16 日 水	白身魚の蒲焼風	卵、乳成分、小麦			
	肉団子甘酢あん				
	ほうれん草とコーンのバターソテー				
	かぼちゃサラダ				
	桜漬け				
	エネルギー 455kcal	たんぱく質 31.6g	脂質 14.2g	炭水化物 50.3g	食塩相当量 3.9g
17 日 木	牛肉のビビンバ風炒め	卵、乳成分、小麦、 落花生			
	魚肉ソーセージと玉ネギの玉子炒め				
	れんごんの明太和え				
	モロヘイヤの塩昆布和え				
	ブロッコリーのピーナッツ和え				
	エネルギー 448kcal	たんぱく質 20.1g	脂質 25.8g	炭水化物 33.8g	食塩相当量 2.7g
18 日 金	あじのみりん焼き	卵、乳成分、小麦、 そば			
	おろしそば				
	揚げ出し豆腐				
	きんぴらごぼう				
	枝豆				
	エネルギー 449kcal	たんぱく質 32.5g	脂質 16.6g	炭水化物 42.4g	食塩相当量 3.1g
19 日 土	鶏肉の香味醤油	卵、乳成分、小麦			
	ウインナーとパプリカの炒め物				
	かまぼこの玉子とじ煮				
	ポテトサラダ				
	らっきょう漬け				
	エネルギー 434kcal	たんぱく質 20.5g	脂質 28.3g	炭水化物 24.4g	食塩相当量 3.1g

14 日 月	豚肉と青梗菜のオイスターソース炒め	卵、小麦			
	ピーマンとちくわの胡麻マヨ炒め				
	切干大根煮				
	おくらの梅おかか和え				
	さつまいもの甘煮				
	エネルギー 360kcal	たんぱく質 17.4g	脂質 18.5g	炭水化物 30.9g	食塩相当量 2.1g
15 日 火	白身魚のバジル風味焼き	卵、乳成分、小麦			
	和風スパゲティソテー				
	だしまき玉子				
	小松菜の煮浸し				
	ブロッコリーの胡麻和え				
	エネルギー 354kcal	たんぱく質 25.3g	脂質 13.9g	炭水化物 31.8g	食塩相当量 3.0g
16 日 水	厚揚げと肉団子のとろみ煮	卵、乳成分、小麦			
	キャベツとベーコンの炒め物				
	きのこのバター醤油				
	さつまいもの白和え				
	煮豆				
	エネルギー 358kcal	たんぱく質 15.0g	脂質 14.6g	炭水化物 41.7g	食塩相当量 2.1g
17 日 木	エビマヨ	卵、乳成分、小麦、 えび			
	なすとビーフンの炒め物				
	豆腐のなめこあんかけ				
	水菜とツナの和え物				
	昆布佃煮				
	エネルギー 367kcal	たんぱく質 15.1g	脂質 20.5g	炭水化物 30.6g	食塩相当量 2.4g
18 日 金	春巻きと鶏のから揚げ	卵、小麦、えび			
	野菜と玉子のコンソメ炒め				
	五目春雨炒め				
	きゅうりとたまねぎのナムル				
	つぼ漬け				
	エネルギー 367kcal	たんぱく質 15.3g	脂質 20.0g	炭水化物 31.4g	食塩相当量 2.5g
19 日 土	白身魚のジンジャー照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	にら玉				
	チヂミ/しゅうまい				
	もやしと人参の胡麻和え				
	おくらと長いもの梅和え				
	エネルギー 350kcal	たんぱく質 16.3g	脂質 18.1g	炭水化物 30.4g	食塩相当量 2.8g

- ※ 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、お召し上がり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15日 火	① あじのパン粉焼き・トマト油淋鶏 ② たらの野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き ③ 赤魚の天ぷら(ぼん酢みぞれ和え)・豚肉と玉子の塩炒め
7月17日 木	① カレイの香味焼き・鶏肉の甘酢あんかけ ② ホキの磯天和風あん・牛肉と炒め物(トマト風味)

《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・回答ナ

夕食(6品)

7月14日~7月19日
献立表

夕食(8品)

14 日 月	ミックスフライ (プリミンチカレーフライ、白身フライ)	卵、乳成分、小麦			
	ピーマンとちくわの胡麻マヨ炒め				
切干大根煮					
冬瓜の枝豆あんかけ					
ふきのみそ和え					
さつまいもの甘煮					
	エネルギー 404kcal	たんぱく質 20.5g	脂質 17.2g	炭水化物 41.8g	食塩相当量 3.1g
15 日 火	ハンバーグきのこソース	卵、乳成分、小麦			
	和風スパゲティソテー				
だしまき玉子					
玉ねぎのマリネ					
もやしのゆかり和え					
ブロッコリーの胡麻和え					
	エネルギー 434kcal	たんぱく質 21.9g	脂質 19.3g	炭水化物 43.1g	食塩相当量 3.7g
16 日 水	白身魚のレモンマスタードソテー	卵、乳成分、小麦			
	キャベツとベーコンの炒め物				
きのこのバター醤油					
大根と枝豆の薄くず煮					
海藻サラダ					
煮豆					
	エネルギー 413kcal	たんぱく質 29.5g	脂質 18.6g	炭水化物 32.0g	食塩相当量 3.2g
17 日 木	回鍋肉	卵、乳成分、小麦			
	なすとビーフンの炒め物				
もやしとにらの炒め物					
揚げしゅうまい					
きゅうりとハムの中華サラダ					
昆布佃煮					
	エネルギー 435kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 24.7g	炭水化物 33.0g	食塩相当量 3.5g
18 日 金	赤魚の煮付け	卵、乳成分、小麦			
	野菜と玉子のコンソメ炒め				
五目春雨炒め					
ほうれん草としめじのお浸し					
インゲンの胡麻味噌和え					
つぼ漬け					
	エネルギー 427kcal	たんぱく質 20.3g	脂質 13.7g	炭水化物 55.5g	食塩相当量 3.9g
19 日 土	酢豚	卵、乳成分、小麦			
	にら玉				
チヂミ/しゅうまい					
ツナの青じそスパゲティサラダ					
もやしと人参の胡麻和え					
おくらと長いもの梅和え					
	エネルギー 434kcal	たんぱく質 20.3g	脂質 23.1g	炭水化物 36.2g	食塩相当量 3.8g

14 日 月	ミックスフライ (プリミンチカレーフライ、白身フライ)	卵、乳成分、小麦			
	豚肉と青梗菜のオイスターソース炒め				
ピーマンとちくわの胡麻マヨ炒め					
切干大根煮					
冬瓜の枝豆あんかけ					
おくらの梅おかか和え					
	エネルギー 489kcal	たんぱく質 26.8g	脂質 21.3g	炭水化物 47.6g	食塩相当量 3.9g
15 日 火	ハンバーグきのこソース	卵、乳成分、小麦			
	チーズジャーマンポテト				
和風スパゲティソテー					
だしまき玉子					
玉ねぎのマリネ					
小松菜の煮浸し					
	エネルギー 519kcal	たんぱく質 25.2g	脂質 23.1g	炭水化物 52.6g	食塩相当量 3.8g
16 日 水	白身魚のレモンマスタードソテー	卵、乳成分、小麦			
	厚揚げの煮物				
キャベツとベーコンの炒め物					
きのこのバター醤油					
大根と枝豆の薄くず煮					
さつまいもの白和え					
	エネルギー 485kcal	たんぱく質 31.2g	脂質 22.5g	炭水化物 39.4g	食塩相当量 3.3g
17 日 木	回鍋肉	卵、乳成分、小麦			
	なすとビーフンの炒め物				
豆腐のなめこあんかけ					
揚げしゅうまい					
もやしとにらの炒め物					
水菜とツナの和え物					
	エネルギー 517kcal	たんぱく質 25.0g	脂質 26.0g	炭水化物 45.7g	食塩相当量 3.3g
18 日 金	赤魚の煮付け	卵、乳成分、小麦			
	鶏のから揚げ				
野菜と玉子のコンソメ炒め					
五目春雨炒め					
ほうれん草としめじのお浸し					
きゅうりとたまねぎのナムル					
	エネルギー 518kcal	たんぱく質 25.9g	脂質 27.2g	炭水化物 42.3g	食塩相当量 3.7g

県民せきよう
coop 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