

しっかり(5品)

7月28日～8月2日
献立表

夕食(5品)

28 日 (月)	八宝菜				卵、乳成分、小麦
	焼餃子				
	なすとオクラの含め煮				
	ほうれん草と蒸し鶏の胡麻ドレ和え				
	金時豆煮				
	エネルギー 464kcal	たんぱく質 26.5g	脂質 25.7g	炭水化物 31.6g	
29 日 (火)	ハッシュドポーク				卵、乳成分、小麦
	野菜のスクランブルエッグ				
	ピーマンとベーコンのソテー				
	切干大根のサラダ				
	カリフラワーのマリネ				
	エネルギー 463kcal	たんぱく質 20.3g	脂質 28.0g	炭水化物 32.4g	
30 日 (水)	白身魚の香草焼き				卵、乳成分、小麦
	小松菜とツナのレモン風味炒め				
	ベイクドエッグ				
	きゅうりとなめたけの和え物				
	ハッシュドポテト				
	エネルギー 435kcal	たんぱく質 27.4g	脂質 24.0g	炭水化物 27.4g	
31 日 (木)	和風チキンカツ				卵、乳成分、小麦
	なすのみそ炒め				
	かぼちゃ煮				
	スパゲティサラダ				
	うぐいす豆				
	エネルギー 469kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 18.9g	炭水化物 54.7g	
1 日 (金)	サーモンフライ				卵、乳成分、小麦
	豆腐のチャンプルー				
	がんもと小松菜の煮びたし				
	ブロッコリーポテトサラダ				
	みかん缶				
	エネルギー 444kcal	たんぱく質 23.6g	脂質 27.2g	炭水化物 26.2g	
2 日 (土)	ハンバーグオニオンソース				卵、乳成分、小麦、 えび
	ナポリタン				
	ちくわと玉ねぎの炒め物				
	玉子サラダ				
	枝豆				
	エネルギー 462kcal	たんぱく質 20.5g	脂質 24.0g	炭水化物 41.0g	

28 日 (月)	鶏天				卵、乳成分、小麦、えび、かに
	いかと野菜の中華炒め				
	じゃがいもとベーコンのマスタード炒め				
	きんぴらごぼう				
	えびしゅうまい				
	エネルギー 365kcal	たんぱく質 20.4g	脂質 20.0g	炭水化物 25.9g	食塩相当量 2.0g
29 日 (火)	白身魚のチーズマヨ焼き				卵、乳成分、小麦、えび
	ラタトゥイユ				
	ブロッコリーとえびの塩炒め				
	小松菜のからし醤油和え				
	玉ねぎのマリネ				
	エネルギー 363kcal	たんぱく質 20.4g	脂質 21.8g	炭水化物 21.4g	食塩相当量 2.3g
30 日 (水)	豚しゃぶのねぎソース				卵、乳成分、小麦
	肉団子のコンソメ煮				
	チャプチェ				
	キャベツの塩昆布和え				
	わかめとかまぼこの酢の物				
	エネルギー 347kcal	たんぱく質 21.5g	脂質 15.0g	炭水化物 31.4g	食塩相当量 2.3g
31 日 (木)	かれいの煮付け				卵、乳成分、小麦、くるみ
	肉じゃがのカレー風味				
	なすのはさみ揚げ				
	マカロニサラダ				
	ブロッコリーくるみ和え				
	エネルギー 333kcal	たんぱく質 16.3g	脂質 18.7g	炭水化物 24.8g	食塩相当量 2.5g
1 日 (金)	牛肉と玉ねぎの炒め物				卵、乳成分、小麦
	かぼちゃとしいたけの煮物				
	キャベツの胡麻マヨ和え				
	ほうれん草とえのきのおかか和え				
	昆布巻き				
	エネルギー 361kcal	たんぱく質 15.0g	脂質 20.6g	炭水化物 28.8g	食塩相当量 2.3g
2 日 (土)	鯖の味噌煮				乳成分、小麦
	キャベツと豚肉の炒め物				
	ウインナーともやしの炒め物				
	大根金平				
	わさび菜				
	エネルギー 368kcal	たんぱく質 21.0g	脂質 20.0g	炭水化物 26.1g	食塩相当量 2.6g

※ 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29日 火	① さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め ② さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐 ③ さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風
7月31日 木	① 鮭の漬け焼きナムル風・牛肉とごぼうの玉子とじ ② ぶりのもろみ焼き・肉じゃが

《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28日～8月2日
献立表

夕食(8品)

28 日 (月)	メバルのチーズ照り焼き				卵、乳成分、小麦、えび、かに
	いかと野菜の中華炒め				
	じゃがいもとベーコンのマスタード炒め				
	きんぴらごぼう				
	白菜としらすのポン酢和え				
	えびしゅうまい				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
412kcal	29.5g	18.8g	31.1g	3.6g	
29 日 (火)	鶏肉のレモン風味焼き				卵、乳成分、小麦、えび
	野菜のかき揚げ				
	ブロッコリーとえびの塩炒め				
	小松菜のからし醤油和え				
	里芋たらこサラダ				
	玉ねぎのマリネ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
436kcal	21.7g	22.6g	36.4g	2.9g	
30 日 (水)	白身魚のタルタル焼き				卵、乳成分、小麦
	肉団子のコンソメ煮				
	チャプチェ				
	わかめとかまぼこの酢の物				
	キャベツの塩昆布和え				
	玉ねぎとパプリカの和え物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
423kcal	27.8g	16.6g	40.5g	3.6g	
31 日 (木)	豚肉の香味甘酢だれ				卵、乳成分、小麦、くるみ
	肉じゃがのカレー風味				
	なすのはさみ揚げ				
	彩り野菜のソテー				
	マカロニサラダ				
	ブロッコリーくるみ和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
436kcal	20.0g	27.9g	26.3g	2.8g	
1 日 (金)	白身魚の塩こうじ焼き				卵、乳成分、小麦
	かぼちゃとしいたけの煮物				
	白菜の煮浸し				
	キャベツの胡麻マヨ和え				
	なすの田楽				
	昆布巻き				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
421kcal	31.8g	15.4g	38.7g	3.3g	
2 日 (土)	黒酢肉団子				卵、乳成分、小麦
	キャベツと豚肉の炒め物				
	ウインナーともやしの炒め物				
	大根金平				
	きゅうりとなめたけの和え物				
	わさび菜				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
438kcal	20.1g	27.4g	27.8g	3.4g	

28 日 月	メバルのチーズ照り焼き				卵、乳成分、小麦、 えび、かに	
	鶏天					
	いかと野菜の中華炒め					
	じゃがいもとベーコンのマスタード炒め					
	菜の花とあさりのバター醤油					
	きんぴらごぼう					
	えびしゅうまい					
29 日 火	白菜としらすのポン酢和え				卵、乳成分、小麦、 えび	
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		食塩相当量
	481kcal	33.0g	24.2g	32.8g		3.6g
	鶏肉のレモン風味焼き					卵、乳成分、小麦、 えび
	ラタトゥイユ					
	野菜のかき揚げ					
	さつまいもの甘煮					
ブロッコリーとえびの塩炒め						
小松菜のからし醤油和え						
玉ねぎのマリネ						
30 日 水	里芋たらこサラダ				卵、乳成分、小麦	
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		食塩相当量
	522kcal	25.0g	24.8g	49.6g		3.4g
	白身魚のタルタル焼き					卵、乳成分、小麦
	豚しゃぶのねぎソース					
	肉団子のコンソメ煮					
	チャプチェ					
だしまき玉子						
わかめとかまぼこの酢の物						
玉ねぎとパプリカの和え物						
31 日 木	キャベツの塩昆布和え				卵、乳成分、小麦、 くるみ	
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		食塩相当量
	496kcal	34.4g	23.9g	35.7g		3.3g
	豚肉の香味甘酢だれ					卵、乳成分、小麦、 くるみ
	肉じゃがのカレー風味					
	なすのはさみ揚げ					
	炊き合わせ（高野豆腐、人参、しいたけ）					
彩り野菜のソテー						
マカロニサラダ						
ブロッコリーくるみ和え						
1 日 金	鶏ときゅうりの中華風和え物				卵、乳成分、小麦	
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		食塩相当量
	518kcal	25.5g	32.2g	31.5g		3.7g
	白身魚の塩こうじ焼き					卵、乳成分、小麦
	牛肉と玉ねぎの炒め物					
	かぼちゃとしいたけの煮物					
	白菜の煮浸し					
キャベツの胡麻マヨ和え						
なすの田楽						
昆布巻き						
1 日 金	ほうれん草とえのきのおかか和え				卵、乳成分、小麦	
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		食塩相当量
	499kcal	30.9g	24.7g	38.2g		3.9g



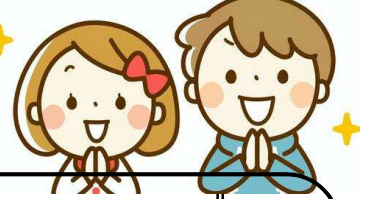
コールセンター 0120-016-165

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

子ども弁当献立表

いただきます



7/28 月	八宝菜				乳成分 小麦 卵
	焼餃子				
	なすとオクラの含め煮				
	ほうれん草と蒸し鶏の胡麻ドレ和え				
	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
	464kcal	26.5g	25.7g	31.6g	3.4g

7/31 木	和風チキンカツ				乳成分 小麦 卵
	なすのみそ炒め				
	かぼちゃ煮				
	スパゲティサラダ				
	うぐいす豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	469kcal	20.0g	18.9g	54.7g	2.6g

7/29 火	ハッシュドポーク				乳成分 小麦 卵
	野菜のスクランブルエッグ				
	ピーマンとベーコンのソテー				
	切干大根のサラダ				
	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
	463kcal	20.3g	28.0g	32.4g	3.6g

8/1 金	サーモンフライ				乳成分 小麦 卵
	豆腐のチャンプルー				
	がんもと小松菜の煮びたし				
	ブロッコリーポテトサラダ				
	みかん缶				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	444kcal	23.6g	27.2g	26.2g	2.5g

7/30 水	麻婆豆腐				卵 小麦
	小松菜とツナのレモン風味炒め				
	ベイクドエッグ				
	きゅうりとなめたけの和え物				
	ハッシュドポテト				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	453kcal	22.4g	24.6g	35.6g	3.3g



【温め方】

フタを取り、小分けカップを取り出し
ラップをせずに電子レンジで温めてください。
500Wで1分30秒が目安です。



【消費期限】

受け取り後は冷蔵庫で保管し、お届け当日の
夜10時までにお召し上がりください。

【献立について】

※献立内容が変更となる場合もあります。

※アレルギー非対応です。

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。

※栄養成分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。

※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
場合がありますのでお召し上がりの際はご注意ください。

【注文のキャンセル・変更について】

火曜日の夜8時までのご連絡で

翌週のお届けから変更できます。

コールセンターへお電話ください！



県民せいきょう
コールセンター

0120-016-165

〈受付時間〉月～金 / 8:30～20:00

土 / 9:00～17:00