

しっかり(5品)

9月22日～9月27日
献立表

夕食(5品)

22 日 (月)	牛肉ときのこのプルコギ				卵、乳成分、小麦
	肉詰めいなりと白菜の煮浸し				
	コーンポテトサラダ				
	キャベツとブロッコリーの生姜和え				
	きゅうらぶき				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	465kcal	20.3g	28.7g	31.3g	3.2g
23 日 (火)	八宝菜				卵、乳成分、小麦、えび
	麻婆豆腐				
	小松菜とベーコンの炒め物				
	なすのからし醤油和え				
	ピーマンの甘みそ和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	456kcal	28.5g	26.5g	25.8g	3.6g
24 日 (水)	キーマカレー				卵、小麦
	にらと玉子の炒め物				
	モロヘイヤと長芋の和え物				
	ひじき煮				
	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
	437kcal	20.7g	26.5g	29.0g	3.1g
25 日 (木)	エビチリソース				卵、乳成分、小麦、えび
	焼餃子				
	竹の子のオイスターソース炒め				
	いんげんの胡麻和え				
	きゅうりのナムル				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	462kcal	20.0g	28.3g	31.8g	2.7g
26 日 (金)	牛すき煮				卵、乳成分、小麦
	なすとツナのトマトスパゲティ				
	だしまき玉子				
	粉ふきいも				
	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
	459kcal	20.5g	26.1g	35.4g	2.5g
27 日 (土)	かれいの梅煮				卵、乳成分、小麦
	チーズはんぺんフライ				
	五目大豆煮				
	きゅうりとわかめの酢の物				
	しば漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	435kcal	24.4g	19.1g	41.4g	3.4g

22 日 (月)	たらの和風あんかけ				卵、乳成分、小麦
	トマトミートオムレツ				
	大豆と昆布のうま煮				
	いかと里芋の煮物				
	ごぼうサラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	350kcal	24.5g	17.3g	24.1g	2.6g
23 日 (火)	チキン南蛮				卵、乳成分、小麦
	麻婆春雨				
	おはぎ				
	しろ菜と蒸し鶏の和え物				
	きゅうりととろろの梅和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	368kcal	15.7g	18.4g	34.9g	2.1g
24 日 (水)	赤魚の煮付け				卵、乳成分、小麦
	ベーコンとピーマンの炒め物				
	切干大根の煮物				
	青菜ともやしの和え物				
	たこやき				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	336kcal	18.6g	16.0g	29.4g	3.0g
25 日 (木)	回鍋肉				卵、乳成分、小麦、 えび、かに
	豆腐のなめこあんかけ				
	ふろふき大根の肉味噌だれ				
	ツナとキャベツの和え物				
	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
	344kcal	18.2g	17.9g	27.4g	2.3g
26 日 (金)	白身魚のホワイトソースかけ				卵、乳成分、小麦
	もやしのチャンプルー				
	かぼちゃのマヨチーズ炒め				
	ほうれん草と揚げの胡麻味噌和え				
	たくあん煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	348kcal	20.3g	20.3g	20.9g	2.9g
27 日 (土)	キャベツと豚肉の冷しゃぶ風				卵、乳成分、小麦
	高菜ビーフン				
	なすの田楽				
	かぼちゃサラダ				
	玉ねぎのポン酢和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	360kcal	15.3g	19.2g	31.4g	2.1g

※ 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
9月23日 火	① 赤魚の天ぷら（ぼん酢みぞれ和え）・豚肉と玉子の塩炒め
	② カレイの香味焼き・鶏肉の甘酢あんかけ
	③ ホキの磯天和風あん・牛肉と炒め物（トマト風味）
9月25日 木	① あじのトマトマリネ・鶏肉の香草焼き
	② カレイのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とじ風

《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)

9月22日～9月27日
献立表

夕食(8品)

22 日 月	豚肉の和風たまねぎソース				卵、乳成分、小麦
	トマトミートオムレツ				
	大豆と昆布のうま煮				
	いかと里芋の煮物				
	ちくわの炒り煮				
	青菜の胡麻和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
428kcal	23.7g	23.6g	30.2g	3.6g	
23 日 火	白身魚ときのこのソテー				乳成分、小麦
	麻婆春雨				
	おはぎ				
	しろ菜と蒸し鶏の和え物				
	ウインナー				
	きゅうりととろろの梅和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
437kcal	26.9g	17.7g	42.6g	2.7g	
24 日 水	肉団子の南蛮風				卵、乳成分、小麦
	ベーコンとピーマンの炒め物				
	切干大根の煮物				
	青菜ともやしの和え物				
	チーズちくわ				
	白花生				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
433kcal	20.1g	24.9g	32.1g	3.2g	
25 日 木	白身魚のオーロラソース焼き				卵、乳成分、小麦、 えび、かに
	鶏のから揚げ				
	豆腐のなめこあんかけ				
	ツナとキャベツの和え物				
	えびしゅうまい				
	きくらげ昆布				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
402kcal	22.3g	25.2g	21.5g	2.8g	
26 日 金	ソースカツ				卵、乳成分、小麦、 落花生
	もやしのチャンプルー				
	かぼちゃのマヨチーズ炒め				
	がんも煮				
	ほうれん草と揚げの胡麻味噌和え				
	たくあん煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
437kcal	20.1g	22.9g	37.6g	4.0g	
27 日 土	鮭のムニエル				卵、乳成分、小麦
	鶏団子と大根の煮物				
	高菜ビーフン				
	なすの田楽				
	かぼちゃサラダ				
	玉ねぎのポン酢和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
402kcal	26.2g	15.8g	38.8g	3.6g	

22 日 (月)	豚肉の和風たまねぎソース				卵、乳成分、小麦
	たらとの和風あんかけ				
	トマトミートオムレツ				
	大豆と昆布のうま煮				
	いかと里芋の煮物				
	ちくわの炒り煮				
	青菜の胡麻和え				
	ごぼうサラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
502kcal	34.2g	25.1g	34.7g	3.3g	
23 日 (火)	白身魚ときのこのソテー				卵、乳成分、小麦
	チキン南蛮				
	おはぎ				
	麻婆春雨				
	しろ菜と蒸し鶏の和え物				
	ブロッコリーのクリーム煮				
	きゅうりととろろの梅和え				
	ウインナー				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
500kcal	27.0g	23.2g	45.9g	2.9g	
24 日 (水)	肉団子の南蛮風				卵、乳成分、小麦
	赤魚の煮付け				
	ベーコンとピーマンの炒め物				
	切干大根の煮物				
	青菜ともやしの和え物				
	たこやき				
	白花生				
	チーズちくわ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
504kcal	25.0g	24.5g	45.8g	3.9g	
25 日 (木)	白身魚のオーロラソース焼き				卵、乳成分、小麦、 えび、かに
	回鍋肉				
	鶏のから揚げ				
	豆腐のなめこあんかけ				
	ふろふき大根の肉味噌だれ				
	ツナとキャベツの和え物				
	きくらげ昆布				
	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
486kcal	27.8g	28.8g	28.8g	3.3g	
26 日 (金)	ソースカツ				卵、乳成分、小麦、 落花生
	白身魚のホワイトソースかけ				
	大根とはんぺんの煮物				
	もやしのチャンプルー				
	かぼちゃのマヨチーズ炒め				
	がんも煮				
	たくあん煮				
	ほうれん草と揚げの胡麻味噌和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
478kcal	26.1g	22.0g	43.9g	3.9g	

県民せきよう
コープセンター 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