

9月29日～10月4日

献立表

しっかり(5品)

夕食(5品)

29 月	鮭と彩野菜の漬け焼き	卵、小麦			
	ピーマンの肉詰め				
	じゃがいものコーンクリーム煮				
	キャベツの胡麻マヨ和え				
	ふきの味噌和え				
	エネルギー 451kcal	たんぱく質 26.4g	脂質 20.1g	炭水化物 41.2g	食塩相当量 3.4g
30 火	甘辛ポークソテー	卵、乳成分、小麦			
	炊き合わせ(肉詰めいなり、ほうれん草)				
	揚げ茄子の味噌和え				
	カレーポテトサラダ				
	たくあん煮				
	エネルギー 468kcal	たんぱく質 20.8g	脂質 25.4g	炭水化物 39.0g	食塩相当量 3.3g
1 水	さわらの西京焼き	卵、乳成分、小麦			
	豚肉とにらのケチャップ炒め				
	小松菜の煮浸し				
	ブロッコリーとかぼちゃのサラダ				
	りんご煮				
	エネルギー 435kcal	たんぱく質 29.6g	脂質 19.8g	炭水化物 34.7g	食塩相当量 3.3g
2 木	煮込みハンバーグ	卵、乳成分、小麦			
	白菜のスタミナ炒め				
	しゅうまい				
	春雨の酢の物				
	大豆サラダ				
	エネルギー 442kcal	たんぱく質 20.8g	脂質 17.9g	炭水化物 49.5g	食塩相当量 3.6g
3 金	白身魚のクリームソース	卵、乳成分、小麦			
	照り焼きチキン				
	いかとブロッコリーの炒め物				
	ねぎ入りロール玉子焼き				
	れんこんの梅おかか和え				
	エネルギー 432kcal	たんぱく質 37.1g	脂質 20.9g	炭水化物 23.9g	食塩相当量 3.7g
4 土	カレー鶏じゃが	乳成分、小麦			
	塩こうじ金平				
	ほうれん草の白和え				
	きゅうりのしそ風味和え				
	山菜なめこ				
	エネルギー 446kcal	たんぱく質 20.9g	脂質 18.9g	炭水化物 48.0g	食塩相当量 3.9g

29 月	鶏肉のBBQソース	小麦			
	厚揚げのおろし煮				
	小松菜とツナの炒め物				
	もやしのナムル				
	三色ピーマンの昆布和え				
	エネルギー 368kcal	たんぱく質 21.1g	脂質 23.2g	炭水化物 18.6g	食塩相当量 2.9g
30 火	あじの塩こうじ焼き	卵、乳成分、小麦			
	かぼちゃコロケ				
	がんもと人参の含め煮				
	さつまいもの白和え				
	白菜の生姜和え				
	エネルギー 351kcal	たんぱく質 21.4g	脂質 16.3g	炭水化物 29.6g	食塩相当量 2.8g
1 水	かに玉	卵、乳成分、小麦、 かに			
	魚肉ソーセージと玉ネギの玉子炒め				
	肉団子甘酢あん				
	キャベツとかに風味のサラダ				
	金時豆煮				
	エネルギー 368kcal	たんぱく質 15.5g	脂質 20.7g	炭水化物 30.0g	食塩相当量 2.5g
2 木	白身魚のバター焼	卵、乳成分、小麦			
	彩りしんじょうの煮物				
	青梗菜とかまぼこのソテー				
	きんぴらごぼう				
	いんげんのからし和え				
	エネルギー 347kcal	たんぱく質 21.6g	脂質 17.7g	炭水化物 25.3g	食塩相当量 2.9g
3 金	酢鶏	卵、乳成分、小麦			
	ちゃんぽん風				
	大根と青菜の煮物				
	きゅうりとちくわの酢の物				
	いんげんのじゃこ炒め				
	エネルギー 367kcal	たんぱく質 15.1g	脂質 21.7g	炭水化物 27.9g	食塩相当量 3.0g
4 土	赤魚のみぞれ煮	卵、乳成分、小麦、 くるみ			
	チヂミ				
	鶏と野菜の玉子とじ				
	ブロッコリーくるみ和え				
	大学芋				
	エネルギー 350kcal	たんぱく質 17.6g	脂質 14.0g	炭水化物 38.5g	食塩相当量 2.9g

- ※ JAでお申込みの方は、夕食(8品)・しっかり(5品)・土曜日配達・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
9月30日 火	① あじと彩り野菜のIJKツ1風・鶏肉のはちみつ味噌漬 ② たらの中華ねぎごまだれ・豚すき焼き ③ 鮭の湯葉あんかけ・牛肉ときこの炒め物
10月2日 木	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

《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29日～10月4日
献立表

夕食(8品)

29 日 月	鯖の味噌煮 厚揚げのおろし煮 小松菜とツナの炒め物 もやしのナムル わかめとかまぼこの酢の物 三色ピーマンの昆布和え	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 429kcal たんぱく質 23.0g 脂質 23.7g 炭水化物 30.9g 食塩相当量 3.7g	
30 日 火	鶏肉のトマト煮 かぼちゃコロッケ さつま揚げとこんにゃくの煮物 きのこのきんぴら さつまいもの白和え 白菜の生姜和え	乳成分、小麦
	エネルギー 436kcal たんぱく質 20.5g 脂質 23.8g 炭水化物 35.0g 食塩相当量 2.7g	
1 日 水	かれいの生姜煮 魚肉ソーセージと玉ネギの玉子炒め 肉団子甘酢あん キャベツとかに風味のサラダ 春雨の中華和え 金時豆煮	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 410kcal たんぱく質 20.3g 脂質 16.6g 炭水化物 44.9g 食塩相当量 3.4g	
2 日 木	牛肉じゃが 彩りしんじょうの煮物 青梗菜とかまぼこのソテー きんぴらごぼう 春雨サラダ いんげんのからし和え	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 439kcal たんぱく質 20.4g 脂質 25.8g 炭水化物 31.4g 食塩相当量 3.3g	
3 日 金	かにクリームコロッケ ちゃんぽん風 大根と青菜の煮物 スパゲティサラダ かぼちゃの煮物 きゅうりとちくわの酢の物	卵、乳成分、小麦、 かに
	エネルギー 438kcal たんぱく質 20.0g 脂質 23.4g 炭水化物 36.9g 食塩相当量 3.4g	
4 日 土	豚肉のプルコギ チヂミ 鶏と野菜の玉子とじ ブロッコリーくるみ和え 大学芋 ほうれん草しゅうまい	卵、乳成分、小麦、 くるみ
	エネルギー 437kcal たんぱく質 20.6g 脂質 21.6g 炭水化物 40.0g 食塩相当量 2.3g	

29 日 月	鯖の味噌煮 鶏肉のBBQソース 厚揚げのおろし煮 小松菜とツナの炒め物 もやしのナムル ナポリタン 三色ピーマンの昆布和え わかめとかまぼこの酢の物	卵、乳成分、小麦、 えび
	エネルギー 490kcal たんぱく質 27.9g 脂質 26.4g 炭水化物 35.2g 食塩相当量 3.3g	
30 日 火	鶏肉のトマト煮 あじの塩こうじ焼き かぼちゃコロッケ さつま揚げとこんにゃくの煮物 がんもと人参の含め煮 きのこのきんぴら さつまいもの白和え 白菜の生姜和え	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 478kcal たんぱく質 30.1g 脂質 25.1g 炭水化物 33.0g 食塩相当量 3.6g	
1 日 水	かれいの生姜煮 かに玉 魚肉ソーセージと玉ネギの玉子炒め 肉団子甘酢あん キャベツとかに風味のサラダ 五目卵の花 金時豆煮 春雨の中華和え	卵、乳成分、小麦、 かに
	エネルギー 524kcal たんぱく質 25.0g 脂質 26.0g 炭水化物 47.4g 食塩相当量 3.7g	
2 日 木	牛肉じゃが 白身魚のバター焼 彩りしんじょうの煮物 青梗菜とかまぼこのソテー きんぴらごぼう あさりと野菜のコンソメ炒め いんげんのからし和え 春雨サラダ	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 525kcal たんぱく質 25.1g 脂質 30.2g 炭水化物 38.2g 食塩相当量 3.9g	
3 日 金	かにクリームコロッケ 酢鶏 ちゃんぽん風 大根と青菜の煮物 かぼちゃの煮物 スパゲティサラダ きゅうりとちくわの酢の物 いんげんのじゃこ炒め	卵、乳成分、小麦、 かに
	エネルギー 518kcal たんぱく質 25.4g 脂質 30.8g 炭水化物 34.8g 食塩相当量 4.0g	

県民せいきょう
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