11月2日 ～ 11月7日 献立表

しっかり(5品)

2日(月)	ハンバーグトマトソース 白菜のスープ煮 きのことかぼちゃの塩炒め おからサラダ たくあん煮	卵 乳成分 小麦	エネルギー 469kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 19.9g	炭水化物 52.2g	食塩相当量 3.6g
3日(火)	サワラのみりん漬け焼き チャプチェ ブロッコリーのかに風味あんかけ きゅうりとハムの中華サラダ わらびのお浸し	卵 乳成分 小麦	エネルギー 434kcal	たんぱく質 32.6g	脂質 16.7g	炭水化物 38.2g	食塩相当量 3.7g
4日(水)	みそカツとエビフライ 豚ひき肉と野菜のオイスターソース炒め きんぴらごぼう もやしと人参の胡麻和え ゆず大根	卵 乳成分 小麦 えび	エネルギー 467kcal	たんぱく質 20.4g	脂質 23.5g	炭水化物 43.4g	食塩相当量 3.4g
5日(木)	白身魚のコーンマヨ焼き カレービーフン ツナとホウレン草の和え物 さつまいもサラダ カリフラワーの梅おかか和え	卵 乳成分 小麦	エネルギー 465kcal	たんぱく質 21.1g	脂質 25.2g	炭水化物 38.4g	食塩相当量 3.0g
6日(金)	牛すき焼き風煮 厚揚げと野菜のみそ炒め 彩りしんじょうのあんかけ しめじと小エビの卵の花 きゅうりとかにかまの酢の物	卵 乳成分 小麦 えび	エネルギー 468kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 28.9g	炭水化物 31.7g	食塩相当量 3.3g
7日(土)	白身魚のフライ 肉詰めいなり煮 ジャーマンポテト 豆と豆乳のサラダ きざみ漬け	卵 乳成分 小麦	エネルギー 469kcal	たんぱく質 20.5g	脂質 24.2g	炭水化物 42.4g	食塩相当量 3.7g

夕食(5品)

2日(月)	白身魚の照り焼き 炊き合わせ（がんも・里芋・筍・いんげん） 魚肉ソーセージとほうれん草の炒め物 だし巻き玉子 からし麸	卵 乳成分 小麦	エネルギー 343kcal	たんぱく質 23.2g	脂質 13.4g	炭水化物 32.5g	食塩相当量 2.6g
3日(火)	ビーフカレー 炒り豆腐 キャベツと蒸し鶏の和え物 三色和え（ブロッコリー・白菜・人参） 福神漬け	卵 乳成分 小麦	エネルギー 360kcal	たんぱく質 19.0g	脂質 20.3g	炭水化物 25.2g	食塩相当量 2.9g
4日(水)	あじの味噌煮 ごぼうとさつま揚げの金平 ツナのスパゲティ 甘栗サラダ きゅうりとなめたけの和え物	乳成分 小麦	エネルギー 365kcal	たんぱく質 17.9g	脂質 13.2g	炭水化物 43.7g	食塩相当量 2.2g
5日(木)	筑前煮 麻婆なす 切干大根煮 かぼちゃサラダ ピーマンのしりしり	卵 乳成分 小麦	エネルギー 338kcal	たんぱく質 15.2g	脂質 17.0g	炭水化物 31.0g	食塩相当量 2.2g
6日(金)	赤魚のみぞれ煮 青梗菜とピーマンの炒め物 なすとがんもの煮物 マカロニサラダ なめこともずくの酢の物	卵 乳成分 小麦	エネルギー 355kcal	たんぱく質 19.5g	脂質 16.4g	炭水化物 32.3g	食塩相当量 2.9g
7日(土)	鶏肉のくわ焼き にら玉 卵の花炒り煮 ほうれん草の胡麻和え えびしゅうまい	卵 乳成分 小麦 えび かに	エネルギー 361kcal	たんぱく質 19.9g	脂質 19.1g	炭水化物 27.3g	食塩相当量 2.5g

【JA申込の方へ】

夕食(8品)・しっかり(5品)・土曜配送・冷凍おかずは**対象外**です。

【昼食配達エリア】

坂井市・福井市・鯖江市・敦賀市・小浜市（一部地域）

【保管・温め方】

保管： 要冷蔵。当日22時までにお召し上がりください。

温め： フタと小分けカップを外し、電子レンジ(500W)で約1分30秒。

【アレルギー表示】

卵・乳・小麦・えび・かに・そば・くるみ・落花生

【お願い】

- 栄養成分は推定値のため誤差が生じる場合があります。
- 魚の骨は除去済みですが、稀に残る場合があります。
- 献立を一部変更する場合があります。

冷凍おかずおまかせセット

お届け日	献立名
11/3 (火)	① 赤魚の天ぷら（ぽん酢みぞれ和え）・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 白身魚の磯天和風あん・牛肉と炒め物（トマト風味）
11/5 (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

キリトリ

《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

11月2日 ～ 11月7日 献立表

夕食(6品)

2日(月)	回鍋肉 炊き合わせ（がんも・里芋・筍・いんげん） 魚肉ソーセージとほうれん草の炒め物 切干大根のごま酢和え さつまいもの甘煮 からし麩	乳成分 小麦	エネルギー 434kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 21.3g	炭水化物 40.4g	食塩相当量 3.7g
3日(火)	白身魚のコーンチーズ焼き 炒り豆腐 ぜんまいの煮物 キャベツと蒸し鶏の和え物 三色和え（ブロッコリー・白菜・人参） 金時豆煮	卵 乳成分 小麦	エネルギー 432kcal	たんぱく質 33.1g	脂質 19.2g	炭水化物 31.7g	食塩相当量 3.7g
4日(水)	揚げ豆腐のきのこソース ごぼうとさつま揚げの金平 なすと里芋の田楽 甘栗サラダ きゅうりとなめたけの和え物 しば漬け	乳成分 小麦	エネルギー 439kcal	たんぱく質 20.3g	脂質 27.0g	炭水化物 28.6g	食塩相当量 3.2g
5日(木)	サワラのみりん漬け焼き 麻婆なす 切干大根煮 五目大豆煮 ピーマンのしりしり 昆布巻き	卵 乳成分 小麦	エネルギー 419kcal	たんぱく質 26.0g	脂質 19.1g	炭水化物 35.8g	食塩相当量 3.3g
6日(金)	鶏肉の味噌マヨ焼き 青梗菜とピーマンの炒め物 なすとがんもの煮物 白菜のおかか和え なめことも ずくの酢の物 うぐいす豆	卵 乳成分 小麦	エネルギー 424kcal	たんぱく質 20.6g	脂質 27.3g	炭水化物 23.9g	食塩相当量 3.0g
7日(土)	鯖のおろし煮 にら玉 卵の花炒り煮 ほうれん草の胡麻和え えびしゅうまい 大根なます	卵 乳成分 小麦 えび かに	エネルギー 435kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 20.9g	炭水化物 41.6g	食塩相当量 3.5g

夕食(8品)

2日(月)	回鍋肉 白身魚の照り焼き 炊き合わせ（がんも・里芋・いんげん） 魚肉ソーセージとほうれん草の炒め物 切干大根のごま酢和え だし巻き玉子 からし麩 さつまいもの甘煮	卵 乳成分 小麦	エネルギー 497kcal	たんぱく質 29.2g	脂質 20.7g	炭水化物 48.5g	食塩相当量 3.6g
3日(火)	白身魚のコーンチーズ焼き ビーフカレー 炒り豆腐 ぜんまいの煮物 キャベツと蒸し鶏の和え物 三色和え（ブロッコリー・白菜・人参） 福神漬け 金時豆煮	卵 乳成分 小麦	エネルギー 517kcal	たんぱく質 32.7g	脂質 25.8g	炭水化物 38.6g	食塩相当量 3.2g
4日(水)	揚げ豆腐のきのこソース あじの味噌煮 ごぼうとさつま揚げの金平 なすと里芋の田楽 ツナのスパゲティ 甘栗サラダ しば漬け きゅうりとなめたけの和え物	乳成分 小麦	エネルギー 523kcal	たんぱく質 25.2g	脂質 30.9g	炭水化物 35.9g	食塩相当量 3.6g
5日(木)	サワラのみりん漬け焼き 筑前煮 麻婆なす 切干大根煮 五目大豆煮 かぼちゃサラダ 昆布巻き ピーマンのしりしり	卵 乳成分 小麦	エネルギー 476kcal	たんぱく質 28.8g	脂質 21.2g	炭水化物 42.6g	食塩相当量 3.3g
6日(金)	鶏肉の味噌マヨ焼き ぶりの照り焼き 青梗菜とピーマンの炒め物 なすとがんもの煮物 白菜のおかか和え マカロニサラダ うぐいす豆 なめことも ずくの酢の物	卵 乳成分 小麦	エネルギー 508kcal	たんぱく質 26.1g	脂質 31.4g	炭水化物 30.2g	食塩相当量 3.7g

ｺｰﾙｾﾝﾀｰ 0120-016-165

※ お問い合わせの際は、組合員コード（納品書のお名前の上に記載の番号）
または、生協にご登録のお電話番号をお伝えください。

（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