4月15日～4月20日献立表

しっかり(5品)

15日(月曜日)	エビチリソース ビーフン入りたっぷり野菜炒め 水餃子 もやしとハムの酢の物 野沢菜漬け	465kcal	20.3g	26.9g	35.3g	3.2g	卵、乳成分、小麦、えび
16日(火曜日)	豚にら玉 野菜コロッケ 肉団子 高野豆腐の含め煮 彩り野菜のマリネ	470kcal	20.3g	29.8g	30.1g	2.8g	卵、乳成分、小麦
17日(水曜日)	白身魚のフライ かぼちゃのそぼろ煮 小松菜ときのこのソテー かに風味サラダ おくらのピーナッツ和え	469kcal	20.4g	25.3g	39.9g	2.9g	卵、乳成分、小麦、落花生
18日(木曜日)	筑前煮 かぼちゃのクリーム煮 さつま揚げと切干大根の煮物 キャベツとしらすの和え物 昆布巻き	435kcal	21.1g	19.6g	47.7g	3.4g	卵、乳成分、小麦
19日(金曜日)	白身魚のバジル風味焼き ベイクドエッグ マカロニソテー 玉子サラダ 人参のくるみ和え	461kcal	22.3g	25.7g	35.0g	3.0g	卵、乳成分、小麦
20日(土曜日)	豚肉のプルコギ風 ちくわときのこの生姜炒め にら饅頭 春雨サラダ 桜漬け	468kcal	20.1g	27.0g	36.1g	3.3g	卵、乳成分、小麦

夕食(5品)

15日(月曜日)	豚肉と白菜のオイスターソース炒め 焼き豆腐のおろしあん マカロニのトマトクリーム ブロッコリーのタルタルサラダ 野沢菜昆布	369kcal	16.0g	21.4g	28.1g	2.2g	卵、乳成分、小麦
16日(火曜日)	白身魚のコーンマヨ焼き 和風スパゲティソテー ちぎり揚げと大根煮 かぼちゃサラダ わらび餅	366kcal	16.0g	17.8g	35.4g	2.2g	卵、乳成分、小麦
17日(水曜日)	タンドリーチキン かまぼこの玉子とじ煮 なすの含め煮 しんじょうと小松菜の炊き合わせ きゃらぶき	340kcal	22.4g	21.4g	14.5g	3.0g	卵、乳成分、小麦、えび
18日(木曜日)	白身魚のバター醤油焼き エビ団子とふきの炊き合わせ ねぎ入り玉子焼き ハニーマスタードポテトサラダ らっきょう漬け	355kcal	20.5g	20.3g	22.5g	2.4g	卵、乳成分、小麦、えび
19日(金曜日)	豚肉の生姜焼き きのことピーマンの塩こうじ炒め 春キャベツと蒸し鶏の和え物 竹の子の土佐煮 ひじき煮	362kcal	24.3g	17.5g	26.9g	3.0g	小麦
20日(土曜日)	あじの南蛮漬け 厚揚げのピザ風 さつまいもレモン煮 なすのポン酢和え 切干大根の胡麻和え	362kcal	18.6g	15.2g	37.7g	2.3g	乳成分、小麦

※ JAでお申込みの方は、**夕食（８品）・しっかり（５品）・土曜日配送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・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。

キリトリ

《わたしのひと声カード》

●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。

お名前　　様　　回答必要・回答不要

4月15日～4月20日献立表

夕食(6品)

15日(月曜日)	ミックスフライ（エビフライ、白身フライ） 焼き豆腐のおろしあん マカロニのトマトクリーム キャベツとひき肉の炒め物 もやしのゆかり和え 野沢菜昆布	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
			435kcal	20.1g	20.5g	42.6g	3.7g
16日(火曜日)	鶏肉と野菜のレモン風味焼き 和風スパゲティソテー ちぎり揚げと大根煮 たこナゲット キャベツの胡麻和え かっぱ漬け	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
			431kcal	20.4g	24.4g	32.4g	2.9g
17日(水曜日)	鯖の味噌煮 かまぼこの玉子とじ煮 なすの含め煮 かぼちゃしゅうまい・ほうれん草しゅうまい キャベツの白和え きゃらぶき	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
			426kcal	22.8g	19.1g	40.7g	3.4g
18日(木曜日)	ドライカレー エビ団子とふきの炊き合わせ ねぎ入り玉子焼き 青梗菜とツナのコンソメ炒め 山菜なめこ らっきょう漬け	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
			437kcal	20.8g	25.3g	31.4g	3.3g
19日(金曜日)	白身魚のトマトソースがけ きのことピーマンの塩こうじ炒め 春キャベツと蒸し鶏の和え物 竹の子の土佐煮 ひじき煮 うぐいす豆	小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
			428kcal	34.7g	12.5g	44.1g	3.8g
20日(土曜日)	肉豆腐 厚揚げのピザ風 さつまいもレモン煮 なすのポン酢和え 玉子サラダ 切干大根の胡麻和え	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
			431kcal	20.8g	23.5g	34.1g	2.4g

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

夕食(8品)

15日(月曜日)	ミックスフライ（エビフライ、白身フライ） 豚肉と白菜のオイスターソース炒め 焼き豆腐のおろしあん マカロニのトマトクリーム キャベツとひき肉の炒め物 ブロッコリーのタルタルサラダ 野沢菜昆布 もやしのゆかり和え	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
			524kcal	25.0g	25.0g	49.7g	3.4g
16日(火曜日)	鶏肉と野菜のレモン風味焼き 白身魚のコーンマヨ焼き 和風スパゲティソテー ちぎり揚げと大根煮 たこナゲット かぼちゃサラダ かっぱ漬け キャベツの胡麻和え	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
			513kcal	27.7g	32.0g	28.5g	3.4g
17日(水曜日)	鯖の味噌煮 厚揚げと野菜の甘辛炒め かまぼこの玉子とじ煮 なすの含め煮 かぼちゃしゅうまい・ほうれん草しゅうまい しんじょうと小松菜の炊き合わせ きゃらぶき キャベツの白和え	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
			502kcal	26.7g	24.0g	44.8g	3.1g
18日(木曜日)	ドライカレー 白身魚のバター醤油焼き エビ団子とふきの炊き合わせ ねぎ入り玉子焼き 青梗菜とツナのコンソメ炒め ハニーマスタードポテトサラダ らっきょう漬け 山菜なめこ	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
			513kcal	26.4g	27.3g	40.3g	3.8g
19日(金曜日)	白身魚のトマトソースがけ 豚肉の生姜焼き きのことピーマンの塩こうじ炒め 春キャベツと蒸し鶏の和え物 竹の子の土佐煮 ひじき煮 うぐいす豆 きゅうりとしらすの酢の物	小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
			509kcal	36.1g	19.7g	46.7g	3.8g