

6月17日～6月22日献立表

しっかり(5品)

(月曜日)	揚げ魚の野菜あんかけ	卵、乳成分、小麦
	豚肉と大根のうま煮	
	豆腐の煮物	
	なすとズッキーニのソテー	
	わかめとかに風味の和え物	
<small>エネルギー 438kcal たんぱく質 21.7g 脂質 27.2g 炭水化物 26.5g 食塩相当量 3.5g</small>		
(火曜日)	チーズハンバーグ	卵、乳成分、小麦
	厚揚げのおろし煮	
	玉子と小松菜の炒め物	
	明太スパゲティサラダ	
	きやらぶき	
<small>エネルギー 455kcal たんぱく質 21.2g 脂質 25.3g 炭水化物 35.6g 食塩相当量 3.8g</small>		
(水曜日)	ぶりのガーリックソテー	卵、乳成分、小麦、えび
	海鮮塩だれ炒め	
	鶏ときのこのあんかけ豆腐	
	ベーコンポテトサラダ	
	柚子大根	
<small>エネルギー 437kcal たんぱく質 29.5g 脂質 24.2g 炭水化物 25.2g 食塩相当量 3.4g</small>		
(木曜日)	肉団子の酢豚風	卵、乳成分、小麦
	車麩の煮物	
	ジャーマンポテト	
	キャベツとあさりのコーンソテー	
	いんげんのからし和え	
<small>エネルギー 466kcal たんぱく質 20.3g 脂質 24.8g 炭水化物 40.5g 食塩相当量 3.3g</small>		
(金曜日)	大葉アジフライ	卵、乳成分、小麦
	筑前煮	
	豚肉とれんこんの炒め物	
	大根サラダ	
	昆布佃煮	
<small>エネルギー 456kcal たんぱく質 21.7g 脂質 24.0g 炭水化物 38.3g 食塩相当量 4.0g</small>		
(土曜日)	鶏肉のレモン風味焼き	卵、乳成分、小麦
	かぼちゃの洋風煮	
	冬瓜の枝豆あんかけ	
	なめことわさび菜の和え物	
	しらすおろし	
<small>エネルギー 441kcal たんぱく質 27.5g 脂質 24.8g 炭水化物 26.9g 食塩相当量 3.2g</small>		

夕食(5品)

(月曜日)	豚肉の冷しゃぶ	卵、乳成分、小麦
	大根とちくわの煮物	
	ごぼうとさつま揚げの金平	
	きのこのオイスターソース炒め	
	うぐいす豆	
<small>エネルギー 365kcal たんぱく質 15.1g 脂質 20.7g 炭水化物 29.5g 食塩相当量 2.6g</small>		
(火曜日)	白身魚の磯辺フライ	卵、乳成分、小麦
	青梗菜とかまぼこのソテー	
	里芋となすのそぼろ煮	
	キャベツの生姜炒め	
	わかめともやしのナムル	
<small>エネルギー 351kcal たんぱく質 18.1g 脂質 19.0g 炭水化物 36.5g 食塩相当量 2.6g</small>		
(水曜日)	ビーフカレー	卵、乳成分、小麦
	野菜のスクランブルエッグ	
	ちくわとピーマンの胡麻炒め	
	玉ねぎとチーズのマスタードサラダ	
	福神漬け	
<small>エネルギー 368kcal たんぱく質 15.9g 脂質 20.3g 炭水化物 30.3g 食塩相当量 2.3g</small>		
(木曜日)	カツオフライ	卵、乳成分、小麦、えび
	えびとブロッコリーの炒め物	
	かぼちゃの和風あんかけ	
	玉子サラダ	
	わさび菜	
<small>エネルギー 355kcal たんぱく質 20.3g 脂質 16.0g 炭水化物 32.5g 食塩相当量 2.0g</small>		
(金曜日)	鶏と野菜の玉子とじ	卵、乳成分、小麦
	青菜とツナのコンソメソテー	
	薄揚げと里芋の煮物	
	キャベツとあさりのバターソテー	
	かつば漬け	
<small>エネルギー 351kcal たんぱく質 21.5g 脂質 20.9g 炭水化物 19.2g 食塩相当量 2.9g</small>		
(土曜日)	白身魚のトマトソースがけ	卵、乳成分、小麦
	ポテトの明太クリーム煮	
	豆腐のかに風味あん	
	なすの生姜醤油	
	高菜もやし	
<small>エネルギー 345kcal たんぱく質 21.2g 脂質 13.2g 炭水化物 35.4g 食塩相当量 2.8g</small>		

※ JAでお申込みの方は、夕食(8品)・しっかり(5品)・土曜日配達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、記入して配達担当者にお渡しください。

お名前

様

回答必要・回答不要

6月17日～6月22日献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

(月曜日)	白身魚のジンジャー照り焼き	乳成分、小麦										
	大根とちくわの煮物											
	ごぼうとさつま揚げの金平											
	きのこのオイスターソース炒め											
	大根の梅和え											
	うぐいす豆											
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>411kcal</td><td>26.6g</td><td>13.3g</td><td>46.3g</td><td>3.2g</td></tr> </tbody> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	411kcal	26.6g	13.3g	46.3g	3.2g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
411kcal	26.6g	13.3g	46.3g	3.2g								
(火曜日)	チキンピカタ	卵、乳成分、小麦、落花生										
	青梗菜とかまばこのソテー											
	里芋となすのそぼろ煮											
	キャベツの生姜炒め											
	インゲンのピーナッツ和え											
	わかめともやしのナムル											
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>414kcal</td><td>26.7g</td><td>22.7g</td><td>28.6g</td><td>3.8g</td></tr> </tbody> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	414kcal	26.7g	22.7g	28.6g	3.8g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
414kcal	26.7g	22.7g	28.6g	3.8g								
(水曜日)	白身魚の煮つけ	卵、乳成分、小麦										
	野菜のスクランブルエッグ											
	ちくわとピーマンの胡麻炒め											
	高野豆腐と白菜の煮物											
	ぜんまいの煮物											
	つぼ漬け											
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>432kcal</td><td>24.9g</td><td>17.9g</td><td>42.7g</td><td>3.8g</td></tr> </tbody> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	432kcal	24.9g	17.9g	42.7g	3.8g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
432kcal	24.9g	17.9g	42.7g	3.8g								
(木曜日)	塩バター肉じゃが	乳成分、小麦、えび										
	えびとブロッコリーの炒め物											
	かぼちゃの和風あんかけ											
	カラフルピーマンの和え物											
	枝豆のガーリック炒め											
	わさび菜											
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>440kcal</td><td>29.0g</td><td>18.1g</td><td>40.3g</td><td>2.5g</td></tr> </tbody> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	440kcal	29.0g	18.1g	40.3g	2.5g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
440kcal	29.0g	18.1g	40.3g	2.5g								
(金曜日)	鯖の味噌焼き	乳成分、小麦										
	青菜とツナのコンソメソテー											
	薄揚げと里芋の煮物											
	キャベツとあさりのバターソテー											
	さつまいもレモン煮											
	かつば漬け											
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>428kcal</td><td>25.7g</td><td>21.7g</td><td>32.4g</td><td>3.6g</td></tr> </tbody> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	428kcal	25.7g	21.7g	32.4g	3.6g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
428kcal	25.7g	21.7g	32.4g	3.6g								
(土曜日)	フライドチキン/メンチカツ	卵、乳成分、小麦										
	ポテトの明太クリーム煮											
	豆腐のかに風味あん											
	小松菜とコーンのバター炒め											
	なすの生姜醤油											
	高菜もやし											
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>435kcal</td><td>20.6g</td><td>24.4g</td><td>33.3g</td><td>3.5g</td></tr> </tbody> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	435kcal	20.6g	24.4g	33.3g	3.5g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
435kcal	20.6g	24.4g	33.3g	3.5g								

(月曜日)	白身魚のジンジャー照り焼き	卵、乳成分、小麦										
	オムレツトマトソース											
	大根とちくわの煮物											
	ごぼうとさつま揚げの金平											
	きのこのオイスターソース炒め											
	ポテトサラダ											
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>484kcal</td><td>29.0g</td><td>19.2g</td><td>48.9g</td><td>3.2g</td></tr> </tbody> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	484kcal	29.0g	19.2g	48.9g	3.2g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
484kcal	29.0g	19.2g	48.9g	3.2g								
(火曜日)	チキンピカタ	卵、乳成分、小麦、落花生										
	白身魚の磯辺フライ											
	青梗菜とかまばこのソテー											
	里芋となすのそぼろ煮											
	キャベツの生姜炒め											
	マカロニサラダ											
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>521kcal</td><td>29.1g</td><td>28.3g</td><td>37.4g</td><td>3.6g</td></tr> </tbody> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	521kcal	29.1g	28.3g	37.4g	3.6g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
521kcal	29.1g	28.3g	37.4g	3.6g								
(水曜日)	白身魚の煮つけ	卵、乳成分、小麦										
	肉詰めいなり煮											
	野菜のスクランブルエッグ											
	ちくわとピーマンの胡麻炒め											
	高野豆腐の煮物											
	玉ねぎとチーズのマスタードサラダ											
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>486kcal</td><td>27.7g</td><td>21.0g</td><td>46.6g</td><td>4.0g</td></tr> </tbody> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	486kcal	27.7g	21.0g	46.6g	4.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
486kcal	27.7g	21.0g	46.6g	4.0g								
(木曜日)	塩バター肉じゃが	卵、乳成分、小麦、えび										
	春巻き											
	えびとブロッコリーの炒め物											
	かぼちゃの和風あんかけ											
	カラフルピーマンの和え物											
	玉子サラダ											
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>523kcal</td><td>26.9g</td><td>28.7g</td><td>39.3g</td><td>2.7g</td></tr> </tbody> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	523kcal	26.9g	28.7g	39.3g	2.7g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
523kcal	26.9g	28.7g	39.3g	2.7g								
(金曜日)	鯖の味噌焼き	卵、乳成分、小麦										
	鶏と野菜の玉子とじ											
	青菜とツナのコンソメソテー											
	薄揚げと里芋の煮物											
	キャベツとあさりのバターソテー											
	もやしのピリ辛炒め											
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>513kcal</td><td>32.4g</td><td>28.1g</td><td>32.6g</td><td>3.9g</td></tr> </tbody> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	513kcal	32.4g	28.1g	32.6g	3.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
513kcal	32.4g	28.1g	32.6g	3.9g								

県民せいかく
COOP コールセント 0120-016-165
おかげ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