7月8日～7月13日献立表

しっかり(5品)

8日（月曜日）	牛すき煮 まいたけとたまねぎの炒め物 厚揚げのみそチーズ焼き 大根なます ブロッコリーのコンソメソテー	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	
	463kcal	20.2g	32.1g	23.3g	3.2g	
9日（火曜日）	天ぷら（きす、かきあげ、かぼちゃ） 豚肉と野菜の味噌炒め 卯の花炒り煮 きゅうりとささみのごまだれかけ きくらげ昆布	小麦				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
	461kcal	20.7g	25.2g	37.9g	3.2g	
10日（水曜日）	豆腐ハンバーグの和風おろし キャベツと揚げの炒め煮 かぼちゃ煮 人参とツナのサラダ もやしと高菜の和え物	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	
	467kcal	20.1g	23.1g	44.7g	3.5g	
11日（木曜日）	白身魚の甘酢あん 豚しゃぶ胡麻ドレッシング 花型豆腐の煮物 ベーコンと小松菜の炒め物 昆布佃煮	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	
	456kcal	22.9g	28.9g	26.1g	3.2g	
12日（金曜日）	ロールキャベツのデミソース煮 もやしと豚肉の炒め物 根菜のうま塩炒め 切干大根のサラダ 梅春雨	卵、小麦				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
	469kcal	20.6g	25.4g	39.6g	3.4g	
13日（土曜日）	かれいの煮付け 肉じゃが（牛） ベーコンとピーマンの炒め物 マカロニサラダ 桜漬け	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	
	457kcal	23.1g	25.0g	34.8g	3.9g	

夕食(5品)

8日（月曜日）	鯖のつけ焼き/かにかま天 小松菜の肉そぼろあんかけ たこやき 春雨の中華和え 金時豆煮	卵、乳成分、小麦、かに				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
	360kcal	16.8g	20.5g	27.1g	2.4g	
9日（火曜日）	ハンバーグ和風きのこソース ポテトコロッケ 麩のからし和え なすの煮浸し ゼリー	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	
	367kcal	15.1g	15.4g	41.9g	2.5g	
10日（水曜日）	白身魚と大豆のトマト煮 豆腐のあんかけ 青梗菜と小エビの炒め物 しろ菜としらすのポン酢和え つぼ漬け	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	
	335kcal	19.7g	15.7g	28.7g	2.7g	
11日（木曜日）	豚肉のハニーマスタード焼き かぼちゃのそぼろ煮 ねぎ入り玉子焼き おくらのピーナッツ和え フルーツポンチ	卵、乳成分、小麦、落花生				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
	350kcal	18.0g	18.8g	27.3g	2.1g	
12日（金曜日）	鮭の塩焼き じゃがいもの明太バター炒め 青梗菜とちくわの炒め物 なめたけおろし らっきょう漬け	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	
	342kcal	17.1g	12.5g	40.2g	2.7g	
13日（土曜日）	揚げ豆腐の野菜あん 野菜のスクランブルエッグ アスパラと玉ねぎの炒め物 ほうれん草しゅうまい カリフラワーのマリネ	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	
	364kcal	15.1g	20.6g	29.5g	2.8g	

※ 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

7月8日～7月13日献立表

夕食（6品）

8日（月曜日）	チンジャオロースー 鯖の塩焼き たこやき さつまいもレモン煮 ザーサイ炒め 金時豆煮	卵、小麦				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
	402kcal	23.7g	22.3g	26.6g	2.5g	
9日（火曜日）	ぶりの照り焼き ポテトコロッケ 炊き合わせ（三角揚げ、人参、しいたけ） 麩のからし和え なすの煮浸し ゼリー	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	
	410kcal	21.3g	15.9g	45.3g	3.3g	
10日（水曜日）	チキンソテーオニオンソース 豆腐のあんかけ 青梗菜と小エビの炒め物 さつまいもサラダ おかか里芋バター煮 つぼ漬け	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	
	418kcal	20.4g	21.2g	36.3g	3.4g	
11日（木曜日）	さわらのムニエル かぼちゃのそぼろ煮 ねぎ入り玉子焼き なすとピーマンの甘みそ和え フルーツポンチ きゅうりとかに風味の酢の物	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	
	416kcal	26.6g	23.5g	24.6g	2.9g	
12日（金曜日）	牛肉ときのこのプルコギ じゃがいもの明太バター炒め 青梗菜とちくわの炒め物 わかめのしそ風味和え らっきょう漬け いんげんの胡麻和え	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	
	438kcal	20.2g	22.0g	39.8g	3.3g	
13日（土曜日）	シーフードカレー 野菜のスクランブルエッグ アスパラと玉ねぎの炒め物 ほうれん草しゅうまい カリフラワーのマリネ 福神漬け	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	
	410kcal	22.9g	18.4g	38.1g	3.3g	

夕食（8品）

8日（月曜日）	チンジャオロースー 鯖の塩焼き 小松菜の肉そぼろあんかけ たこやき さつまいもレモン煮 春雨の中華和え 金時豆煮 ザーサイ炒め	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	
	517kcal	29.3g	27.4g	38.4g	3.5g	
9日（火曜日）	ぶりの照り焼き ポテトコロッケ 炊き合わせ（三角揚げ、人参、しいたけ） 麩のからし和え なすの煮浸し キャベツときゅうりのサラダ ゼリー ピーマンの昆布炒め	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	
	489kcal	26.7g	19.4g	51.9g	3.1g	
10日（水曜日）	チキンソテーオニオンソース 大豆と野菜のトマト煮 豆腐のあんかけ 青梗菜と小エビの炒め物 さつまいもサラダ しろ菜としらすのポン酢和え おかか里芋バター煮 つぼ漬け	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	
	483kcal	26.1g	23.3g	42.2g	3.6g	
11日（木曜日）	さわらのムニエル 大根と薄揚げの煮物 かぼちゃのそぼろ煮 ねぎ入り玉子焼き なすとピーマンの甘みそ和え おくらのピーナッツ和え フルーツポンチ きゅうりとかに風味の酢の物	卵、乳成分、小麦、落花生				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
	516kcal	32.5g	28.0g	33.4g	3.8g	
12日（金曜日）	牛肉ときのこのプルコギ 鮭の塩焼き じゃがいもの明太バター炒め 青梗菜とちくわの炒め物 わかめのしそ風味和え なめたけおろし らっきょう漬け いんげんの胡麻和え	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	
	518kcal	25.9g	30.2g	35.7g	3.1g	

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