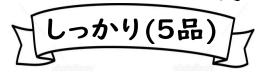
7月15日~7月20日献立表





	鰆の西京焼き)		豚肉と青梗	〈炒め					
1 [鶏つくねの照り焼き		ピーマンと	カ						
15	ぜんまいの煮物	─ ┃ 卵、乳成分、小麦 ┃	15	切干大根煮		卵、小麦				
	 春雨とかに風味の酢の物			おくらの梅						
	わさび菜			金時豆煮						
(月曜日)	エネルギー たんぱく質 脂質 彦	 	(月曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量		
		7.6g 3.7g		366kcal	19.5g	20.0g	27.1g	2.2g		
1	鶏肉の塩ねぎソース	_			ジル風味焼	<u> </u>				
16	ポテトコロッケ		116	和風スパゲ						
T 0	カレービーフン	卵、乳成分、小麦 		だしまき玉		羽、乳成分、小蓼				
\vdash	しろ菜のゆず浸し			小松菜の煮	浸し					
 (火曜日)	しば漬け		(火曜日)	わらび餅						
		技术化物 食塩相当量 4.7g 2.7g		エネルギー 347kcal	たんぱく質 23.8g	脂質 12.4g	炭水化物 35.0g	食塩相当量 2.6g		
	白身魚の蒲焼風			厚揚げと肉	団子のとろ	<u>,</u> み煮				
17	肉団子甘酢あん		117	キャベツと	ベーコンの	炒め物				
17	ほうれん草とコーンのバターソテー		17	きのこのバ	ター醤油		9	国、乳成分、小園		
	かぼちゃサラダ			さつまいも	の白和え					
	桜漬け			煮豆						
(水曜日)	エネルギー たんぱく質 脂質 彦	水化物 食塩相当量	(水曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量		
	465kcal 26.4g 16.0g 5 牛肉のビビンバ風炒め	3.8g 3.8g		366kcal エビマヨ	15.4g	15.0g	42.3g	2.1g		
10	魚肉ソーセージと玉ネギの玉子炒め				フンの炒めタ	<i>₩</i>				
IB		卵、乳成分、小麦、	118			1 77)	90、	、乳成分、小麦		
–	れんこんの明太和え	落花生		卵の花炒り				えび		
	モロヘイヤの塩昆布和え	_		水菜とツナ	の和え物					
(木曜日)	ブロッコリーのピーナッツ和え エネルギー たんぱく質 脂質 Ď	* * * * * * * * * * * * * *	(木曜日)	昆布佃煮	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量		
		3.8g 2.7g		359kcal	15.8g	18.9g	31.4g	2.9g		
_	あじのみりん焼き			鶏のから揚	げ					
19	おろしそば		119	野菜と玉子	のコンソメ	炒め				
1	きんぴらごぼう	卵、乳成分、小麦、 そば		五目春雨炒	め		列	1、乳成分、小麦		
	きゅうりのごま酢和え	Cla		きゅうりの	ナムル					
/ A n== ()	枝豆			つぼ漬け						
(金曜日)		水化物 食塩相当量	(金曜日)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量		
	467kcal 28.7g 17.1g 4 鶏肉の香味醤油	9.6g 3.3g		366kcal 白身角のご	」 15.5g ンジャー照	20.5g り焼き	29.9g	2.6g		
20	ウインナーとパプリカの炒め物			にら玉		7,760				
20			120		*>=ハ			可世公 小言		
) (かまぼこの玉子とじ煮	₩ 卵、乳成分、小麦 		チヂミ/しゅうまい				引、乳成分、小家		
$ \qquad \Box $	ポテトサラダ			もやしと人参の胡麻和え						
(土曜日)	らっきょう漬け エネルギー	* 水化物 食塩相当量	(土曜日)	おくらと長いもの梅和え エネルギー たんぱく質				水化物 食塩相当量		
		3.8g 4.0g		356kcal	15.6g	_{加貝} 18.8g	双机记物 31.2g	2.7g		

- ※ 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。

4	$\langle\!\langle$	7	た	- 1	,(\mathcal{T}	7	١,	丿	詿	37	7	. ŀ	")	》

お名前 様 回答必要・回答不要

7月15日~7月20日献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

ミックスフライ(ブリミンチカレーフライ、白身フライ) 豚肉と青梗菜のオイスターソース炒め

	ミックスフライ(ブリミンチカレーフライ、白身フライ)					
15	ピーマンとちくわの胡麻マヨ炒め	-				
TO	切干大根煮物					
	冬瓜の枝豆あんかけ	⁻	乳成分、小麦			
	ふきのみそ和え	-				
/ CD n33 CD \	金時豆煮					
(月曜日)		II K化物 2.6g	食塩相当量			
	435kcal 23.9g 18.8g 42 ハンバーグきのこソース	 	3.3g			
	和風スパゲティソテー	-				
16	だしまき玉子		31 -			
16	玉ねぎのマリネ	別、 	乳成分、小麦			
	もやしのゆかり和え					
	わらび餅					
(火曜日)		N K化物 5.5g	食塩相当量 3.5g			
	白身魚のレモンマスタードソテー		, 5109			
	キャベツとベーコンの炒め物					
17	きのこのバター醤油	 	可代公 小事			
 	大根と枝豆の薄くず煮	90 \ 	乳成分、小麦			
l А	海藻サラダ					
(水曜日)	煮豆					
		k化物 2.6g	食塩相当量 3.8g			
	回鍋肉					
	なすとビーフンの炒め物					
18	もやしとにらの炒め物	 	乳成分、小麦			
TO	モロヘイヤのポン酢和え		30/20/2019			
	きゅうりと八ムの中華サラダ					
/ ↓ □∄□\	昆布佃煮		_			
(木曜日)	430kcal 21.2g 23.7g 32	k化物 2.9g	食塩相当量 3.5g			
	鯖の煮付け					
	野菜と玉子のコンソメ炒め					
19	五目春雨炒め	 卵、	、乳成分、小麦			
	ほうれん草としめじのお浸し					
	インゲンの胡麻味噌和え					
(金曜日)	つぼ漬け		_			
(111)	423kcal 20.5g 20.7g 38	K化物 3.7g	食塩相当量 3.5g			
	酢豚					
20	にら玉					
20	チヂミ/しゅうまい	卵、乳成分、小				
	アスパラのお浸し					
	もやしと人参の胡麻和え					
(土曜日)	おくらと長いもの梅和え	K化物	食塩相当量			
		2g	3.6g			

	がらこうで来のカイスタークースタの				
l⊿ ⊢	ピーマンとちくわの胡麻マヨ炒め				
15	切干大根煮物		乳成分、小麦		
	冬瓜の枝豆あんかけ				
H	おくらの梅おかか和え				
	金時豆煮				
/ 🗆 n== 🗆 \	ふきのみそ和え				
(月曜日)		大化物	食塩相当量		
	488kcal	15.9g	3.8g		
	 チーズジャーマンポテト				
116	だしまき玉子				
TO	玉ねぎのマリネ		乳成分、小麦		
	小松菜の煮浸し				
	わらび餅				
(火曜日)	もやしのゆかり和え	11.11.116	A IS IN VIE		
		水化物 2.7g	食塩相当量 3.8g		
	白身魚のレモンマスタードソテー				
	厚揚げの煮物				
4 —	キャベツとベーコンの炒め物				
11/	きのこのバター醤油	60	可より 小事		
- ′	大根と枝豆の薄くず煮	— - ヴロ、 : 	乳成分、小麦		
	さつまいもの白和え				
	豆煮				
/ L.n== \	 海藻サラダ				
(水曜日)		水化物	食塩相当量		
	493kcal	39.6g	3.2g		
	 なすとビーフンの炒め物				
	 もやしとにらの炒め物				
18	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・				
	モロヘイヤのポン酢和え	卵、:	乳成分、小麦		
	卵の花炒り煮				
	昆布佃煮				
(木曜日)	きゅうりとハムの中華サラダ	がおける かんだい かんしゅう かんしゅう かんしゅう かんしゅう しゅうしゅう しゅう	食塩相当量		
	520kcal 26.2g 26.3g 4	14.6g	3.1g		
	鯖の煮付け				
	鶏のから揚げ				
10	野菜と玉子のコンソメ炒め				
19	五目春雨炒め	DN 3	乳成分、小麦 乳成分、小麦		
	ほうれん草としめじのお浸し		孔 成分、小友		
l H	きゅうりのナムル				
	つぼ漬け				
/ ^ n== \	 インゲンの胡麻味噌和え				
(金曜日)		水化物	食塩相当量		
	516kcal 25.2g 27.8g 2	l1.2g	3.8g		

「県民せいきょう 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