

しっかり(5品)

11月25日~11月30日
献立表

夕食(5品)

25 日 (月曜日)	白身魚のムニエル	卵、乳成分、小麦			
	海鮮うま煮豆腐				
	卵の花炒り煮				
	しろ菜のみぞれ和え				
	人参しりしり				
	エネルギー 442kcal	たんぱく質 30.5g	脂質 14.4g	炭水化物 47.6g	食塩相当量 3.7g
26 日 (火曜日)	牛肉コロッケ/グラタン	卵、乳成分、小麦、えび			
	ウインナーともやしの炒め物				
	高野豆腐の玉子とじ				
	ピーマンとちりめんの煮物				
	切干大根のサラダ				
	エネルギー 463kcal	たんぱく質 21.8g	脂質 22.2g	炭水化物 44.0g	食塩相当量 3.9g
27 日 (水曜日)	白身魚の塩ねぎソース	卵、乳成分、小麦			
	ハムカツ				
	なすとピーマンの甘みそ和え				
	三色ナムル (ほうれん草、もやし、人参)				
	磯辺玉子ロール				
	エネルギー 450kcal	たんぱく質 28.7g	脂質 20.6g	炭水化物 37.4g	食塩相当量 3.7g
28 日 (木曜日)	カツの玉子とじ	卵、乳成分、小麦			
	じゃがいもとピーマンのケチャップ炒め				
	厚揚げ煮				
	ブロッコリーとたまねぎのドレッシング和え				
	白菜としらすのポン酢和え				
	エネルギー 455kcal	たんぱく質 22.6g	脂質 23.2g	炭水化物 39.0g	食塩相当量 2.6g
29 日 (金曜日)	白身魚のピザ焼き	卵、乳成分、小麦			
	キャベツと玉子のコンソメ炒め				
	ほうれん草とハムのマヨソテー				
	さつまいもレモン煮				
	きゃらぶき				
	エネルギー 432kcal	たんぱく質 26.0g	脂質 23.1g	炭水化物 30.0g	食塩相当量 3.8g
30 日 (土曜日)	肉じゃが(牛)	卵、乳成分、小麦			
	野菜のかき揚げ				
	ツナともやしのソテー				
	チキンとブロッコリーのサラダ				
	オクラとピーマンのマリネ				
	エネルギー 456kcal	たんぱく質 21.5g	脂質 27.1g	炭水化物 31.4g	食塩相当量 2.1g

25 日 (月曜日)	鶏肉のオーロラソース焼き	卵、乳成分、小麦			
	小松菜とちくわの甘辛炒め				
	人参とじゃがいもの味噌バター炒め				
	さつまいもの甘煮				
	カリフラワーサラダ				
	エネルギー 367kcal	たんぱく質 16.4g	脂質 23.0g	炭水化物 23.6g	食塩相当量 2.0g
26 日 (火曜日)	白身魚のみりん漬け焼き	卵、乳成分、小麦			
	まいたけとしめじのマヨネーズ炒め				
	肉団子				
	白菜の塩昆布和え				
	ほうれん草のなめたけ和え				
	エネルギー 337kcal	たんぱく質 21.3g	脂質 18.4g	炭水化物 21.6g	食塩相当量 2.9g
27 日 (水曜日)	おでん風煮	卵、乳成分、小麦			
	小松菜とかまぼこの煮浸し				
	炒めビーフン				
	しゅうまい				
	オクラのゆず和え				
	エネルギー 368kcal	たんぱく質 15.1g	脂質 20.4g	炭水化物 31.0g	食塩相当量 2.6g
28 日 (木曜日)	いわしの梅煮	乳成分、小麦、落花生			
	ふろふき大根の味噌だれ				
	大学芋				
	アスパラと人参のピーナッツ和え				
	昆布巻き				
	エネルギー 360kcal	たんぱく質 16.8g	脂質 15.6g	炭水化物 38.1g	食塩相当量 2.7g
29 日 (金曜日)	鶏肉のみぞれ煮	卵、乳成分、小麦			
	ジャーマンポテト				
	きんぴらごぼう				
	かぼちゃサラダ				
	キャベツの梅おほか和え				
	エネルギー 354kcal	たんぱく質 18.9g	脂質 19.7g	炭水化物 25.2g	食塩相当量 3.0g
30 日 (土曜日)	白身魚のポテトチーズ焼き	卵、乳成分、小麦、えび			
	海鮮塩焼きそば				
	野菜の玉子とじ				
	ほうれん草の白和え				
	れんこんのごま煮				
	エネルギー 337kcal	たんぱく質 25.8g	脂質 13.9g	炭水化物 27.1g	食塩相当量 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・くるみ・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。
 ※ **魚の骨取りは手作業で行っております。まれに骨が残っていることがありますので、お召し上がりの際はご注意ください。**

《わたしのひと声カード》

お名前 様 回答必要・回答不要

●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。

夕食(6品)

11月25日~11月30日
献立表

夕食(8品)

25 日 (月曜日)	メバルの塩こうじ焼き 小松菜とちくわの甘辛炒め 人参とじゃがいもの味噌バター炒め えびと玉子の中華炒め カリフラワーサラダ 野沢菜漬け	卵、乳成分、小麦、えび
	エネルギー 437kcal たんぱく質 28.6g 脂質 16.8g 炭水化物 42.8g 食塩相当量 4.0g	
26 日 (火曜日)	ソースカツ まいたけとしめじのマヨネーズ炒め 肉団子 かぼちゃ煮 わかめのわさび風味和え ほうれん草のなめたけ和え	卵、乳成分、小麦、落花生
	エネルギー 439kcal たんぱく質 20.4g 脂質 21.7g 炭水化物 40.5g 食塩相当量 4.0g	
27 日 (水曜日)	さんま竜田の甘酢あん 小松菜とかまぼこの煮浸し 里芋の煮っころがし 炒めビーフン しゅうまい オクラのゆず和え	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 431kcal たんぱく質 20.2g 脂質 21.9g 炭水化物 38.3g 食塩相当量 3.2g	
28 日 (木曜日)	牛肉のビビンバ風炒め ふろふき大根の味噌だれ 大学芋 がんもの煮物 昆布巻き かつぱ漬け	乳成分、小麦
	エネルギー 439kcal たんぱく質 20.0g 脂質 25.0g 炭水化物 33.4g 食塩相当量 2.9g	
29 日 (金曜日)	白身魚の生姜煮 ジャーマンポテト きんぴらごぼう 小松菜とさつま揚げの煮びたし キャベツの梅おかか和え 里芋のごま煮	乳成分、小麦
	エネルギー 409kcal たんぱく質 26.8g 脂質 13.9g 炭水化物 44.2g 食塩相当量 3.9g	
30 日 (土曜日)	鶏ちゃん焼き風 海鮮塩焼きそば 厚揚げと白菜の煮物 野菜の玉子とし れんこんのごま煮 らっきょう漬け	卵、乳成分、小麦、えび
	エネルギー 406kcal たんぱく質 21.8g 脂質 23.0g 炭水化物 28.0g 食塩相当量 3.9g	

25 日 (月曜日)	メバルの塩こうじ焼き 鶏肉のオーロラソース焼き 小松菜とちくわの甘辛炒め 人参とじゃがいもの味噌バター炒め えびと玉子の中華炒め さつまいもの甘煮 カリフラワーサラダ 野沢菜漬け	卵、乳成分、小麦、えび
	エネルギー 500kcal たんぱく質 28.9g 脂質 25.1g 炭水化物 39.7g 食塩相当量 3.9g	
26 日 (火曜日)	ソースカツ 鯖の塩焼き まいたけとしめじのマヨネーズ炒め 肉団子 かぼちゃ煮 白菜の塩昆布和え ほうれん草のなめたけ和え わかめのわさび風味和え	卵、乳成分、小麦、落花生
	エネルギー 524kcal たんぱく質 25.2g 脂質 26.7g 炭水化物 45.8g 食塩相当量 3.5g	
27 日 (水曜日)	さんま竜田の甘酢あん おでん風煮 小松菜とかまぼこの煮浸し 里芋の煮っころがし 炒めビーフン しゅうまい オクラのゆず和え きゅうりともやしの胡麻酢和え	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 520kcal たんぱく質 25.1g 脂質 25.8g 炭水化物 46.8g 食塩相当量 4.0g	
28 日 (木曜日)	牛肉のビビンバ風炒め いわしの梅煮 ふろふき大根の味噌だれ 大学芋 がんもの煮物 アスパラと人参のピーナッツ和え 昆布巻き かつぱ漬け	乳成分、小麦、落花生
	エネルギー 522kcal たんぱく質 26.9g 脂質 30.4g 炭水化物 35.1g 食塩相当量 3.9g	
29 日 (金曜日)	白身魚の生姜煮 鶏肉のみぞれ煮 ジャーマンポテト きんぴらごぼう 小松菜とさつま揚げの煮びたし かぼちゃサラダ キャベツの梅おかか和え 里芋のごま煮	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 506kcal たんぱく質 35.2g 脂質 20.5g 炭水化物 45.1g 食塩相当量 3.2g	

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