

しっかり(5品)

1月13日~1月18日

献立表

夕食(5品)

13 日 (月曜日)	筑前煮	卵、乳成分、小麦			
	野菜コロッケ				
	きのこのバターソテー				
	かぼちゃサラダ				
	ほうれん草入り玉子焼き				
	エネルギー 463kcal	たんぱく質 20.7g	脂質 24.4g	炭水化物 40.2g	食塩相当量 3.2g
14 日 (火曜日)	シーフードクリームソース煮	卵、乳成分、小麦、えび			
	ひき肉と青梗菜のソテー				
	きんぴらこんにゃく				
	カレーポテトサラダ				
	ふきの味噌和え				
	エネルギー 455kcal	たんぱく質 22.1g	脂質 20.5g	炭水化物 45.4g	食塩相当量 3.4g
15 日 (水曜日)	和風チキンカツ	卵、乳成分、小麦			
	野菜のスクランブルエッグ				
	かぶの煮物				
	切干大根煮				
	かつば漬				
	エネルギー 450kcal	たんぱく質 20.7g	脂質 22.2g	炭水化物 41.9g	食塩相当量 3.9g
16 日 (木曜日)	白身魚のチーズソテー	乳成分、小麦			
	ちくわと鶏肉の照り煮				
	ニンニクの芽とレンコンの塩だれ炒め				
	小松菜の白和え				
	金時豆煮				
	エネルギー 438kcal	たんぱく質 36.0g	脂質 21.0g	炭水化物 26.3g	食塩相当量 2.6g
17 日 (金曜日)	豚肉と野菜のピリ辛炒め	卵、乳成分、小麦			
	厚揚げの焼いたの				
	なすの煮物				
	ひじきの胡麻ドレサラダ				
	春菊とえのきのおかか和え				
	エネルギー 466kcal	たんぱく質 24.9g	脂質 28.4g	炭水化物 27.6g	食塩相当量 2.9g
18 日 (土曜日)	白身魚の野菜あんかけ	卵、乳成分、小麦			
	肉詰めいなりと白菜の煮浸し				
	焼きぎょうざ				
	ブロッコリーサラダ				
	メンマと人参の和え物				
	エネルギー 445kcal	たんぱく質 20.9g	脂質 23.0g	炭水化物 38.7g	食塩相当量 2.8g

13 日 (月曜日)	白身魚のフライ	卵、乳成分、小麦			
	魚肉ソーセージと玉ねぎの炒め物				
	小松菜の炒め煮				
	明太スパゲティサラダ				
	福神漬				
	エネルギー 367kcal	たんぱく質 15.3g	脂質 20.6g	炭水化物 30.2g	食塩相当量 2.7g
14 日 (火曜日)	豚肉の麻婆炒め	卵、乳成分、小麦、落花生			
	大根のそぼろあんかけ				
	磯辺玉子ロール				
	ブロッコリーのピーナッツ和え				
	白花豆				
	エネルギー 363kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 21.4g	炭水化物 22.3g	食塩相当量 2.4g
15 日 (水曜日)	えびフリッターのチリソース	卵、乳成分、小麦、えび			
	ベーコンともやしの炒め物				
	なすとさつま揚げの煮物				
	かぼちゃ煮				
	インゲンの辛子醤油和え				
	エネルギー 369kcal	たんぱく質 15.9g	脂質 20.2g	炭水化物 31.0g	食塩相当量 2.4g
16 日 (木曜日)	鶏肉となすの黒酢だれ	卵、乳成分、小麦			
	オムレツのかに風味あんかけ				
	きゃべつときのこのカレーソテー				
	きゅうりのごまドレッシング和え				
	ほうれん草のなめたけ和え				
	エネルギー 345kcal	たんぱく質 19.1g	脂質 18.9g	炭水化物 24.5g	食塩相当量 2.3g
17 日 (金曜日)	さわらの西京焼き	卵、乳成分、小麦			
	ピーマンと玉子の炒め物				
	トマトパスタ				
	コーンポテトサラダ				
	がんも煮				
	エネルギー 344kcal	たんぱく質 20.3g	脂質 16.8g	炭水化物 27.8g	食塩相当量 3.0g
18 日 (土曜日)	牛すき焼き風煮	卵、乳成分、小麦			
	さつまいもの天ぷら				
	肉団子甘酢あん				
	春菊の白和え				
	麩のからし和え				
	エネルギー 363kcal	たんぱく質 15.0g	脂質 17.1g	炭水化物 37.2g	食塩相当量 2.9g

※ 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》

●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

夕食(6品)

1月13日~1月18日
献立表

夕食(8品)

13 日 (月曜日)	チキンカレー	卵、乳成分、小麦			
	魚肉ソーセージと玉ねぎの炒め物				
小松菜の炒め煮					
たこ焼き					
さつまいもとりんご煮					
福神漬け					
	エネルギー 434kcal	たんぱく質 21.1g	脂質 22.9g	炭水化物 35.8g	食塩相当量 3.9g
14 日 (火曜日)	白身魚の香味パン粉焼き	卵、乳成分、小麦			
	大根のそぼろあんかけ				
磯辺玉子ロール					
ツナの和風サラダ					
春菊の生姜和え					
白花豆					
	エネルギー 431kcal	たんぱく質 29.7g	脂質 22.0g	炭水化物 28.5g	食塩相当量 3.4g
15 日 (水曜日)	豚肉とキャベツの味噌炒め	卵、乳成分、小麦			
	ベーコンともやしの炒め物				
なすとさつま揚げの煮物					
白菜としらすのポン酢和え					
インゲンの辛子醤油和え					
きくらげ昆布					
	エネルギー 423kcal	たんぱく質 23.7g	脂質 23.6g	炭水化物 28.9g	食塩相当量 3.6g
16 日 (木曜日)	赤魚のみぞれ煮	卵、乳成分、小麦			
	オムレツのかに風味あんかけ				
きゃべつときのこのカレーソテー					
カリフラワーのマリネ					
梅春雨					
ほうれん草のなめたけ和え					
	エネルギー 423kcal	たんぱく質 26.7g	脂質 15.0g	炭水化物 45.3g	食塩相当量 3.6g
17 日 (金曜日)	豆腐ハンバーグ野菜あんかけ	卵、乳成分、小麦			
	ピーマンと玉子の炒め物				
トマトパスタ					
ツナとキャベツの和え物					
コーンポテトサラダ					
がんも煮					
	エネルギー 439kcal	たんぱく質 20.7g	脂質 21.4g	炭水化物 41.0g	食塩相当量 3.5g
18 日 (土曜日)	白身魚のジンジャー照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	さつまいもの天ぷら				
肉団子甘酢あん					
春菊の白和え					
麩のからし和え					
昆布巻き					
	エネルギー 432kcal	たんぱく質 20.3g	脂質 18.4g	炭水化物 46.3g	食塩相当量 3.6g

13 日 (月曜日)	チキンカレー	卵、乳成分、小麦			
	白身魚のフライ				
魚肉ソーセージと玉ねぎの炒め物					
小松菜の炒め煮					
たこ焼き					
明太スパゲティサラダ					
	エネルギー 524kcal	たんぱく質 25.3g	脂質 29.1g	炭水化物 40.1g	食塩相当量 3.2g
14 日 (火曜日)	白身魚の香味パン粉焼き	卵、乳成分、小麦、 落花生			
	豚肉の麻婆炒め				
大根のそぼろあんかけ					
磯辺玉子ロール					
ツナの和風サラダ					
ブロッコリーのピーナッツ和え					
	エネルギー 518kcal	たんぱく質 35.3g	脂質 27.2g	炭水化物 32.9g	食塩相当量 3.7g
15 日 (水曜日)	豚肉とキャベツの味噌炒め	卵、乳成分、小麦、 えび			
	えびフリッターのチリソース				
ベーコンともやしの炒め物					
なすとさつま揚げの煮物					
白菜としらすのポン酢和え					
かぼちゃ煮					
	エネルギー 519kcal	たんぱく質 25.2g	脂質 25.3g	炭水化物 47.5g	食塩相当量 3.9g
16 日 (木曜日)	赤魚のみぞれ煮	卵、乳成分、小麦			
	鶏肉となすの黒酢だれ				
オムレツのかに風味あんかけ					
きゃべつときのこのカレーソテー					
カリフラワーのマリネ					
きゅうりのごまドレッシング和え					
	エネルギー 490kcal	たんぱく質 30.5g	脂質 22.4g	炭水化物 41.6g	食塩相当量 3.7g
17 日 (金曜日)	豆腐ハンバーグ野菜あんかけ	卵、乳成分、小麦			
	さわらの西京焼き				
ピーマンと玉子の炒め物					
トマトパスタ					
がんも煮					
ツナとキャベツの和え物					
	エネルギー 479kcal	たんぱく質 27.3g	脂質 21.4g	炭水化物 44.2g	食塩相当量 3.3g

県民せいきょう
コープ 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