

しっかり(5品)

1月20日~1月25日  
献立表

夕食(5品)

20 日 (月曜日)	さわらの西京焼き	卵、乳成分、小麦			
	里芋と鶏肉の煮物				
	竹の子の土佐煮				
	ほうれん草の柚子和え				
	人参しりしり				
	エネルギー 440kcal	たんぱく質 33.1g	脂質 20.8g	炭水化物 30.1g	食塩相当量 3.7g
21 日 (火曜日)	ハンバーグデミグラスソース	卵、乳成分、小麦			
	和風スパゲティソテー				
	ウインナーとじゃがいものジャーマン炒め				
	キャベツと玉子のサラダ				
	昆布佃煮				
	エネルギー 451kcal	たんぱく質 20.6g	脂質 19.4g	炭水化物 48.4g	食塩相当量 3.3g
22 日 (水曜日)	天ぷら(きす、まいたけ、かぼちゃ)	乳成分、小麦			
	里芋の塩こうじ煮				
	小松菜とツナの和風煮				
	三色和え(ブロッコリー、白菜、人参)				
	つぼ漬け				
	エネルギー 457kcal	たんぱく質 20.5g	脂質 25.3g	炭水化物 36.7g	食塩相当量 3.7g
23 日 (木曜日)	豚肉のプルコギ風	卵、乳成分、小麦			
	野菜入り洋風玉子焼き				
	大豆と根菜の煮物				
	ピーマンときのこのじゃこ炒め				
	水菜と玉葱の和え物				
	エネルギー 464kcal	たんぱく質 20.7g	脂質 25.3g	炭水化物 38.4g	食塩相当量 2.9g
24 日 (金曜日)	鯖の味噌煮	乳成分、小麦			
	かぼちゃのそぼろ煮				
	ちくわの磯辺揚げ				
	もやしの胡麻和え				
	ゆずこしょう高菜				
	エネルギー 456kcal	たんぱく質 22.6g	脂質 21.4g	炭水化物 43.3g	食塩相当量 3.4g
25 日 (土曜日)	ロールキャベツ	卵、乳成分、小麦			
	揚げ出し豆腐のあんかけ				
	きのことピーマンの塩こうじ炒め				
	かに風味サラダ				
	桜漬け				
	エネルギー 463kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 22.5g	炭水化物 45.1g	食塩相当量 3.4g

20 日 (月曜日)	鶏と野菜の玉子とじ	卵、乳成分、小麦			
	花型豆腐の煮物				
	塩こうじ金平				
	ハムとマカロニのサラダ				
	ささみときゅうりの梅肉和え				
	エネルギー 347kcal	たんぱく質 18.2g	脂質 20.0g	炭水化物 23.6g	食塩相当量 3.0g
21 日 (火曜日)	いわしの梅煮	乳成分、小麦			
	厚揚げとなすの煮物				
	里芋のそぼろ煮				
	しろ菜の胡麻和え				
	ひじき煮				
	エネルギー 357kcal	たんぱく質 18.9g	脂質 19.8g	炭水化物 25.8g	食塩相当量 3.0g
22 日 (水曜日)	メンチカツ	卵、乳成分、小麦			
	ちくわとしらたきの炒め煮				
	じゃがいもの青さ風味				
	おからサラダ				
	いんげんのピリ辛煮				
	エネルギー 369kcal	たんぱく質 15.6g	脂質 22.6g	炭水化物 25.9g	食塩相当量 2.7g
23 日 (木曜日)	たらものバジル風味焼き	卵、乳成分、小麦、 えび、落花生			
	青梗菜とかまぼこの炒め煮				
	キャベツとえびのコンソメ炒め				
	厚揚げの焼いたの				
	小松菜のピーナッツ和え				
	エネルギー 359kcal	たんぱく質 22.2g	脂質 20.1g	炭水化物 22.2g	食塩相当量 2.1g
24 日 (金曜日)	鶏肉の山賊焼き	卵、乳成分、小麦			
	ごぼうとはんぺんの煮物				
	五目大豆煮				
	カレーマカロニサラダ				
	三色ナムル				
	エネルギー 364kcal	たんぱく質 22.7g	脂質 18.4g	炭水化物 26.9g	食塩相当量 2.4g
25 日 (土曜日)	鯖の漬け焼き	卵、乳成分、小麦、 くるみ			
	ウインナーと野菜の炒め物				
	大学かぼちゃ				
	ちくわと水菜のたらこマヨサラダ				
	ブロッコリーのくるみ和え				
	エネルギー 356kcal	たんぱく質 17.2g	脂質 18.1g	炭水化物 31.1g	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》

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)

1月20日~1月25日  
献立表

夕食(8品)

20 日 (月曜日)	カツオカツ	卵、乳成分、小麦										
	花型豆腐の煮物											
	塩こうじ金平											
	白菜のおかか煮											
	ハムとマカロニのサラダ											
	ささみときゅうりの梅肉和え											
<table border="1"> <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> <tr> <td>438kcal</td> <td>20.7g</td> <td>22.2g</td> <td>38.8g</td> <td>3.1g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	438kcal	20.7g	22.2g	38.8g	3.1g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
438kcal	20.7g	22.2g	38.8g	3.1g								
21 日 (火曜日)	回鍋肉	乳成分、小麦										
	厚揚げとなすの煮物											
	里芋のそぼろ煮											
	ウィンナーともやしの炒め物											
	ひじき煮											
	うぐいす豆											
<table border="1"> <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> <tr> <td>418kcal</td> <td>20.8g</td> <td>23.0g</td> <td>32.0g</td> <td>3.3g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	418kcal	20.8g	23.0g	32.0g	3.3g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
418kcal	20.8g	23.0g	32.0g	3.3g								
22 日 (水曜日)	鯖の塩焼き	卵、乳成分、小麦										
	にら玉											
	ちくわとしらたきの炒め煮											
	じゃがいもの青さ風味											
	おからサラダ											
	いんげんのピリ辛煮											
<table border="1"> <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> <tr> <td>432kcal</td> <td>25.4g</td> <td>23.9g</td> <td>28.7g</td> <td>4.0g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	432kcal	25.4g	23.9g	28.7g	4.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
432kcal	25.4g	23.9g	28.7g	4.0g								
23 日 (木曜日)	ハンバーグきのこソース	卵、乳成分、小麦、 えび、落花生										
	青梗菜とかまぼこの炒め煮											
	キャベツとえびのコンソメ炒め											
	なすの煮浸し											
	春雨とかに風味の酢の物											
	小松菜のピーナッツ和え											
<table border="1"> <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> <tr> <td>432kcal</td> <td>20.0g</td> <td>18.8g</td> <td>45.7g</td> <td>3.1g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	432kcal	20.0g	18.8g	45.7g	3.1g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
432kcal	20.0g	18.8g	45.7g	3.1g								
24 日 (金曜日)	あじの胡麻味噌焼き	乳成分、小麦										
	ごぼうとはんぺんの煮物											
	五目大豆煮											
	高野豆腐と白菜の煮物											
	三色ナムル											
	桜漬け											
<table border="1"> <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> <tr> <td>419kcal</td> <td>35.1g</td> <td>14.3g</td> <td>37.4g</td> <td>3.7g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	419kcal	35.1g	14.3g	37.4g	3.7g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
419kcal	35.1g	14.3g	37.4g	3.7g								
25 日 (土曜日)	鶏肉のピザ焼き	卵、乳成分、小麦、 くるみ										
	ウィンナーと野菜の炒め物											
	大学かぼちゃ											
	ちくわと水菜のたらこマヨサラダ											
	ブロッコリーのくるみ和え											
	もやしの生姜醤油											
<table border="1"> <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> <tr> <td>420kcal</td> <td>21.1g</td> <td>24.8g</td> <td>28.2g</td> <td>2.7g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	420kcal	21.1g	24.8g	28.2g	2.7g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
420kcal	21.1g	24.8g	28.2g	2.7g								

20 日 (月曜日)	カツオカツ	卵、乳成分、小麦										
	鶏と野菜の玉子とじ											
	花型豆腐の煮物											
	塩こうじ金平											
	白菜のおかか煮											
	さつまいもの甘煮											
<table border="1"> <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> <tr> <td>522kcal</td> <td>25.3g</td> <td>25.4g</td> <td>48.1g</td> <td>3.5g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	522kcal	25.3g	25.4g	48.1g	3.5g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
522kcal	25.3g	25.4g	48.1g	3.5g								
21 日 (火曜日)	回鍋肉	乳成分、小麦										
	いわしの梅煮											
	厚揚げとなすの煮物											
	里芋のそぼろ煮											
	ウィンナーともやしの炒め物											
	しろ菜の胡麻和え											
<table border="1"> <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> <tr> <td>524kcal</td> <td>28.1g</td> <td>29.6g</td> <td>36.3g</td> <td>3.1g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	524kcal	28.1g	29.6g	36.3g	3.1g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
524kcal	28.1g	29.6g	36.3g	3.1g								
22 日 (水曜日)	鯖の塩焼き	卵、乳成分、小麦										
	メンチカツ											
	にら玉											
	ちくわとしらたきの炒め煮											
	じゃがいもの青さ風味											
	おからサラダ											
<table border="1"> <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> <tr> <td>515kcal</td> <td>26.8g</td> <td>30.8g</td> <td>32.6g</td> <td>3.9g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	515kcal	26.8g	30.8g	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								
515kcal	26.8g	30.8g	32.6g	3.9g								
23 日 (木曜日)	ハンバーグきのこソース	卵、乳成分、小麦、 えび、落花生										
	たらのバジル風味焼き											
	青梗菜とかまぼこの炒め煮											
	キャベツとえびのコンソメ炒め											
	なすの煮浸し											
	厚揚げの焼いたの											
<table border="1"> <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> <tr> <td>487kcal</td> <td>28.3g</td> <td>23.3g</td> <td>41.1g</td> <td>3.5g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	487kcal	28.3g	23.3g	41.1g	3.5g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
487kcal	28.3g	23.3g	41.1g	3.5g								
24 日 (金曜日)	あじの胡麻味噌焼き	卵、乳成分、小麦										
	鶏肉の山賊焼き											
	ごぼうとはんぺんの煮物											
	五目大豆煮											
	高野豆腐と白菜の煮物											
	カレーマカロニサラダ											
<table border="1"> <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> <tr> <td>501kcal</td> <td>39.2g</td> <td>21.3g</td> <td>38.0g</td> <td>3.6g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	501kcal	39.2g	21.3g	38.0g	3.6g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
501kcal	39.2g	21.3g	38.0g	3.6g								

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