

しっかり(5品)

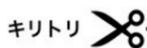
2月10日~2月15日
献立表

夕食(5品)

10 日 (月曜日)	豚肉のオニオンソース	乳成分、小麦、くるみ			
	豆腐のきのこあんかけ				
かぼちゃ煮					
キャベツのくるみ和え					
ピリ辛こんにゃく					
	エネルギー 452kcal	たんぱく質 21.1g	脂質 18.1g	炭水化物 51.1g	食塩相当量 3.8g
11 日 (火曜日)	ミックスフライ(エビカツ、白身フライ)	卵、乳成分、小麦、えび			
	さつま揚げと大根煮				
もやしとにらの炒め物					
なめこのとろろ和え					
さつまいもとりんご煮					
	エネルギー 461kcal	たんぱく質 20.8g	脂質 21.1g	炭水化物 46.9g	食塩相当量 3.7g
12 日 (水曜日)	鶏肉の照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	あさりと野菜のバター炒め				
チャブチェ					
ごぼうサラダ					
粉ふきいも					
	エネルギー 450kcal	たんぱく質 23.9g	脂質 24.0g	炭水化物 34.6g	食塩相当量 3.3g
13 日 (木曜日)	白身魚のバジル風味焼き	卵、乳成分、小麦			
	キャベツとかに風味のコンソメ炒め				
豚肉野菜巻きフライ					
大学芋					
かぼちゃしゅうまい					
	エネルギー 446kcal	たんぱく質 29.7g	脂質 15.8g	炭水化物 46.3g	食塩相当量 3.4g
14 日 (金曜日)	和風おろしハンバーグ	卵、乳成分、小麦			
	ごぼうとひじきの炒め煮				
じゃがいものグラタン					
ミックスピーマンのハニーマスタード和え					
ミニショコラロール					
	エネルギー 459kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 20.5g	炭水化物 48.3g	食塩相当量 3.2g
15 日 (土曜日)	あじの味噌幽庵焼き	卵、乳成分、小麦			
	白菜とミンチの中華炒め				
大根とにんじんの金平					
春雨サラダ					
チキンナゲット					
	エネルギー 445kcal	たんぱく質 24.1g	脂質 22.2g	炭水化物 37.3g	食塩相当量 3.5g

10 日 (月曜日)	白身魚の磯辺フライ	卵、乳成分、小麦			
	小松菜とウインナーの炒め物				
きのこのマヨソテー					
きゅうりのドレッシング和え					
白菜の香り和え					
	エネルギー 349kcal	たんぱく質 15.3g	脂質 17.8g	炭水化物 31.9g	食塩相当量 2.8g
11 日 (火曜日)	鶏肉の塩こうじ焼き	卵、乳成分、小麦			
	青菜とちぎり揚げの煮物				
出し巻き玉子					
カレーポテトサラダ					
もやしと高菜の和え物					
	エネルギー 351kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 20.8g	炭水化物 21.0g	食塩相当量 2.5g
12 日 (水曜日)	シーフードカレー	卵、乳成分、小麦、えび			
	ひき肉と野菜の五目炒め				
れんこんのごま煮					
ツナのスパゲティサラダ					
福神漬け					
	エネルギー 351kcal	たんぱく質 18.4g	脂質 16.5g	炭水化物 32.1g	食塩相当量 2.5g
13 日 (木曜日)	ピーマンの肉詰め	卵、乳成分、小麦			
	高野豆腐の炊き合わせ				
マカロニのケチャップ炒め					
枝豆入り卵の花					
パプリカのソテー					
	エネルギー 357kcal	たんぱく質 15.0g	脂質 18.1g	炭水化物 33.4g	食塩相当量 2.3g
14 日 (金曜日)	ホキ天/いか天	卵、小麦			
	ひき肉と白菜の中華あん				
蒸し鶏と水菜のみぞれ和え					
きゅうりとかに風味の胡麻マヨ和え					
白花豆					
	エネルギー 365kcal	たんぱく質 15.6g	脂質 24.3g	炭水化物 20.9g	食塩相当量 1.8g
15 日 (土曜日)	鶏と野菜の玉子とじ	卵、乳成分、小麦、えび			
	海鮮塩焼きそば				
菜の花とさつま揚げの煮物					
黒酢肉団子					
野沢菜漬け					
	エネルギー 355kcal	たんぱく質 21.3g	脂質 18.2g	炭水化物 26.4g	食塩相当量 3.0g

※ 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)

2月10日~2月15日
献立表

夕食(8品)

10 日 (月曜日)	豚肉のデミグラスソース 小松菜とウインナーの炒め物 きのこのマヨソテー 里芋の田楽 きゅうりのドレッシング和え 白菜の香り和え	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
	438kcal		22.1g	24.8g	31.7g	3.2g	
11 日 (火曜日)	鯖のみりん漬け焼き 青菜とちぎり揚げの煮物 出し巻き玉子 カレーポテトサラダ キャベツのゆかり和え たくあん煮	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
	424kcal		24.9g	24.9g	25.0g	3.9g	
12 日 (水曜日)	ロールキャベツ ひき肉と野菜の五目炒め れんこんのごま煮 ツナのスパゲティサラダ なすの含め煮 福神漬け	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
	439kcal		20.3g	25.3g	32.6g	3.5g	
13 日 (木曜日)	白身魚のムニエルタルタルソース 高野豆腐の炊き合わせ マカロニのケチャップ炒め 青梗菜と薄揚げの煮物 枝豆入り卵の花 パプリカのソテー	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
	427kcal		21.7g	21.0g	37.7g	3.1g	
14 日 (金曜日)	肉団子となすのトマト煮 ひき肉と白菜の中華あん 蒸し鶏と水菜のみぞれ和え ピーマンと昆布の和え物 ふきの煮物 白花豆	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		22.7g	15.5g	45.0g	3.8g	
15 日 (土曜日)	かれいの煮付け 海鮮塩焼きそば 菜の花とさつま揚げの煮物 黒酢肉団子 磯辺玉子ロール 野沢菜漬け	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
	412kcal		26.0g	17.1g	38.5g	3.7g	

10 日 (月曜日)	豚肉のデミグラスソース 白身魚の磯辺フライ 小松菜とウインナーの炒め物 きのこのマヨソテー 里芋の田楽 きゅうりのドレッシング和え 白菜の香り和え ふきと湯葉の含め煮	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
	520kcal		26.0g	29.4g	37.9g	3.3g	
11 日 (火曜日)	鯖のみりん漬け焼き 鶏肉の塩こうじ焼き 青菜とちぎり揚げの煮物 出し巻き玉子 カレーポテトサラダ もやしと高菜の和え物 たくあん煮 キャベツのゆかり和え	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
	492kcal		33.1g	30.2g	21.9g	3.7g	
12 日 (水曜日)	ロールキャベツ シーフードカレー ひき肉と野菜の五目炒め れんこんのごま煮 ツナのスパゲティサラダ なすの含め煮 福神漬け 里芋たらこサラダ	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
	520kcal		25.3g	25.0g	48.5g	3.5g	
13 日 (木曜日)	白身魚のムニエルタルタルソース ピーマンの肉詰め 高野豆腐の炊き合わせ マカロニのケチャップ炒め 青梗菜と薄揚げの煮物 枝豆入り卵の花 パプリカのソテー さつまいもサラダ	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
	525kcal		25.6g	26.5g	46.1g	3.5g	
14 日 (金曜日)	肉団子となすのトマト煮 ホキ天 ひき肉と白菜の中華あん 蒸し鶏と水菜のみぞれ和え ピーマンと昆布の和え物 きゅうりとかに風味の胡麻マヨ和え 白花豆 ふきの煮物	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
	515kcal		25.8g	32.5g	29.9g	3.9g	

県民せいきょう
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