

しっかり(5品)

4月28日～5月3日
献立表

夕食(5品)

28 日 月	牛肉の炒め物	卵、小麦、えび、かに			
	根菜うま塩炒め				
	えびしゅうまい				
	おからサラダ				
	きやらぶき				
	エネルギー 467kcal		たんぱく質 20.2g	脂質 26.9g	炭水化物 35.9g
29 日 火	白身魚のみりん焼き	乳成分、小麦			
	筑前煮				
	ちくわと青梗菜の炒め物				
	ツナとわかめのサラダ				
	桜漬け				
	エネルギー 436kcal		たんぱく質 29.5g	脂質 14.0g	炭水化物 47.9g
30 日 水	ロールキャベツのホワイトソース煮	卵、乳成分、小麦			
	豚肉と野菜のピリ辛炒め				
	かぼちゃの塩こうじ煮				
	春雨の中華和え				
	竹の子の土佐煮				
	エネルギー 461kcal		たんぱく質 20.0g	脂質 25.0g	炭水化物 38.9g
1 日 木	鯖の漬け焼き	卵、乳成分、小麦			
	三色いなりとふき煮				
	切干大根煮				
	明太ロール玉子				
	彩り野菜のマリネ				
	エネルギー 462kcal		たんぱく質 23.9g	脂質 24.8g	炭水化物 35.9g
2 日 金	油淋鶏	卵、乳成分、小麦、えび			
	ナポリタン				
	五目野菜炒め				
	コーンポテトサラダ				
	きゅうりとしらすの酢の物				
	エネルギー 469kcal		たんぱく質 20.0g	脂質 27.3g	炭水化物 35.7g
3 日 土	あじの塩焼き	卵、乳成分、小麦			
	鶏団子と根菜の煮物				
	小松菜の煮浸し				
	さつまいもサラダ				
	キャベツのゆかり和え				
	エネルギー 446kcal		たんぱく質 28.8g	脂質 12.8g	炭水化物 53.9g

28 日 月	かれのい生姜煮	卵、乳成分、小麦			
	炊き合わせ(高野豆腐、人参、小松菜)				
	ほうれん草入り玉子焼き				
	キャベツとソーセージのコンソメ炒め				
	きくらげ昆布				
	エネルギー 331kcal		たんぱく質 23.0g	脂質 13.0g	炭水化物 30.4g
29 日 火	タンドリーチキン	乳成分、小麦			
	がんもと冬瓜の煮物				
	ピーマンとちりめんの煮物				
	ごぼうサラダ				
	ひじき豆				
	エネルギー 361kcal		たんぱく質 20.0g	脂質 23.5g	炭水化物 17.4g
30 日 水	鯖の塩焼き	卵、乳成分、小麦			
	大根金平				
	野菜のかき揚げ				
	ブロッコリーとうす揚げのあっさり煮				
	もやしのゆかり和え				
	エネルギー 358kcal		たんぱく質 24.4g	脂質 19.8g	炭水化物 20.5g
1 日 木	鶏肉の照り焼き	卵、乳成分、小麦、くるみ			
	だし巻き玉子/竹の子の土佐煮				
	なすの含め煮				
	ブロッコリーのくるみ和え				
	つば漬け				
	エネルギー 335kcal		たんぱく質 19.7g	脂質 16.6g	炭水化物 26.6g
2 日 金	白身魚のムニエル	卵、乳成分、小麦			
	キッシュ				
	小松菜とかまぼこのソテー				
	モロヘイヤとツナの和え物				
	梅春雨				
	エネルギー 351kcal		たんぱく質 17.5g	脂質 16.3g	炭水化物 33.6g
3 日 土	麻婆豆腐	卵、乳成分、小麦			
	焼餃子				
	昆布巻きと竹の子の煮しめ				
	玉子サラダ				
	しろ菜の胡麻和え				
	エネルギー 366kcal		たんぱく質 15.4g	脂質 21.2g	炭水化物 28.3g

※ JAでお申込みの方は、夕食(8品)・しっかり(5品)・土曜日配送・冷凍おかず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。

冷凍おかずおまかせセット

お届け日	献立名
4月29日 火	① 鯖の塩焼き・鶏肉の梅みそだれ ② めばるの揚げびたし・ハンバーグデミグラスソース ③ 鯖のみそ漬け焼き・鶏肉のおろしソースかけ
5月1日 木	① めばるの竜田揚げ・ハンバーグ玉ねぎソース ② カレイの山菜あん・豚焼肉

《わたしのひと声カード》
お名前 _____ 様

●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。 回答必要・回答不要

夕食(6品)

4月28日～5月3日
献立表

夕食(8品)

28 日 月	チキンカツ	卵、乳成分、小麦			
	炊き合わせ (高野豆腐、人参、小松菜)				
	ほうれん草入り玉子焼き				
	オクラの胡麻和え				
	ビーンズサラダ				
	きくらげ昆布				
	エネルギー 413kcal	たんぱく質 22.6g	脂質 21.0g	炭水化物 33.4g	食塩相当量 2.7g
29 日 火	鮭のちゃんちゃん焼き	乳成分、小麦			
	じゃがいものそばろ煮				
	ピーマンとちりめんの煮物				
	ごぼうサラダ				
	きゅうりとコーンのドレッシング和え				
	ひじき豆				
	エネルギー 406kcal	たんぱく質 27.9g	脂質 16.3g	炭水化物 37.0g	食塩相当量 3.5g
30 日 水	牛すき焼き風煮	卵、乳成分、小麦			
	大根金平				
	野菜のかき揚げ				
	きのこのカレーソテー				
	春菊の白和え				
	もやしのゆかり和え				
	エネルギー 437kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 22.9g	炭水化物 37.8g	食塩相当量 4.0g
1 日 木	マグロカツ	卵、乳成分、小麦、くるみ			
	だし巻き玉子				
	竹の子の土佐煮				
	里芋の田楽				
	ブロッコリーのくるみ和え				
	つぼ漬け				
	エネルギー 438kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 22.7g	炭水化物 38.3g	食塩相当量 3.5g
2 日 金	煮込みハンバーグ	卵、乳成分、小麦			
	キッシュ				
	小松菜とかまぼこのソテー				
	マカロニサラダ				
	梅春雨				
	きやらぶき				
	エネルギー 439kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 24.4g	炭水化物 34.6g	食塩相当量 3.4g
3 日 土	白身魚のコーンチーズ焼き	卵、乳成分、小麦			
	焼餃子				
	昆布巻きと竹の子の煮しめ				
	玉子サラダ				
	なめことわさび菜の和え物				
	しろ菜の胡麻和え				
	エネルギー 440kcal	たんぱく質 20.9g	脂質 27.4g	炭水化物 27.5g	食塩相当量 3.3g

28 日 月	チキンカツ	卵、乳成分、小麦			
	かれいの生姜煮				
	炊き合わせ (高野豆腐、人参、小松菜)				
	ほうれん草入り玉子焼き				
	オクラの胡麻和え				
	キャベツとソーセージのコンソメ炒め				
	エネルギー 482kcal	たんぱく質 29.1g	脂質 22.6g	炭水化物 40.5g	食塩相当量 3.6g
29 日 火	鮭のちゃんちゃん焼き	乳成分、小麦			
	タンドリーチキン				
	がんもと冬瓜の煮物				
	じゃがいものそばろ煮				
	ピーマンとちりめんの煮物				
	ごぼうサラダ				
	エネルギー 483kcal	たんぱく質 36.0g	脂質 23.2g	炭水化物 32.5g	食塩相当量 3.2g
30 日 水	牛すき焼き風煮	卵、乳成分、小麦			
	鯖の塩焼き				
	大根金平				
	野菜のかき揚げ				
	きのこのカレーソテー				
	ブロッコリーとうす揚げのあっさり煮				
	エネルギー 501kcal	たんぱく質 26.1g	脂質 31.7g	炭水化物 27.8g	食塩相当量 2.9g
1 日 木	マグロカツ	卵、乳成分、小麦、くるみ			
	鶏肉の照り焼き				
	だし巻き玉子				
	竹の子の土佐煮				
	里芋の田楽				
	なすの含め煮				
	エネルギー 2079kcal	たんぱく質 26.1g	脂質 26.5g	炭水化物 434.1g	食塩相当量 3.1g
2 日 金	煮込みハンバーグ	卵、乳成分、小麦			
	白身魚のムニエル				
	キッシュ				
	小松菜とかまぼこのソテー				
	マカロニサラダ				
	モロヘイヤとツナの和え物				
	エネルギー 508kcal	たんぱく質 27.2g	脂質 24.2g	炭水化物 45.3g	食塩相当量 3.4g

県民せいきょう
コープ 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