

しっかり(5品)

5月5日～5月10日  
献立表

夕食(5品)

5 日 月	白身魚の野菜中華あん	卵、乳成分、小麦			
	ベーコンとピーマンの炒め物				
	にら饅頭				
	小松菜の白和え				
	キャベツと明太子のサラダ				
	エネルギー 444kcal	たんぱく質 24.9g	脂質 23.1g	炭水化物 34.2g	食塩相当量 3.6g
6 日 火	肉豆腐	卵、乳成分、小麦 えび			
	ウインナーと里芋のジャーマン風炒め				
	水餃子のみぞれあん				
	もやしとしろ菜の和え物				
	しば漬け				
	エネルギー 433kcal	たんぱく質 20.4g	脂質 20.2g	炭水化物 42.3g	食塩相当量 3.3g
7 日 水	お魚ソースかつ	乳成分、小麦、落花生			
	さつま揚げと大根煮				
	きのこキャベツのバターソテー				
	じゃがいもの青さ風味				
	昆布豆				
	エネルギー 468kcal	たんぱく質 24.5g	脂質 21.1g	炭水化物 45.1g	食塩相当量 3.3g
8 日 木	鶏つくねハンバーグ	卵、乳成分、小麦、 えび			
	エビカツ				
	小松菜とかに風味のソテー				
	玉子サラダ				
	おくらの梅和え				
	エネルギー 439kcal	たんぱく質 20.9g	脂質 23.4g	炭水化物 36.1g	食塩相当量 3.5g
9 日 金	鯖の煮付け	乳成分、小麦			
	厚揚げのピザ風				
	麻婆なす				
	青梗菜の煮浸し				
	長いもわさび風味				
	エネルギー 466kcal	たんぱく質 26.7g	脂質 22.4g	炭水化物 39.4g	食塩相当量 3.4g
10 日 土	ハニーマスタードチキン	卵、乳成分、小麦			
	いかと野菜の中華炒め				
	かぼちゃの煮物				
	マカロニサラダ				
	きゃらぶき				
	エネルギー 442kcal	たんぱく質 28.9g	脂質 21.4g	炭水化物 33.5g	食塩相当量 3.1g

5 日 月	豚肉の生姜焼き	卵、乳成分、小麦			
	なすとさつま揚げの煮物				
	ねぎ入り玉子焼き				
	もやしのナムル				
	ブロッコリーとハムのドレッシング和え				
	エネルギー 357kcal	たんぱく質 18.0g	脂質 22.1g	炭水化物 21.4g	食塩相当量 2.7g
6 日 火	サワラの西京焼き	卵、乳成分、小麦			
	炊き合わせ (三角揚げ、人参、しいたけ)				
	あさりと小松菜のバターソテー				
	カレーポテトサラダ				
	金時豆煮				
	エネルギー 335kcal	たんぱく質 24.6g	脂質 14.8g	炭水化物 25.8g	食塩相当量 2.3g
7 日 水	牛肉のプルコギ	卵、乳成分、小麦、 えび			
	焼豆腐とエビ団子の炊き合わせ				
	かぼちゃ煮				
	ほうれん草とチーズのサラダ				
	高菜漬け				
	エネルギー 360kcal	たんぱく質 15.3g	脂質 21.0g	炭水化物 27.4g	食塩相当量 2.2g
8 日 木	天ぷら盛り合わせ (ほき、かぼちゃ、いか)	卵、乳成分、小麦			
	ピーマンとキャベツのコンソメソテー				
	ブロッコリーとマカロニのソテー				
	さつまいも煮 (レモン風味)				
	らっきょう漬け				
	エネルギー 339kcal	たんぱく質 15.1g	脂質 21.0g	炭水化物 22.4g	食塩相当量 2.9g
9 日 金	チンジャオロースー	卵、乳成分、小麦			
	がんもとたけのこの煮物				
	ごぼうとさつま揚げの生姜煮				
	キャベツの胡麻マヨ和え				
	うぐいす豆				
	エネルギー 360kcal	たんぱく質 17.5g	脂質 20.1g	炭水化物 27.2g	食塩相当量 2.7g
10 日 土	あじの煮付け	卵、乳成分、小麦			
	オムレツのかに風味あんかけ				
	小松菜とひき肉の炒め物				
	ひじきとツナのサラダ				
	ハッシュドポテト				
	エネルギー 360kcal	たんぱく質 22.1g	脂質 17.5g	炭水化物 28.4g	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・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
5月6日 火	① 赤魚のみりん焼き・鶏肉の中華あんあけ ② さばのみそ煮・ハンバーグ彩り野菜ソース ③ あじのパン粉焼き・トマト油淋鶏
5月8日 木	① たら野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き ② 赤魚の天ぷら(ぼん酢みぞれ和え)・豚肉と玉子の塩炒め

《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)

5月5日～5月10日  
献立表

夕食(8品)

5 日 月	お魚ハンバーグデミグラスソース なすとさつま揚げの煮物 ねぎ入り玉子焼き 大学芋 ブロッコリーとハムのドレッシング和え かしわもち	卵、乳成分、小麦	エネルギー 438kcal	たんぱく質 20.1g	脂質 25.8g	炭水化物 31.4g	食塩相当量 3.5g
	ピーマンの肉詰め/豚肉巻きフライ 炊き合わせ(三角揚げ、人参、しいたけ) あさりと小松菜のバターソテー キャベツのくるみ和え ふきと湯葉の含め煮 金時豆煮	卵、乳成分、小麦、 くるみ	エネルギー 437kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 19.5g	炭水化物 45.1g	食塩相当量 2.9g
7 日 水	白身魚の香味焼き 焼豆腐とエビ団子の炊き合わせ かぼちゃ煮 ブロッコリーと蒸し鶏のからし醤油和え 長いもとろろ 高菜漬け	乳成分、小麦、えび	エネルギー 425kcal	たんぱく質 25.4g	脂質 12.7g	炭水化物 52.2g	食塩相当量 3.6g
	チキンカレー ピーマンとキャベツのコンソメソテー ブロッコリーとマカロニのソテー 野菜のスクランブルエッグ 豆と豆乳のサラダ らっきょう漬け	卵、乳成分、小麦	エネルギー 433kcal	たんぱく質 21.2g	脂質 22.4g	炭水化物 36.6g	食塩相当量 3.6g
9 日 金	カツオカツ がんもとたけのこの煮物 ごぼうとさつま揚げの生姜煮 キャベツの胡麻マヨ和え ピリ辛こんにゃく うぐいす豆	卵、乳成分、小麦	エネルギー 437kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 26.3g	炭水化物 30.0g	食塩相当量 3.1g
	豚しゃぶレモンオニオンソース オムレツのかに風味あんかけ 小松菜とひき肉の炒め物 なすのおろし煮 ひじきとツナのサラダ ハッシュドポテト	卵、乳成分、小麦	エネルギー 431kcal	たんぱく質 23.0g	脂質 24.2g	炭水化物 30.2g	食塩相当量 3.4g

5 日 月	お魚ハンバーグデミグラスソース 豚肉の生姜焼き なすとさつま揚げの煮物 ねぎ入り玉子焼き 大学芋 もやしのナムル ブロッコリーとハムのドレッシング和え かしわもち	卵、乳成分、小麦	エネルギー 522kcal	たんぱく質 25.6g	脂質 30.1g	炭水化物 37.1g	食塩相当量 3.6g
	ピーマンの肉詰め/豚肉巻きフライ さわらの西京焼き 炊き合わせ(三角揚げ、人参、しいたけ) あさりと小松菜のバターソテー キャベツのくるみ和え カレーポテトサラダ 金時豆煮 ふきと湯葉の含め煮	卵、乳成分、小麦、 くるみ	エネルギー 508kcal	たんぱく質 26.7g	脂質 23.8g	炭水化物 46.7g	食塩相当量 3.2g
7 日 水	白身魚の香味焼き 牛肉のプルコギ 焼豆腐とエビ団子の炊き合わせ かぼちゃ煮 ブロッコリーと蒸し鶏のからし醤油和え ほうれん草とチーズのサラダ 高菜漬け 長いもとろろ	卵、乳成分、小麦、 えび	エネルギー 491kcal	たんぱく質 28.3g	脂質 21.8g	炭水化物 45.4g	食塩相当量 3.3g
	チキンカレー いか天 ピーマンとキャベツのコンソメソテー ブロッコリーとマカロニのソテー 野菜のスクランブルエッグ さつまいも煮(レモン風味) らっきょう漬け 豆と豆乳のサラダ	卵、乳成分、小麦	エネルギー 524kcal	たんぱく質 25.4g	脂質 31.5g	炭水化物 34.6g	食塩相当量 3.5g
9 日 金	カツオカツ チンジャオロースー がんもとたけのこの煮物 切干大根煮 ごぼうとさつま揚げの生姜煮 キャベツの胡麻マヨ和え うぐいす豆 ピリ辛こんにゃく	卵、乳成分、小麦	エネルギー 522kcal	たんぱく質 25.7g	脂質 30.6g	炭水化物 35.9g	食塩相当量 4.0g

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