

しっかり(5品)

6月2日～6月7日
献立表

夕食(5品)

2 日 月	さわらのボン酢バター焼き				卵、乳成分、小麦、えび
	豚じゃが				
	厚揚げととうがんの煮物				
	水餃子				
	春雨の中華和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	432kcal	26.2g	23.0g	30.0g	3.6g
3 日 火	豚肉とまいたけのしょうが焼き				卵、乳成分、小麦
	かぼちゃの和風あんかけ				
	チヂミ				
	小松菜のからし和え				
	黒花豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	465kcal	20.8g	21.5g	47.0g	3.4g
4 日 水	白身魚の天ぷらチリソース				卵、乳成分、小麦
	にらともやしの炒め物				
	じゃがいものコンソメ煮				
	バンバンジー				
	ピーマンのしりしり				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	461kcal	20.3g	25.3g	38.0g	3.1g
5 日 木	筑前煮				卵、乳成分、小麦
	いかとブロッコリーのマヨソース炒め				
	高野豆腐の玉子とじ				
	肉団子				
	たくあん煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	451kcal	25.2g	26.4g	28.1g	3.0g
6 日 金	鯖の塩焼き				卵、乳成分、小麦
	青梗菜の中華煮				
	レンコンの磯辺揚げ				
	キャベツの白和え				
	さつまいもレモン煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	457kcal	22.2g	29.3g	26.0g	3.4g
7 日 土	ポークチャップ				卵、乳成分、小麦
	ハムカツ				
	厚揚げとなすの田楽				
	ブロッコリーとかに風味のサラダ				
	みかん缶				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	442kcal	20.6g	22.9g	38.3g	2.8g

2 日 月	デミグラスハンバーグ				卵、乳成分、小麦
	にら玉				
	花型豆腐とさつまいもの煮物				
	麩のからし和え				
	きゅうりの胡麻ドレッシング				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
365kcal	15.5g	13.5g	45.4g	3.0g	
3 日 火	白身魚の西京焼き				卵、乳成分、小麦
	炊き合わせ（三角揚げ、人参、里芋）				
	五目大豆煮				
	梅春雨				
	昆布巻き				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
336kcal	22.7g	9.8g	39.3g	2.1g	
4 日 水	照り焼きハンバーグ				卵、乳成分、小麦、えび
	豆腐となすのそぼろあん				
	ナポリタン				
	かぼちゃサラダ				
	桜漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
335kcal	16.9g	15.3g	32.4g	2.3g	
5 日 木	鯖の味噌煮				卵、乳成分、小麦
	まいたけとピーマンの昆布炒め				
	ごぼうとそぼろのきんぴら				
	ふきの煮物				
	白花豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
358kcal	18.4g	20.2g	25.7g	2.6g	
6 日 金	ささみ大葉フライ/ロール玉子焼き				卵、乳成分、小麦、えび、かに
	白菜とミンチの中華炒め				
	ツナ大根煮				
	えびしゅうまい				
	金時豆煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
357kcal	19.2g	20.0g	25.1g	2.1g	
7 日 土	白身魚のレモンマヨソース				卵、乳成分、小麦
	じゃがいもと揚げの昆布煮				
	青梗菜としいたけの胡麻炒め				
	コールスローサラダ				
	卵の花炒り煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
347kcal	19.5g	16.0g	31.3g	2.6g	

- ※ 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、お召し上げ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
6月3日 火	① めばるの揚げびたし・ハンバーグデミグラスソース ② 鮭のみそ漬け焼き・鶏肉のおろしソースがけ ③ めばるの竜田揚げ・ハンバーグ玉ねぎソース
6月5日 木	① カレイの山菜あん・豚焼肉 ② 赤魚のみりん焼き・鶏肉の中華あんかけ

《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)

6月2日～6月7日
献立表

夕食(8品)

2 日 月	ミックスフライ（エビカツ、白身フライ）				卵、乳成分、小麦、 えび
	にら玉				
	花型豆腐とさつまいもの煮物				
	枝豆ポテトサラダ				
	麩のからし和え				
	チーズちくわ				
エネルギー 440kcal		たんぱく質 21.1g	脂質 23.9g	炭水化物 35.2g	食塩相当量 3.4g
3 日 火	肉豆腐				卵、乳成分、小麦
	炊き合わせ（三角揚げ、人参、里芋）				
	もやしとツナの炒め物				
	マカロニサラダ				
	梅春雨				
	五目大豆煮				
エネルギー 419kcal		たんぱく質 20.6g	脂質 18.7g	炭水化物 42.0g	食塩相当量 3.8g
4 日 水	白身魚の一味焼き				卵、乳成分、小麦、 えび
	豆腐となすのそぼろあん				
	ナポリタン				
	かぼちゃサラダ				
	山菜なめこ				
	桜漬け				
エネルギー 426kcal		たんぱく質 25.5g	脂質 18.9g	炭水化物 38.4g	食塩相当量 3.2g
5 日 木	ロールキャベツ				卵、乳成分、小麦、 落花生
	まいたけとピーマンの昆布炒め				
	ごぼうとそぼろのきんぴら				
	小松菜のピーナッツ和え				
	大根なます				
	白花豆				
エネルギー 436kcal		たんぱく質 20.4g	脂質 22.9g	炭水化物 37.0g	食塩相当量 3.5g
6 日 金	白身魚の香味焼き				乳成分、小麦
	白菜とミンチの中華炒め				
	ツナ大根煮				
	じゃがバター明太				
	ひじき煮				
	金時豆煮				
エネルギー 434kcal		たんぱく質 24.5g	脂質 18.2g	炭水化物 43.0g	食塩相当量 3.3g
7 日 土	チキンソテーミートソース				卵、乳成分、小麦
	じゃがいもと揚げの昆布煮				
	青梗菜としいたけの胡麻炒め				
	コールスローサラダ				
	卵の花炒り煮				
	ピリ辛こんにゃく				
エネルギー 417kcal		たんぱく質 21.0g	脂質 21.0g	炭水化物 35.9g	食塩相当量 2.9g

2 日 月	ミックスフライ（エビカツ、白身フライ）				卵、乳成分、小麦、 えび
	ミニハンバーグ				
	にら玉				
	花型豆腐とさつまいもの煮物				
	枝豆ポテトサラダ				
	麩のからし和え				
	チーズちくわ				
	きゅうりの胡麻ドレッシング				
エネルギー 522kcal		たんぱく質 26.3g	脂質 25.2g	炭水化物 47.6g	食塩相当量 3.9g
3 日 火	肉豆腐				卵、乳成分、小麦
	赤魚の塩こうじ焼き				
	炊き合わせ（三角揚げ、人参、里芋）				
	もやしとツナの炒め物				
	マカロニサラダ				
	五目大豆煮				
	昆布巻き				
	梅春雨				
エネルギー 480kcal		たんぱく質 29.9g	脂質 20.0g	炭水化物 45.1g	食塩相当量 3.8g
4 日 水	白身魚の一味焼き				卵、乳成分、小麦、 えび
	照り焼きハンバーグ				
	豆腐となすのそぼろあん				
	ナポリタン				
	かぼちゃサラダ				
	わかめとかまぼこの酢の物				
	桜漬け				
	山菜なめこ				
エネルギー 489kcal		たんぱく質 32.1g	脂質 19.3g	炭水化物 46.6g	食塩相当量 3.8g
5 日 木	ロールキャベツ				卵、乳成分、小麦、 落花生
	焼き鮭				
	まいたけとピーマンの昆布炒め				
	ごぼうとそぼろのきんぴら				
	小松菜のピーナッツ和え				
	ふきの煮物				
	白花豆				
	大根なます				
エネルギー 482kcal		たんぱく質 28.2g	脂質 27.6g	炭水化物 30.2g	食塩相当量 3.5g
6 日 金	白身魚の香味焼き				卵、乳成分、小麦、 えび、かに
	ささみ大葉フライ/ロール玉子焼き				
	白菜とミンチの中華炒め				
	ツナ大根煮				
	じゃがバター明太				
	ひじき煮				
	金時豆煮				
	えびしゅうまい				
エネルギー 524kcal		たんぱく質 29.0g	脂質 26.5g	炭水化物 42.3g	食塩相当量 3.1g

県民せいよう
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