

6月9日～6月14日		夕食(5品)			
献立表					
9日 月	牛肉とじゃがいものカレー炒め				卵、乳成分、小麦
	大根とはんぺんの煮物				
	ベーコンともやしの炒め物				
	ほうれん草の錦和え				
	パプリカのマリネ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
463kcal	20.1g	26.2g	36.7g	3.7g	
10日 火	鮭の味噌マヨ焼き				卵、乳成分、小麦
	炊き合わせ（花型豆腐、人参、切干大根）				
	焼きそば				
	ねぎ入り玉子焼き				
	なすの生姜醤油				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
450kcal	26.5g	23.6g	32.9g	3.4g	
11日 水	牛肉コロッケ				卵、乳成分、小麦
	厚揚げと白菜の煮物				
	ぜんまいの煮物				
	里芋たらこサラダ				
	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
464kcal	20.0g	27.0g	35.3g	3.6g	
12日 木	天ぷら（きす、さつまいも、かきあげ）				乳成分、小麦
	鶏肉と大根の味噌煮				
	キャベツの生姜炒め				
	おぐらの梅ポン酢和え				
	きくらげ昆布				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
464kcal	20.8g	25.9g	37.0g	3.2g	
13日 金	鶏肉のガパオ風炒め				卵、小麦
	豆腐となすの中華あん				
	麻婆春雨				
	白菜のツナマヨサラダ				
	きゅうちゃん漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
457kcal	26.2g	25.0g	31.7g	3.9g	
14日 土	あじの生姜煮				卵、乳成分、小麦
	里芋の塩こうじ煮				
	きんぴらごぼう				
	ほうれん草とハムのマヨソテー				
	玉ねぎの和え物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
436kcal	24.1g	20.5g	38.7g	3.7g	
9日 月	天ぷら盛り合わせ（ほき、かぼちゃ、かきあげ）				卵、乳成分、小麦
	じゃがいもと肉団子の煮物				
	トマトパスタ				
	おぐらのおかか和え				
	黒豆煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
370kcal	15.3g	20.6g	30.9g	2.5g	
10日 火	豚肉のプルコギ風				卵、乳成分、小麦、えび
	えび入りしんじょの煮物				
	ブロッコリーのクリーム煮				
	キャベツの胡麻マヨ和え				
	ふきの味噌和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
345kcal	15.9g	20.6g	24.1g	2.2g	
11日 水	白身魚のムニエル				卵、乳成分、小麦
	炒り豆腐				
	にら饅頭				
	春雨の和え物				
	りんご煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
359kcal	20.7g	13.5g	38.6g	2.6g	
12日 木	揚げ出し豆腐				乳成分、小麦
	冬瓜の鶏そぼろがけ				
	ほうれん草しゅうまい				
	ブロッコリーのからし和え				
	つぼ漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
355kcal	17.1g	15.8g	36.0g	2.2g	
13日 金	赤魚のみぞれ煮				卵、乳成分、小麦
	ビーフン中華炒め				
	里芋と昆布の煮物				
	出し巻き玉子				
	わらび餅				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
346kcal	17.6g	11.5g	43.0g	2.6g	
14日 土	鶏肉の山椒焼き				卵、乳成分、小麦
	じゃがいもと人参のそぼろ炒め				
	小松菜の煮浸し				
	カリフラワーと玉子のサラダ				
	インゲンと玉ねぎのおかか和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
365kcal	22.1g	19.5g	25.3g	2.1g	

※ 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
6月10日 火	① さばのみそ煮・ハンバーグ彩り野菜ソース
	② あじのパン粉焼き・トマト油淋鶏
	③ たらの野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き
6月12日 木	① 赤魚の天ぷら（ぼん酢みぞれ和え）・豚肉と玉子の塩炒め
	② カレイの香味焼き・鶏肉の甘酢あんかけ

《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9日～6月14日
献立表

夕食(8品)

9 日 月	豚肉オニオンソース				卵、乳成分、小麦
	じゃがいもと肉団子の煮物				
	トマトパスタ				
	三色和え（ブロッコリー、白菜、人参）				
	ごぼうサラダ				
	黒豆煮				
エネルギー 408kcal		たんぱく質 20.4g	脂質 17.9g	炭水化物 41.4g	食塩相当量 3.8g
10 日 火	あじの塩こうじ焼き				卵、乳成分、小麦、 えび
	えび入りしんじょの煮物				
	ブロッコリーのクリーム煮				
	かぼちゃ煮				
	ふきの味噌和え				
	梅干し				
エネルギー 427kcal		たんぱく質 24.4g	脂質 16.6g	炭水化物 45.0g	食塩相当量 3.2g
11 日 水	和風ハンバーグ				卵、乳成分、小麦
	炒り豆腐				
	にら饅頭				
	じゃがいもとウインナーの炒め物				
	ツナコーンサラダ				
	りんご煮				
エネルギー 438kcal		たんぱく質 20.2g	脂質 24.7g	炭水化物 33.7g	食塩相当量 3.5g
12 日 木	ぶりのバター醤油焼き				卵、乳成分、小麦
	冬瓜の鶏そぼろがけ				
	ほうれん草しゅうまい				
	かに風味サラダ				
	ブロッコリーのからし和え				
	つぼ漬け				
エネルギー 418kcal		たんぱく質 28.3g	脂質 19.9g	炭水化物 31.3g	食塩相当量 3.7g
13 日 金	ソースカツ				卵、乳成分、小麦、 落花生
	ビーフン中華炒め				
	里芋と昆布の煮物				
	きのこベーコンのソテー				
	もやしときゅうりの胡麻ドレ和え				
	わらび餅				
エネルギー 438kcal		たんぱく質 20.1g	脂質 17.1g	炭水化物 50.9g	食塩相当量 3.4g
14 日 土	白身魚の野菜あんかけ				卵、乳成分、小麦
	牛肉と野菜の炒め物				
	じゃがいもと人参のそぼろ炒め				
	小松菜の煮浸し				
	カリフラワーと玉子のサラダ				
	インゲンと玉ねぎのおかか和え				
エネルギー 435kcal		たんぱく質 20.3g	脂質 25.1g	炭水化物 31.9g	食塩相当量 2.7g

9 日 月	豚肉オニオンソース				卵、乳成分、小麦
	ホキ天				
	じゃがいもと肉団子の煮物				
	トマトパスタ				
	三色和え（ブロッコリー、白菜、人参）				
	おくらのおかか和え				
	黒豆煮				
	ごぼうサラダ				
エネルギー 520kcal		たんぱく質 25.0g	脂質 27.0g	炭水化物 44.3g	食塩相当量 3.1g
10 日 火	あじの塩こうじ焼き				卵、乳成分、小麦、 えび
	豚肉のブルコギ風				
	えび入りしんじょの煮物				
	ブロッコリーのクリーム煮				
	かぼちゃ煮				
	キャベツの胡麻マヨ和え				
	梅干し				
	ふきの味噌和え				
エネルギー 498kcal		たんぱく質 29.1g	脂質 22.7g	炭水化物 44.2g	食塩相当量 3.2g
11 日 水	和風ハンバーグ				卵、乳成分、小麦、 えび
	海鮮塩焼きそば				
	炒り豆腐				
	にら饅頭				
	じゃがいもとウインナーの炒め物				
	春雨の和え物				
	りんご煮				
	ツナコーンサラダ				
エネルギー 523kcal		たんぱく質 25.2g	脂質 30.2g	炭水化物 37.6g	食塩相当量 3.7g
12 日 木	ぶりのバター醤油焼き				卵、乳成分、小麦
	揚げ出し豆腐				
	冬瓜の鶏そぼろがけ				
	ほうれん草しゅうまい				
	かに風味サラダ				
	ブロッコリーのからし和え				
	つぼ漬け				
	なすのおろしポン酢和え				
エネルギー 497kcal		たんぱく質 32.6g	脂質 23.9g	炭水化物 37.8g	食塩相当量 3.4g
13 日 金	ソースカツ				卵、乳成分、小麦、 落花生
	赤魚のみぞれ煮				
	ビーフン中華炒め				
	里芋と昆布の煮物				
	きのこベーコンのソテー				
	出し巻き玉子				
	わらび餅				
	もやしときゅうりの胡麻ドレ和え				
エネルギー 524kcal		たんぱく質 25.2g	脂質 20.2g	炭水化物 60.3g	食塩相当量 3.7g

県民せいきょう



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