

しっかり(5品)

6月16日～6月21日

献立表

夕食(5品)

| | | | | | | |
|--------------|-----------------|-----------------|-------|------|------|-------|
| 16 日 月 | 白身魚のカレー野菜あんかけ | 卵、乳成分、小麦 | | | | |
| | 豚肉と大根のうま煮 | | | | | |
| | 豆腐の煮物 | | | | | |
| | なすとズッキーニのソテー | | | | | |
| | かに風味となめこの和え物 | | | | | |
| | エネルギー | | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| 432kcal | 25.6g | 20.3g | 36.8g | 4.0g | | |
| 17 日 火 | チーズハンバーグ | 卵、乳成分、小麦 | | | | |
| | じゃがいものコーンクリーム煮 | | | | | |
| | 玉子と小松菜の炒め物 | | | | | |
| | 明太スパゲティサラダ | | | | | |
| | きゃらぶき | | | | | |
| | エネルギー | | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| 457kcal | 21.5g | 21.8g | 43.7g | 3.9g | | |
| 18 日 水 | ぶりのガーリックソテー | 卵、乳成分、小麦、 えび | | | | |
| | 海鮮塩だれ炒め | | | | | |
| | 鶏そぼろときのこのあんかけ豆腐 | | | | | |
| | ベーコンポテトサラダ | | | | | |
| | 柚子大根 | | | | | |
| | エネルギー | | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| 446kcal | 31.9g | 23.4g | 26.9g | 3.5g | | |
| 19 日 木 | 肉団子の酢豚風 | 卵、乳成分、小麦 | | | | |
| | 車麩の煮物 | | | | | |
| | ジャーマンポテト | | | | | |
| | キャベツとあさりのコーンソテー | | | | | |
| | いんげんのからし和え | | | | | |
| | エネルギー | | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| 463kcal | 20.4g | 23.8g | 41.7g | 3.6g | | |
| 20 日 金 | 大葉アジフライ | 卵、乳成分、小麦 | | | | |
| | 筑前煮 | | | | | |
| | 豚肉とれんこんのプルコギ風炒め | | | | | |
| | 大根サラダ | | | | | |
| | 昆布佃煮 | | | | | |
| | エネルギー | | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| 456kcal | 21.5g | 23.8g | 38.9g | 4.0g | | |
| 21 日 土 | 鶏肉のレモン風味焼き | 卵、乳成分、小麦 | | | | |
| | かぼちゃの洋風煮 | | | | | |
| | 蒸しなすの鶏そぼろがけ | | | | | |
| | なめことわさび菜の和え物 | | | | | |
| | しらすおろし | | | | | |
| | エネルギー | | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| 443kcal | 28.0g | 23.6g | 29.7g | 3.0g | | |

| | | | | | | |
|--------------|------------------|------------------|-------|------|------|-------|
| 16 日 月 | 豚肉の冷しゃぶ | 卵、乳成分、小麦 | | | | |
| | 大根とちくわの煮物 | | | | | |
| | ごぼうとさつま揚げの金平 | | | | | |
| | きのこのオイスターソース炒め | | | | | |
| | うぐいす豆 | | | | | |
| | エネルギー | | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| 365kcal | 15.1g | 20.7g | 29.5g | 2.6g | | |
| 17 日 火 | 白身魚の磯辺フライ | 卵、乳成分、小麦、 落花生 | | | | |
| | 青梗菜とかまぼこのソテー | | | | | |
| | 里芋となすのそぼろ煮 | | | | | |
| | 野菜とうす揚げの甘辛炒め | | | | | |
| | インゲンのピーナッツ和え | | | | | |
| | エネルギー | | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| 351kcal | 15.4g | 16.0g | 32.2g | 2.2g | | |
| 18 日 水 | ビーフカレー | 卵、乳成分、小麦 | | | | |
| | 野菜のスクランブルエッグ | | | | | |
| | ちくわとピーマンの胡麻炒め | | | | | |
| | 玉ねぎとチーズのマスタードサラダ | | | | | |
| | 福神漬け | | | | | |
| | エネルギー | | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| 364kcal | 15.4g | 20.3g | 30.0g | 2.7g | | |
| 19 日 木 | カツオカツ | 卵、乳成分、小麦、 えび | | | | |
| | かぼちゃの和風あんかけ | | | | | |
| | えびとブロッコリーの炒め物 | | | | | |
| | 玉子サラダ | | | | | |
| | わさび菜 | | | | | |
| | エネルギー | | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| 339kcal | 15.5g | 16.1g | 32.9g | 2.1g | | |
| 20 日 金 | 鶏と野菜の玉子とじ | 卵、乳成分、小麦 | | | | |
| | 青菜とツナのコンソメソテー | | | | | |
| | 薄揚げと里芋の煮物 | | | | | |
| | キャベツとあさりのバターソテー | | | | | |
| | かつば漬け | | | | | |
| | エネルギー | | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| 343kcal | 20.2g | 19.6g | 21.5g | 2.2g | | |
| 21 日 土 | 白身魚のトマトソースがけ | 卵、乳成分、小麦 | | | | |
| | ポテトの明太クリーム煮 | | | | | |
| | 豆腐のかに風味あん | | | | | |
| | なすの生姜醤油 | | | | | |
| | 高菜もやし | | | | | |
| | エネルギー | | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| 338kcal | 20.9g | 12.7g | 35.0g | 2.8g | | |

- ※ JAでお申込みの方は、夕食(8品)・しっかり(5品)・土曜日配達・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17日(火) | ① ホキの磯天和風あん・牛肉と炒め物(トマト風味) ② あじのトマトマリネ・鶏肉の香草焼き ③ カレイのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とじ風 |
| 6月19日(木) | ① あじと彩り野菜のIスカツシ風・鶏肉のはちみつ味噌漬け ② たら中華ねぎごまだれ・豚すき焼き |

《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・回答ナシ

夕食(6品)

6月16日~6月21日
献立表

夕食(8品)

| | | |
|--------------|---|------------------|
| 16 日 月 | 白身魚のジンジャー照り焼き 大根とちくわの煮物 ごぼうとさつま揚げの金平 きのこのオイスターソース炒め 玉ねぎときゅうりの梅和え うぐいす豆 | 卵、乳成分、小麦 |
| | エネルギー 430kcal たんぱく質 25.0g 脂質 13.9g 炭水化物 51.2g 食塩相当量 3.3g | |
| 17 日 火 | チキンピカタ 青梗菜とかまぼこのソテー 里芋となすのそぼろ煮 野菜とうす揚げの甘辛炒め インゲンのピーナッツ和え 小松菜のナムル | 卵、乳成分、小麦、 落花生 |
| | エネルギー 414kcal たんぱく質 25.0g 脂質 22.3g 炭水化物 31.5g 食塩相当量 3.9g | |
| 18 日 水 | 白身魚の煮つけ 野菜のスクランブルエッグ ちくわとピーマンの胡麻炒め 高野豆腐と白菜の煮物 ぜんまいの煮物 つぼ漬け | 卵、乳成分、小麦 |
| | エネルギー 409kcal たんぱく質 22.7g 脂質 17.1g 炭水化物 41.1g 食塩相当量 3.4g | |
| 19 日 木 | 塩バター肉じゃが かぼちゃの和風あんかけ えびとブロッコリーの炒め物 カラフルピーマンの和え物 枝豆のガーリック炒め わさび菜 | 乳成分、小麦、えび |
| | エネルギー 419kcal たんぱく質 27.4g 脂質 16.6g 炭水化物 40.0g 食塩相当量 2.3g | |
| 20 日 金 | 鯖のスタミナ焼き 青菜とツナのコンソメソテー 薄揚げと里芋の煮物 キャベツとあさりのバターソテー さつまいもレモン煮 かっぱ漬け | 乳成分、小麦 |
| | エネルギー 430kcal たんぱく質 24.6g 脂質 21.9g 炭水化物 33.5g 食塩相当量 3.9g | |
| 21 日 土 | フライドチキン/メンチカツ ポテトの明太クリーム煮 豆腐のかに風味あん 小松菜とコーンのバター炒め なすの生姜醤油 高菜もやし | 卵、乳成分、小麦 |
| | エネルギー 435kcal たんぱく質 20.6g 脂質 24.4g 炭水化物 33.3g 食塩相当量 3.5g | |

| | | |
|--------------|---|------------------|
| 16 日 月 | 白身魚のジンジャー照り焼き オムレットマトソース 大根とちくわの煮物 ごぼうとさつま揚げの金平 きのこのオイスターソース炒め ポテトサラダ うぐいす豆 玉ねぎときゅうりの梅和え | 卵、乳成分、小麦 |
| | エネルギー 477kcal たんぱく質 27.9g 脂質 18.9g 炭水化物 48.8g 食塩相当量 3.1g | |
| 17 日 火 | チキンピカタ 白身魚の磯辺フライ 青梗菜とかまぼこのソテー 里芋となすのそぼろ煮 野菜とうす揚げの甘辛炒め マカロニサラダ 小松菜のナムル インゲンのピーナッツ和え | 卵、乳成分、小麦、 落花生 |
| | エネルギー 485kcal たんぱく質 27.2g 脂質 26.6g 炭水化物 34.2g 食塩相当量 3.5g | |
| 18 日 水 | 白身魚の煮つけ 肉詰めいなり煮 野菜のスクランブルエッグ ちくわとピーマンの胡麻炒め 高野豆腐の煮物 玉ねぎとチーズのマスタードサラダ つぼ漬け ぜんまいの煮物 | 卵、乳成分、小麦 |
| | エネルギー 481kcal たんぱく質 28.5g 脂質 20.2g 炭水化物 46.2g 食塩相当量 3.1g | |
| 19 日 木 | 塩バター肉じゃが 春巻き かぼちゃの和風あんかけ えびとブロッコリーの炒め物 カラフルピーマンの和え物 玉子サラダ わさび菜 枝豆のガーリック炒め | 卵、乳成分、小麦、 えび |
| | エネルギー 520kcal たんぱく質 25.2g 脂質 27.6g 炭水化物 42.6g 食塩相当量 2.7g | |
| 20 日 金 | 鯖のスタミナ焼き 鶏と野菜の玉子とじ 青菜とツナのコンソメソテー 薄揚げと里芋の煮物 キャベツとあさりのバターソテー ブロッコリーピリ辛和え かっぱ漬け さつまいもレモン煮 | 卵、乳成分、小麦 |
| | エネルギー 516kcal たんぱく質 32.1g 脂質 27.9g 炭水化物 34.1g 食塩相当量 3.3g | |

県民せいきょう
coop 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