

しっかり(5品)

6月23日～6月28日
献立表

夕食(5品)

23 日 月	メンチカツ				卵、乳成分、小麦
	高野豆腐の炊き合わせ				
	大根の味噌そぼろ煮				
	粉ふきいも				
	カリフラワーのマリネ				
	エネルギー 463kcal	たんぱく質 20.3g	脂質 26.9g	炭水化物 34.8g	食塩相当量 3.7g
24 日 火	白身魚のムニエル				卵、乳成分、小麦
	キャベツとウインナーの炒め物				
	ゴーヤチャンプルー				
	ひじきとツナのサラダ				
	ふきと湯葉の含め煮				
	エネルギー 435kcal	たんぱく質 25.8g	脂質 27.3g	炭水化物 21.6g	食塩相当量 3.4g
25 日 水	鶏つくねの照り焼き				卵、乳成分、小麦
	切干大根とひじきの煮物				
	なすとピーマンの味噌炒め				
	きゅうりの梅なめたけ和え				
	ゼリー				
	エネルギー 466kcal	たんぱく質 22.1g	脂質 13.4g	炭水化物 64.3g	食塩相当量 3.7g
26 日 木	鯖の和風南蛮漬け				卵、乳成分、小麦
	厚揚げの焼いたの				
	さつまいもとベーコンのマスタードソース				
	豆と豆乳のサラダ				
	春菊のゆず風味和え				
	エネルギー 450kcal	たんぱく質 21.4g	脂質 24.8g	炭水化物 35.4g	食塩相当量 3.2g
27 日 金	豚しゃぶのごまだれかけ				卵、乳成分、小麦
	揚げ豆腐のそぼろあん				
	竹の子の土佐煮				
	春雨サラダ				
	かつば漬け				
	エネルギー 467kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 30.9g	炭水化物 27.2g	食塩相当量 3.1g
28 日 土	白身魚の香味だれ				卵、乳成分、小麦
	ポテトの明太クリーム煮				
	ほうれん草入り玉子焼き				
	キャベツとコーンのサラダ				
	おくらのおかか和え				
	エネルギー 450kcal	たんぱく質 25.5g	脂質 19.2g	炭水化物 43.9g	食塩相当量 3.9g

23 日 月	ぶりの照り焼き				乳成分、小麦
	ちくわときのこの生姜炒め				
	なすのバンバンジー				
	がんも煮				
	メンマときゅうりのピリ辛和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
339kcal	24.3g	14.7g	27.4g	2.2g	
24 日 火	チキンの香り焼き				卵、乳成分、小麦
	にらとあさりの玉子とし				
	切干大根煮				
	スパゲティサラダ				
	昆布豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
351kcal	23.2g	16.6g	23.0g	3.0g	
25 日 水	天ぷら（きす、まいたけ、ちくわ磯辺揚げ）				卵、乳成分、小麦
	なすと肉団子の煮物				
	豆腐のかに風味あん				
	ごぼうサラダ				
	しば漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
370kcal	15.2g	20.9g	30.3g	2.6g	
26 日 木	鶏肉のオーロラソース焼き				卵、乳成分、小麦
	焼餃子				
	里芋のごま味噌煮				
	さつまいもサラダ				
	きゅうらぶき				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
350kcal	16.5g	22.2g	21.1g	2.1g	
27 日 金	白身魚の梅ソース				卵、乳成分、小麦
	チーズはんぺんフライ				
	ピーマンの甘味噌炒め				
	ほうれん草ソテー				
	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
350kcal	21.1g	15.3g	32.0g	2.4g	
28 日 土	牛肉とピーマンのオイスターソース炒め				卵、乳成分、小麦
	かぼちゃとしいたけの煮物				
	しらすのスパゲティ				
	ブロッコリーのタルタルサラダ				
	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
364kcal	15.6g	22.4g	25.0g	3.0g	

- ※ 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24日 火	① 鮭の湯葉あんかけ・牛肉ときのこの炒め物
	② さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め
	③ さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐
6月26日 木	① さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風
	② 鮭の漬け焼きナムル風・牛肉とごぼうの玉子とし

《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23日～6月28日
献立表

夕食(8品)

23 日 月	牛すき焼き風煮				乳成分、小麦
	ちくわときのこの生姜炒め				
	大豆のトマト煮				
	なすのバンバンジー				
	わかめと春雨の和え物				
	メンマときゅうりのピリ辛和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
434kcal	20.6g	25.2g	31.3g	3.9g	
24 日 火	あじの南蛮漬け				卵、乳成分、小麦
	けんちん煮				
	高菜炒め				
	スパゲティサラダ				
	キャベツのからし醤油和え				
	昆布豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
410kcal	24.5g	17.5g	38.5g	3.3g	
25 日 水	豚肉のハニーマスタード焼き				卵、乳成分、小麦
	なすと肉団子の煮物				
	豆腐のかに風味あん				
	ごぼうサラダ				
	しらすおろし				
	しば漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
415kcal	20.2g	21.5g	35.1g	3.7g	
26 日 木	八宝菜				卵、乳成分、小麦、 えび
	焼餃子				
	里芋のごま味噌煮				
	ぜんまいの煮物				
	大根なます				
	きょうらぶき				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
439kcal	21.6g	23.1g	36.2g	3.4g	
27 日 金	デミグラスハンバーグ				卵、乳成分、小麦
	チーズはんぺんフライ				
	ピーマンの甘味噌炒め				
	ブロッコリーとかに風味のサラダ				
	玉ねぎとえのきのポン酢和え				
	きくらげ昆布				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
434kcal	20.1g	24.4g	33.4g	3.6g	
28 日 土	鯖のごま醤油焼き				卵、乳成分、小麦
	かぼちゃとしいたけの煮物				
	しらすのスパゲティ				
	ちくわと小松菜のカレー炒め				
	ブロッコリーのタルタルサラダ				
	柚子大根				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
424kcal	24.9g	18.7g	39.0g	3.5g	

23 日 月	牛すき焼き風煮				乳成分、小麦
	ぶりの照り焼き				
	ちくわときのこの生姜炒め				
	なすのバンバンジー				
	大豆のトマト煮				
	わかめと春雨の和え物				
	メンマときゅうりのピリ辛和え				
	がんも煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
	490kcal	25.7g	27.8g	34.2g	3.7g
24 日 火	あじの南蛮漬け				卵、乳成分、小麦
	けんちん煮				
	にらとあさりの玉子とじ				
	切干大根煮				
	スパゲティサラダ				
	高菜炒め				
	昆布豆				
	キャベツのからし醤油和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
	481kcal	30.6g	20.1g	44.5g	3.3g
25 日 水	豚肉のハニーマスタード焼き				卵、乳成分、小麦
	なすと肉団子の煮物				
	豆腐のかに風味あん				
	ちくわの磯辺揚げ				
	ごぼうサラダ				
	玉ねぎとツナの玉子炒め				
	しば漬け				
	しらすおろし				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
	521kcal	25.4g	26.6g	45.0g	3.2g
26 日 木	八宝菜				卵、乳成分、小麦、えび
	鶏肉のオーロラソース焼き				
	焼餃子				
	里芋のごま味噌煮				
	ぜんまいの煮物				
	さつまいもサラダ				
	きょうらぶき				
	大根なます				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
	522kcal	25.0g	31.4g	34.8g	3.5g
27 日 金	デミグラスハンバーグ				卵、乳成分、小麦
	いわしの梅煮				
	チーズはんぺんフライ				
	ピーマンの甘味噌炒め				
	ブロッコリーとかに風味のサラダ				
	ほうれん草ソテー				
	きくらげ昆布				
	玉ねぎとえのきのポン酢和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
	524kcal	25.8g	30.9g	35.6g	3.6g

県民せきよう



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