

7月21日～7月26日
献立表

しっかり(5品)

夕食(5品)

21 日 (月)	ソースカツ				乳成分、小麦
	厚揚げのおろし煮				
	ほうれん草とひき肉の炒め物				
	魚肉ソーセージとブロッコリーのサラダ				
	さつまいもとりんご煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
470kcal	20.5g	24.8g	41.2g	3.6g	
22 日 (火)	白身魚の照り焼き				卵、乳成分、小麦
	ピーマンの肉詰め				
	なすとさつま揚げの煮物				
	白菜のおかか和え				
	コーンサラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
439kcal	29.4g	15.3g	45.8g	3.3g	
23 日 (水)	バラ焼き風炒め物				卵、乳成分、小麦
	マグロメンチ串カツ				
	里芋とこんにゃくの煮物				
	きゅうりとちりめんのサラダ				
	チーズちくわ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
470kcal	20.2g	28.4g	33.3g	2.2g	
24 日 (木)	鯖の味噌煮				卵、乳成分、小麦
	鶏とごぼうの甘辛炒め				
	だし巻き玉子				
	マカロニのトマトクリーム				
	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
450kcal	23.4g	25.2g	32.3g	3.3g	
25 日 (金)	豚肉のカレー炒め				乳成分、小麦
	三角揚げとふき煮				
	切干大根の煮物				
	ごぼうサラダ				
	黒豆煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
465kcal	20.0g	25.2g	39.6g	3.1g	
26 日 (土)	白身魚の天ぷらチリソース				卵、乳成分、小麦
	麻婆肉団子				
	青梗菜とかまぼこの炒め煮				
	玉子サラダ				
	高菜漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
462kcal	20.8g	27.9g	31.8g	3.7g	

21 日 月	白身魚の中華野菜あん				卵、乳成分、小麦
	花型豆腐の煮物				
	きゅうりと蒸し鶏のサラダ				
	大根の梅和え				
	バターコーン				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
338kcal	30.5g	9.7g	32.2g	2.5g	
22 日 火	チキンソテー／あんかけスパ				卵、乳成分、小麦
	なすと玉ねぎのオイスター炒め				
	キッシュ				
	大豆サラダ				
	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
368kcal	15.3g	23.3g	24.2g	3.0g	
23 日 水	白身魚のフライタルタルソース				卵、乳成分、小麦
	もやしのチャンプルー				
	きのこのマヨソテー				
	ウインナー				
	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	食塩相当量
369kcal	16.1g	24.1g	21.9g	2.3g	
24 日 木	筑前煮				乳成分、小麦
	青梗菜ともやしのピリ辛炒め				
	大学芋				
	バンバンジー				
	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
341kcal	15.0g	12.8g	41.5g	2.3g	
25 日 金	あじの胡麻味噌焼き				乳成分、小麦
	薄揚げと里芋の煮物				
	糸こんにゃくとしめじの炒め煮				
	おくらの明太子和え				
	白花豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
339kcal	23.1g	10.2g	38.8g	2.3g	
26 日 土	ロールキャベツ				卵、乳成分、小麦
	なすとベーコンの炒め物				
	高野豆腐の含め煮				
	ツナとホウレン草の和え物				
	桜漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
360kcal	16.5g	18.8g	31.3g	2.5g	

※ 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
7月22日 火	① あじのトマトマリネ・鶏肉の香草焼き
	② カレイのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とじ風
	③ あじと彩り野菜のイタリアン風・鶏肉のはちみつ味噌漬
7月24日 木	① たらの中華ねぎごまだれ・豚すき焼き
	② 鮭の湯葉あんかけ・牛肉ときこの炒め物

《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)

7月21日～7月26日
献立表

夕食(8品)

21 日 月	焼肉風野菜炒め				卵、乳成分、小麦
	花型豆腐の煮物				
	かぼちゃ煮				
	きゅうりと蒸し鶏のサラダ				
	バターコーン				
	枝豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
433kcal	20.5g	20.8g	40.9g	3.4g	
22 日 火	エビフライ				卵、乳成分、小麦、えび
	なすと玉ねぎのオイスター炒め				
	キッシュ				
	揚げとこんにゃくの煮物				
	ブロッコリーの和え物				
	しば漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
433kcal	20.2g	25.7g	30.3g	3.3g	
23 日 水	夏野菜カレー				卵、乳成分、小麦
	もやしのチャンプルー				
	きのこのマヨソテー				
	春雨の和え物				
	玉ねぎとえのきのポン酢和え				
	福神漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
438kcal	20.8g	21.8g	39.7g	3.3g	
24 日 木	白身魚の香味焼き				卵、乳成分、小麦
	青梗菜ともやしのピリ辛炒め				
	大学芋				
	バンバンジー				
	なめこの和え物				
	うぐいす豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
434kcal	23.0g	14.4g	53.2g	3.6g	
25 日 金	鶏肉となすの黒酢だれ				卵、乳成分、小麦
	薄揚げと里芋の煮物				
	糸こんにゃくとしめじの炒め煮				
	ブロッコリーとツナのサラダ				
	メンマと人参の和え物				
	白花豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
424kcal	20.6g	22.8g	34.0g	2.7g	
26 日 土	海鮮うま煮豆腐				卵、乳成分、小麦
	なすとベーコンの炒め物				
	いんげんコーン炒め				
	ツナとホウレン草の和え物				
	高野豆腐の含め煮				
	桜漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
431kcal	21.0g	22.1g	37.0g	3.9g	

21 日 月	焼肉風野菜炒め				卵、乳成分、小麦	
	花型豆腐の煮物					
	にら饅頭					
	かぼちゃ煮					
	きゅうりと蒸し鶏のサラダ					
	大根の梅和え					
	枝豆					
22 日 火	バターコーン				卵、乳成分、小麦、えび	
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		食塩相当量
	522kcal	25.1g	30.2g	37.4g		3.5g
	エビフライ					
	あんかけスパ					
23 日 水	なすと玉ねぎのオイスター炒め				卵、乳成分、小麦、えび	
	キッシュ					
	揚げとこんにゃくの煮物					
	大豆サラダ					
	しば漬					
	ブロッコリーの和え物					
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		食塩相当量
24 日 木	夏野菜カレー				卵、乳成分、小麦	
	白身魚のフライ					
	もやしのチャンプルー					
	ウインナー					
	春雨の和え物					
	きのこのマヨソテー					
	福神漬					
25 日 金	玉ねぎとえのきのポン酢和え				卵、乳成分、小麦	
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		食塩相当量
	518kcal	25.4g	28.3g	40.3g		3.2g
	白身魚の香味焼き					
	筑前煮					
	青梗菜ともやしのピリ辛炒め					
	大学芋					
26 日 土	キャベツのサラダ				卵、乳成分、小麦	
	バンバンジー					
	うぐいす豆					
	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
	492kcal	27.2g	18.2g	54.9g		4.0g
	鶏肉となすの黒酢だれ					
27 日 日	あじの胡麻味噌焼き				卵、乳成分、小麦	
	薄揚げと里芋の煮物					
	糸こんにゃくとしめじの炒め煮					
	ブロッコリーとツナのサラダ					
	おくらの明太子和え					
	白花豆					
	メンマと人参の和え物					
28 日 月	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
	493kcal	29.7g	24.4g	38.7g	3.5g	

県民せきよう

コーラル

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

7月21日～7月25日
夏休み子ども向け弁当
献立表

21 日 月	ソースカツ				乳成分、小麦
	厚揚げのおろし煮				
	ほうれん草とひき肉の炒め物				
	魚肉ソーセージとブロッコリーのサラダ				
	さつまいもとりんご煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
470kcal	20.5g	24.8g	41.2g	3.6g	
22 日 火	チキンソテー／あんかけスパ				卵、乳成分、小麦
	ピーマンの肉詰め				
	なすとさつま揚げの煮物				
	白菜のおかか和え				
	コーンサラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
452kcal	21.4g	24.5g	36.4g	3.9g	
23 日 水	バラ焼き風炒め物				卵、乳成分、小麦
	マグロメンチ串カツ				
	里芋とこんにゃくの煮物				
	きゅうりとちりめんのサラダ				
	チーズちくわ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
470kcal	20.2g	28.4g	33.3g	2.2g	
24 日 木	エビフライ				卵、乳成分、小麦、 えび
	鶏とごぼうの甘辛炒め				
	だし巻き玉子				
	マカロニのトマトクリーム				
	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
549kcal	20.6g	33.0g	42.3g	3.9g	
25 日 金	豚肉のカレー炒め				乳成分、小麦
	三角揚げとふき煮				
	切干大根の煮物				
	ごぼうサラダ				
	黒豆煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
465kcal	20.0g	25.2g	39.6g	3.1g	