

しっかり(5品)

8月4日～8月9日
献立表

夕食(5品)

4 日 月	かに玉あんかけ				卵、乳成分、小麦、 かに
	チヂミ				
	肉団子甘酢あん				
	切干大根とほうれん草の和え物				
	コーンポテトサラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	466kcal	20.4g	28.2g	32.6g	3.6g
5 日 火	鶏肉のオイマヨ炒め				卵、乳成分、小麦
	ジャーマンポテト				
	なすの炒め煮				
	水菜のおろしポン酢				
	五目大豆煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	452kcal	23.8g	28.0g	26.3g	3.1g
6 日 水	ぶりの甘辛梅ソース				卵、乳成分、小麦
	大根金平				
	小松菜とツナの和風煮				
	さつまいもサラダ				
	塩昆布ともやしのナムル				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	436kcal	30.6g	15.6g	43.4g	3.1g
7 日 木	ハンバーグデミグラスソース				卵、乳成分、小麦
	炒り豆腐				
	揚げなすのきのこあん				
	キャベツのカレー風味				
	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
	443kcal	20.4g	22.8g	39.1g	3.6g
8 日 金	エビマヨ				卵、乳成分、小麦、 えび
	きのことかぼちゃの塩炒め				
	いかと大根の煮物				
	キャベツの梅おかか和え				
	きゅうりのしょうが和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	467kcal	20.4g	27.0g	35.6g	3.5g
9 日 土	チキン南蛮				卵、乳成分、小麦
	厚揚げの肉みそあんかけ				
	大学芋				
	オニオンサラダ				
	里芋のごま煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	470kcal	20.6g	25.0g	40.6g	3.3g

4 日 月	豚焼肉				卵、乳成分、小麦
	青梗菜といかの炒め物				
	さつま揚げとこんにゃくの煮物				
	なすのしょうが醤油				
	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
	359kcal	20.2g	17.6g	29.9g	2.7g
5 日 火	鮭のチーズ焼き				乳成分、小麦
	ピーマンと魚肉ソーセージの炒め物				
	ちくわの磯辺揚げ				
	厚揚げと野菜の甘辛炒め				
	おくらのおかか和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	333kcal	24.7g	16.3g	21.9g	2.3g
6 日 水	ソースカツ				卵、乳成分、小麦、 落花生
	肉詰めいなり煮				
	ポテトサラダ				
	ほうれん草とえのきのおかか和え				
	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
	350kcal	15.8g	15.0g	37.9g	2.7g
7 日 木	鯖のおろし煮				乳成分、小麦
	高野豆腐とさつまいもの煮物				
	きのこのオイスターソース炒め				
	もずく酢の物				
	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
	355kcal	19.6g	14.6g	36.3g	2.5g
8 日 金	牛肉のケチャップ炒め				卵、小麦
	鶏天				
	おはぎ				
	切干大根とほうれん草の和え物				
	ごぼうサラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	345kcal	15.5g	20.5g	24.5g	1.3g
9 日 土	ぶりの照り焼き				卵、乳成分、小麦
	しめじとベーコンの玉子炒め				
	塩こうじ金平				
	きゅうりとかに風味の酢の物				
	黒豆煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	340kcal	22.1g	12.1g	35.7g	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
8月5日 火	① さばの幽庵焼き・グリルチキンのごま葱酢ソース ② ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの実山椒炒め ③ 鮭の塩焼き・鶏肉の梅みそだれ
8月7日 木	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

《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)

8月4日～8月9日
献立表

夕食(8品)

4 日 月	ミックスフライ（マグロメンチカツ、白身フライ）				卵、乳成分、小麦
	豚肉とごぼうのきんぴら				
	さつま揚げとこんにゃくの煮物				
	しゅうまい				
	なすのしょうが醤油				
	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
426kcal		23.2g	17.6g	43.7g	2.8g
5 日 火	□□□□風ハンバーグ				卵、乳成分、小麦
	ピーマンと魚肉ソーセージの炒め物				
	ちくわの磯辺揚げ				
	いかと大根の煮物				
	おくらのおかか和え				
	黄桃缶				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
438kcal		21.0g	18.3g	47.4g	3.8g
6 日 水	白身魚の味噌漬け焼き				卵、乳成分、小麦
	冷やし中華麺				
	肉詰めいなり煮				
	ポテトサラダ				
	ほうれん草とえのきのおかか和え				
	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
417kcal		29.8g	10.9g	50.0g	3.4g
7 日 木	ブロッコリーと豚肉の辛味噌炒め				卵、乳成分、小麦、えび
	高野豆腐とさつまいもの煮物				
	きのこのオイスターソース炒め				
	明太子ロール				
	小エビときゅうりの和え物				
	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
420kcal		23.4g	22.1g	31.9g	2.5g
8 日 金	白身魚のムニエルバター醤油				卵、乳成分、小麦
	鶏天				
	おはぎ				
	切干大根とほうれん草の和え物				
	ごぼうサラダ				
	水菜のゆず風味和え				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
409kcal		25.1g	15.4g	42.6g	3.1g
9 日 土	豚肉のオニオンソース				卵、乳成分、小麦
	しめじとベーコンの玉子炒め				
	塩こうじ金平				
	きゅうりとかに風味の酢の物				
	たこ焼き				
	黒豆煮				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
432kcal		21.8g	20.5g	40.0g	3.0g

4 日 月	ミックスフライ（マグロメンチカツ、白身フライ）				卵、乳成分、小麦
	豚焼肉				
	さつま揚げとこんにゃくの煮物				
	キャベツとツナのサラダ				
	青梗菜といかの炒め物				
	なすのしょうが醤油				
	わらび餅				
	しゅうまい				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
486kcal	26.6g	21.5g	46.4g	3.1g	
5 日 火	□コモコ風ハンバーグ				卵、乳成分、小麦
	鮭のチーズ焼き				
	ピーマンと魚肉ソーセージの炒め物				
	ちくわの磯辺揚げ				
	厚揚げと野菜の甘辛炒め				
	いかと大根の煮物				
	黄桃缶				
	おくらのおかか和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
476kcal	30.9g	24.1g	33.8g	3.1g	
6 日 水	白身魚の味噌漬け焼き				卵、乳成分、小麦
	冷やし中華麺				
	ソースカツ				
	肉詰めいなり煮				
	ポテトサラダ				
	ぜんまいの煮物				
	たくあん煮				
	ほうれん草とえのきのおかか和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
478kcal	29.7g	13.9g	58.4g	3.8g	
7 日 木	ブロッコリーと豚肉の辛味噌炒め				卵、乳成分、小麦、えび
	鯖のおろし煮				
	高野豆腐とさつまいもの煮物				
	きのこのオイスターソース炒め				
	明太子ロール				
	パプリカと蒸し鶏のマリネ				
	金時豆煮				
	小エビときゅうりの和え物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
492kcal	31.1g	26.9g	31.4g	3.1g	
8 日 金	白身魚のムニエルバター醤油				卵、乳成分、小麦
	鶏天				
	おはぎ				
	牛肉のケチャップ炒め				
	切干大根とほうれん草の和え物				
	春雨の炒め物				
	水菜のゆず風味和え				
	ごぼうサラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
497kcal	27.2g	21.3g	49.1g	3.7g	

県民せきよう

コーポレーション

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

子ども弁当献立表



8/4 月	かに玉あんかけ				小麦 かに 乳成分 卵
	チヂミ				
	肉団子甘酢あん				
	切干大根とほうれん草の和え物				
	コーンポテトサラダ				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
466kcal	20.4g	28.2g	32.6g	3.6g	

8/7 木	ハンバーグデミグラスソース				小麦 乳成分 卵
	炒り豆腐				
	揚げなすのきのこあん				
	キャベツのカレー風味				
	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	
443kcal	20.4g	22.8g	39.1g	3.6g	

8/5 	鶏肉のオイマヨ炒め				小麦 乳成分 卵
	ジャーマンポテト				
	なすの炒め煮				
	水菜のおろしポン酢				
	五目大豆煮				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
452kcal	23.8g	28.0g	26.3g	3.1g	

8/8 	エビマヨ				小麦 えび 乳成分 卵
	きのこかぼちゃの塩炒め				
	いかと大根の煮物				
	キャベツの梅おかつ和え				
	きゅうりのしょうが和え				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
467kcal	20.4g	27.0g	35.6g	3.5g	

8/6 ⑧水	肉じゃが				小麦 乳成分 卵
	大根金平				
	小松菜とツナの和風煮				
	さつまいもサラダ				
	塩昆布ともやしのナムル				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
418kcal	20.0g	18.7g	42.5g	3.7g	



【温め方】

フタを取り、小分けカップを取り出し
ラップをせずに電子レンジで温めてください。
500Wで1分30秒が目安です。



【消費期限】

受け取り後は冷蔵庫で保管し、お届け当日の
夜10時までにお召し上がりください。

【献立について】

※献立内容が変更となる場合もあります。

※アレルギー非対応です。

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。

※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。

※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
場合がありますのでお召し上がりの際はご注意ください。

【注文のキャンセル・変更について】

火曜日の夜8時までのご連絡で
翌週のお届けから変更できます。
コールセンターへお電話ください！



県民せいきょう
コールセンター

0120-016-165

〈受付時間〉月～金 / 8:30～20:00

土 / 9:00～17:00