

しっかり(5品)

8月11日～8月16日
献立表

夕食(5品)

11 日 月	牛肉玉ねぎ炒め				卵、乳成分、小麦
	高野豆腐の炊き合わせ				
	切干大根煮				
	ほうれん草と玉子のサラダ				
	きゅうりとなめたけの和え物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
470kcal	20.0g	29.3g	31.6g	3.3g	
12 日 火	かれいのガーリックソース				卵、乳成分、小麦、えび
	キャベツとひき肉の炒め物				
	ナポリタン				
	カリフラワーサラダ				
	おくらの塩昆布和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
460kcal	30.7g	22.7g	33.1g	3.5g	
13 日 水	ドライカレー				卵、乳成分、小麦
	チーズはんぺんフライ				
	ほうれん草とツナのゆず和え				
	さつまいもはちみつ煮				
	はりはり漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
466kcal	20.1g	24.7g	40.8g	3.0g	
14 日 木	アジフライ				卵、小麦
	オムレツ				
	野菜ソテー				
	バンバンジー				
	小松菜の白和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
443kcal	20.2g	25.3g	33.7g	2.7g	
15 日 金	豚肉のプルコギ風				卵、乳成分、小麦
	かぼちゃのそぼろ煮				
	ねぎ入りロール玉子焼き				
	しゅうまい				
	きゅうりとコーンのドレッシング和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
457kcal	22.7g	24.4g	36.6g	2.9g	
16 日 土	白身魚の味噌マヨだれ				卵、乳成分、小麦
	夏野菜のカレーソテー				
	ごぼうのうま煮				
	モロヘイヤの生姜和え				
	白花豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
441kcal	30.1g	19.8g	35.7g	3.3g	

11 日 月	赤魚のみぞれ煮				卵、乳成分、小麦
	筑前煮				
	豚肉野菜巻きフライ				
	まいたけとピーマンの炒め物				
	桜漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	363kcal	21.3g	16.9g	31.3g	2.8g
12 日 火	鶏のから揚げ野菜あんかけ				卵、乳成分、小麦
	巾着の煮物				
	からし麩				
	明太子ポテトサラダ				
	昆布巻き				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	357kcal	15.2g	17.2g	35.4g	2.2g
13 日 水	白身魚の磯辺揚げ				卵、乳成分、小麦
	ゴーヤチャンプルー				
	なすとピーマンのしょうが煮				
	カレーマカロニサラダ				
	きゅうりの塩昆布ゆずこしょう和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	334kcal	18.5g	16.8g	27.1g	2.5g
14 日 木	ビーフカレー				卵、小麦
	和風スパゲティソテー				
	卵の花炒り煮				
	キャベツと明太子のサラダ				
	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
	370kcal	15.5g	20.0g	31.9g	2.6g
15 日 金	白身魚のオーロラソース焼き				卵、乳成分、小麦
	かまぼこの玉子とし煮				
	なすの揚げ浸し				
	さつまいもサラダ				
	ひじき煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	344kcal	19.5g	17.4g	27.4g	3.0g
16 日 土	鶏肉の塩こうじ焼き				卵、乳成分、小麦
	ミニハンバーグのきのこソース				
	さつまいもと昆布の煮物				
	ブロッコリーとマカロニの和風サラダ				
	はりはり漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	346kcal	22.7g	15.9g	28.0g	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12日 火	① めばるの竜田揚げ・ハンバーグ玉ねぎソース
	② カレイの山菜あん・豚焼肉
	③ 赤魚のみりん焼き・鶏肉の中華あんあけ
8月14日 木	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

《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11日～8月16日
献立表

夕食(8品)

11 日 月	鶏肉のはちみつ味噌				卵、乳成分、小麦、 えび
	海鮮塩焼きそば				
	れんこんきんぴら				
	まいたけとピーマンの炒め物				
	さつまいもレモン煮				
	桜漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
431kcal	20.3g	22.6g	36.5g	3.1g	
12 日 火	めばるの煮付け				乳成分、小麦
	巾着の煮物				
	絹揚げのもやしあんかけ				
	からし麩				
	昆布巻き				
	白花豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
403kcal	22.0g	9.8g	56.6g	4.0g	
13 日 水	塩バター肉じゃが				卵、乳成分、小麦
	厚揚げとにらの炒め物				
	なすとピーマンのしょうが煮				
	カレーマカロニサラダ				
	おくらとしらすの青じそ風味				
	きゅうりの塩昆布ゆずこしょう和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
440kcal	20.7g	26.3g	30.0g	3.7g	
14 日 木	鯖のバジル風味焼き				卵、乳成分、小麦
	和風スパゲティソテー				
	卵の花炒り煮				
	キャベツと明太子のサラダ				
	三色お浸し（ほうれん草、もやし、人参）				
	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
424kcal	23.9g	18.4g	40.6g	3.3g	
15 日 金	鶏肉の山賊焼き				卵、乳成分、小麦
	ほうれん草とベーコンのバター醤油炒め				
	なすの揚げ浸し				
	さつまいもサラダ				
	ツナともやしのナムル				
	ひじき煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
430kcal	22.7g	25.6g	27.3g	4.0g	
16 日 土	ミックスフライ（エビカツ、白身フライ）				卵、乳成分、小麦、 えび
	ミニハンバーグのきのこソース				
	さつまいもと昆布の煮物				
	ブロッコリーとマカロニの和風サラダ				
	キャベツとかに風味の胡麻和え				
	はりはり漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
426kcal	20.8g	15.9g	50.0g	3.4g	

11 日 月	鶏肉のはちみつ味噌				卵、乳成分、小麦、 えび
	赤魚のみぞれ煮				
	海鮮塩焼きそば				
	れんこんきんぴら				
	筑前煮				
	まいたけとピーマンの炒め物				
	桜漬け				
	さつまいもレモン煮				
	エネルギー 481kcal		たんぱく質 25.9g	脂質 23.6g	
12 日 火	めばるの煮付け				卵、乳成分、小麦
	鶏のから揚げ				
	巾着の煮物				
	絹揚げのもやしあんかけ				
	昆布巻き				
	明太子ポテトサラダ				
	白花豆				
	からし麩				
	エネルギー 507kcal		たんぱく質 25.2g	脂質 22.5g	
13 日 水	塩バター肉じゃが				卵、乳成分、小麦
	白身魚の磯辺揚げ				
	ゴーヤチャンプルー				
	厚揚げとにらの炒め物				
	なすとピーマンのしょうが煮				
	カレーマカロニサラダ				
	きゅうりの塩昆布ゆずこしょう和え				
	おくらとしらすの青じそ風味				
	エネルギー 525kcal		たんぱく質 25.1g	脂質 31.7g	
14 日 木	鯖のバジル風味焼き				卵、乳成分、小麦
	ビーフカレー				
	和風スパゲティソテー				
	卵の花炒り煮				
	キャベツと明太子のサラダ				
	ポテトとちくわの青さ風味				
	福神漬け				
	三色お浸し（ほうれん草、もやし、人参）				
	エネルギー 514kcal		たんぱく質 26.0g	脂質 26.7g	
15 日 金	鶏肉の山賊焼き				卵、乳成分、小麦
	白身魚のオーロラソース焼き				
	かまぼこの玉子とし煮				
	ほうれん草とベーコンのバター醤油炒め				
	なすの揚げ浸し				
	さつまいもサラダ				
	ひじき煮				
	ツナともやしのナムル				
	エネルギー 485kcal		たんぱく質 30.4g	脂質 26.9g	

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

子ども弁当献立表



8/11 月	牛肉玉ねぎ炒め				卵 乳成分 小麦
	高野豆腐の炊き合わせ				
	切干大根煮				
	ほうれん草と玉子のサラダ				
	きゅうりとなめたけの和え物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
470kcal	20.0g	29.1g	32.0g	3.1g	

8/14 木	アジフライ				卵 小麦
	オムレツ				
	野菜ソテー				
	バンバンジー				
	小松菜の白和え				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
443kcal	20.2g	25.3g	33.7g	2.7g	

8/12 	鶏のからあげ				卵 乳成分 小麦 えび
	キャベツとひき肉の炒め物				
	ナポリタン				
	カリフラワーサラダ				
	おくらの塩昆布和え				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
460kcal	20.8g	27.5g	32.2g	2.8g	

8/15 金	豚肉のプルコギ風				卵 乳成分 小麦
	かぼちゃのそぼろ煮				
	ねぎ入りロール玉子焼き				
	しゅうまい				
	きゅうりとコーンのドレッシング和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	457kcal	22.7g	24.4g	36.6g	2.9g

8/13 水	ドライカレー				卵 乳成分 小麦
	チーズはんぺんフライ				
	ほうれん草とツナのゆず和え				
	さつまいもはちみつ煮				
	はりはり漬け				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
466kcal	20.1g	24.7g	40.8g	3.0g	



【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/午前8時30分～午後8時
土曜日/午前9時～午後5時