

しっかり(5品)

8月18日～8月23日

献立表

夕食(5品)

18 月	白身魚フライオーロラソース	卵、乳成分、小麦			
	キッシュ				
	マカロニソテー				
	切干大根の中華風サラダ				
	おくらとなめたけの和え物				
	エネルギー 465kcal	たんぱく質 20.5g	脂質 24.5g	炭水化物 40.7g	食塩相当量 3.6g
19 火	鶏の照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	魚肉ソーセージと玉ネギの玉子炒め				
	卵の花炒り煮				
	いかと野菜の中華炒め				
	梅春雨				
	エネルギー 450kcal	たんぱく質 24.4g	脂質 19.8g	炭水化物 43.5g	食塩相当量 3.9g
20 水	白身魚とれんこんのバター焼き	卵、乳成分、小麦			
	レモンクリームパスタ				
	なすとズッキーニのソテー				
	きゅうりとみかんとわかめの酢の物				
	うぐいす豆				
	エネルギー 448kcal	たんぱく質 24.6g	脂質 18.5g	炭水化物 45.7g	食塩相当量 3.5g
21 木	鶏肉の竜田揚げ	卵、乳成分、小麦			
	ビーフン入りたっぷり野菜炒め				
	ハムとハウレン草のソテー				
	かぼちゃサラダ				
	こんにゃくの明太子和え				
	エネルギー 462kcal	たんぱく質 20.8g	脂質 24.2g	炭水化物 40.3g	食塩相当量 3.5g
22 金	さわらの照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	青梗菜とかまぼこの中華煮				
	焼餃子				
	三色ナムル(ほうれん草、もやし、人参)				
	シーザーサラダ				
	エネルギー 441kcal	たんぱく質 25.4g	脂質 18.5g	炭水化物 43.3g	食塩相当量 3.4g
23 土	ささみ大葉フライ	卵、乳成分、小麦			
	厚揚げととうがんの煮物				
	ピーマンとちくわの炒め物				
	さつまいもサラダ				
	しば漬				
	エネルギー 445kcal	たんぱく質 21.4g	脂質 20.5g	炭水化物 43.6g	食塩相当量 3.8g

18 月	チーズハンバーグ	卵、乳成分、小麦			
	麻婆豆腐				
	大豆と昆布のうま煮				
	かに風味となめこの和え物				
	ピーマンのしりしり				
	エネルギー 337kcal	たんぱく質 21.0g	脂質 17.8g	炭水化物 23.3g	食塩相当量 2.1g
19 火	鯖の味噌煮	卵、乳成分、小麦、えび			
	きのこのマヨソテー				
	ブロッコリーとえびの塩炒め				
	スパゲティサラダ				
	らっきょう漬				
	エネルギー 354kcal	たんぱく質 20.4g	脂質 17.5g	炭水化物 28.7g	食塩相当量 2.3g
20 水	かぼちゃひき肉フライ	卵、乳成分、小麦			
	筑前煮				
	がんもとさつまいもの煮物				
	玉子サラダ				
	わらび餅				
	エネルギー 362kcal	たんぱく質 15.1g	脂質 19.9g	炭水化物 30.7g	食塩相当量 2.8g
21 木	メバルの塩こうじ焼き	卵、乳成分、小麦			
	花型豆腐の煮物				
	ベーコンと小松菜の炒め物				
	なすの生姜醤油				
	大根サラダ				
	エネルギー 356kcal	たんぱく質 23.3g	脂質 18.1g	炭水化物 25.0g	食塩相当量 2.1g
22 金	回鍋肉	卵、乳成分、小麦			
	豆腐の五目うま煮				
	しらすのスパゲティ				
	おさつきんぴら				
	コールスローサラダ				
	エネルギー 347kcal	たんぱく質 15.2g	脂質 15.8g	炭水化物 36.0g	食塩相当量 2.5g
23 土	白身魚の香味焼き	卵、小麦、えび			
	豆腐ハンバーグの中華風味あんかけ				
	春巻き				
	出し巻き玉子				
	かに風味の酢の物				
	エネルギー 338kcal	たんぱく質 18.3g	脂質 16.4g	炭水化物 29.4g	食塩相当量 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19日(火)	① たら野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き ② 赤魚の天ぷら(ぼん酢みぞれ和え)・豚肉と玉子の塩炒め ③ カレイの香味焼き・鶏肉の甘酢あんかけ
8月21日(木)	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

《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

8月18日～8月23日

献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

18 日 月	白身魚のタルタル焼き	卵、乳成分、小麦			
	麻婆豆腐				
	大豆と昆布のうま煮				
	かに風味となめこの和え物				
	ピーマンのしりしり				
	長いもとろろ				
	エネルギー 433kcal	たんぱく質 32.0g	脂質 22.9g	炭水化物 24.7g	食塩相当量 3.2g
19 日 火	ハッシュドビーフ	卵、乳成分、小麦、 えび			
	ハムエッグフライ				
	きのこのマヨソテー				
	ブロッコリーとえびの塩炒め				
	スパゲティサラダ				
	らっきょう漬				
	エネルギー 440kcal	たんぱく質 20.4g	脂質 24.5g	炭水化物 34.4g	食塩相当量 3.0g
20 日 水	あじの蒲焼き	卵、乳成分、小麦、 えび、かに、落花生			
	筑前煮				
	ビーフン炒め				
	えびしゅうまい				
	玉子サラダ				
	わらび餅				
	エネルギー 419kcal	たんぱく質 26.6g	脂質 18.6g	炭水化物 36.2g	食塩相当量 2.8g
21 日 木	和風おろしハンバーグ	卵、乳成分、小麦			
	花型豆腐の煮物				
	ベーコンと小松菜の炒め物				
	じゃがいもとれんこんのチリマヨ炒め				
	大根サラダ				
	つぼ漬				
	エネルギー 439kcal	たんぱく質 20.4g	脂質 24.0g	炭水化物 35.4g	食塩相当量 3.7g
22 日 金	白身魚のカレームニエル	卵、乳成分、小麦			
	豆腐の五目うま煮				
	しらすのスパゲティ				
	おさつきんぴら				
	コールスローサラダ				
	金時豆煮				
	エネルギー 439kcal	たんぱく質 26.1g	脂質 14.2g	炭水化物 51.8g	食塩相当量 3.7g
23 日 土	牛すき焼き風煮	卵、乳成分、小麦、 えび			
	豆腐ハンバーグの中華風味あんかけ				
	春巻き				
	出し巻き玉子				
	豆とハムのサラダ				
	かに風味の酢の物				
	エネルギー 436kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 24.4g	炭水化物 34.2g	食塩相当量 3.2g

18 日 月	白身魚のタルタル焼き	卵、乳成分、小麦			
	チーズハンバーグ				
	麻婆豆腐				
	大豆と昆布のうま煮				
	かに風味となめこの和え物				
	ピーマンのしりしり				
	エネルギー 482kcal	たんぱく質 33.3g	脂質 26.1g	炭水化物 28.5g	食塩相当量 3.3g
19 日 火	ハッシュドビーフ	卵、乳成分、小麦、 えび			
	鯖の味噌煮				
	ハムエッグフライ				
	きのこのマヨソテー				
	ブロッコリーとえびの塩炒め				
	大学芋				
	エネルギー 524kcal	たんぱく質 25.2g	脂質 30.2g	炭水化物 37.8g	食塩相当量 3.7g
20 日 水	あじの蒲焼き	卵、乳成分、小麦、 えび、かに、落花生			
	かぼちゃひき肉フライ				
	筑前煮				
	ビーフン炒め				
	がんもとさつまいもの煮物				
	玉子サラダ				
	エネルギー 517kcal	たんぱく質 29.2g	脂質 24.1g	炭水化物 45.7g	食塩相当量 3.4g
21 日 木	和風おろしハンバーグ	卵、乳成分、小麦			
	サワラの塩こうじ焼き				
	花型豆腐の煮物				
	厚揚げのみそチーズ焼き				
	ベーコンと小松菜の炒め物				
	なすの生姜醤油				
	エネルギー 511kcal	たんぱく質 28.6g	脂質 30.2g	炭水化物 31.3g	食塩相当量 3.3g
22 日 金	白身魚のカレームニエル	卵、乳成分、小麦、 落花生			
	回鍋肉				
	豆腐の五目うま煮				
	しらすのスパゲティ				
	ブロッコリーのピーナッツ和え				
	おさつきんぴら				
	エネルギー 491kcal	たんぱく質 30.3g	脂質 19.0g	炭水化物 49.7g	食塩相当量 3.6g

県民せいきょう
 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

子ども弁当献立表



8/18 月	白身魚フライオーロラソース				卵 乳成分 小麦
	キッシュ				
	マカロニソテー				
	切干大根の中華風サラダ				
	おくら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
465kcal	20.5g	24.5g	40.7g	3.6g	

8/21 木	鶏肉の竜田揚げ				卵 乳成分 小麦
	ビーフン入りたっぷり野菜炒め				
	ハムとホウレン草のソテー				
	かぼちゃサラダ				
	こんにゃくの明太子和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
462kcal	20.8g	24.2g	40.3g	3.5g	

8/19 火	鶏の照り焼き				卵 乳成分 小麦
	魚肉ソーセージと玉ネギの玉子炒め				
	卵の花炒り煮				
	いかと野菜の中華炒め				
	梅春雨				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
450kcal	24.4g	19.8g	43.5g	3.9g	

8/22 金	回鍋肉				卵 乳成分 小麦
	青梗菜とかまぼこの中華煮				
	焼餃子				
	三色ナムル(ほうれん草、もやし、人参)				
	シーザーサラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
442kcal	20.5g	21.9g	40.8g	3.7g	

8/20 水	かぼちゃひき肉フライ				卵 乳成分 小麦
	レモンクリームパスタ				
	なすとズッキーニのソテー				
	きゅうりとみかんとわかめの酢の物				
	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
473kcal	13.5g	21.8g	55.7g	2.7g	



【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/午前8時30分～午後8時
土曜日/午前9時～午後5時