

しっかり(5品)

9月8日～9月13日
献立表

夕食(5品)

8 日 月	鶏からあげ香味ねぎソース				卵、乳成分、小麦
	炒り豆腐				
	大根と根菜の煮物				
	なすの生姜醤油				
	白菜の梅和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	452kcal	20.2g	28.9g	27.7g	3.6g
9 日 火	鯖の蒲焼き				卵、乳成分、小麦
	ビーフン炒め				
	里芋のそぼろ煮				
	キャベツのゆかり和え				
	ピーマンのしりしり				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	452kcal	29.7g	21.5g	34.9g	3.3g
10 日 水	豚焼肉のごまドレッシングかけ				卵、乳成分、小麦、えび
	炊き合わせ（じゃがいも、人参、えびしんじょ）				
	ブロッコリーとベーコンのオイマヨ炒め				
	白菜としらすのポン酢和え				
	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
	444kcal	21.1g	30.7g	20.9g	3.0g
11 日 木	かに玉あんかけ				卵、乳成分、小麦、かに
	ウインナーの洋風炒め				
	大根とはんぺんの煮物				
	パプリカと蒸し鶏のマリネ				
	卵の花炒り煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	443kcal	20.1g	25.1g	34.1g	3.9g
12 日 金	チンジャオロースー				卵、乳成分、小麦
	麻婆なす				
	ピーマンとちりめんの煮物				
	かぼちゃサラダ				
	ふきと湯葉の含め煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	459kcal	21.2g	26.9g	33.0g	3.8g
13 日 土	海鮮プルコギ風炒め物				乳成分、小麦、えび
	揚げ豆腐の野菜あん				
	ちくわの磯辺揚げ				
	おくらとなめたけの和え物				
	ブロッコリーのからし醤油和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	460kcal	21.0g	25.6g	36.3g	3.3g

8 日 月	あじの南蛮漬け				卵、乳成分、小麦、えび
	鶏ひき肉と野菜の炒め物				
	ピーマンときのこのソテー				
	ブロッコリーとハムのドレッシング和え				
	山菜のかつお風味				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
360kcal	23.3g	17.5g	27.4g	2.3g	
9 日 火	鶏肉の照り焼き				卵、乳成分、小麦
	キャベツのそぼろ塩だれ炒め				
	ブロッコリーのクリーム煮				
	なすとツナのポン酢和え				
	枝豆ポテトサラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
346kcal	21.1g	19.0g	22.7g	2.4g	
10 日 水	さわらの西京焼き				卵、乳成分、小麦
	麻婆豆腐				
	里芋の田楽				
	カレーマカロニサラダ				
	切干大根の中華和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
355kcal	23.6g	16.4g	28.3g	2.3g	
11 日 木	ハムカツ				卵、乳成分、小麦
	ナポリタン				
	キャベツとしらすの和え物				
	春雨の酢の物				
	ねぎ入りロール玉子焼き				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
355kcal	15.8g	18.6g	31.0g	2.2g	
12 日 金	豆腐の五目うま煮				卵、乳成分、小麦、えび、かに
	かに玉				
	ジャーマンポテト				
	麩のからし和え				
	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
364kcal	15.2g	12.3g	48.2g	2.3g	
13 日 土	豚肉のオニオンソース				卵、乳成分、小麦
	高野豆腐の炊き合わせ（人参、椎茸、なす）				
	魚肉ソーセージと青梗菜のソテー				
	さつまいもサラダ				
	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
364kcal	18.8g	20.1g	26.9g	2.3g	

- ※ 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
9月9日 火	① ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの実山椒炒め ② 鮭の塩焼き・鶏肉の梅みそだれ ③ めばるの揚げびたし・ハンバーグデミグラスソース
9月11日 木	① 鮭のみそ漬け焼き・鶏肉のおろしソースがけ ② めばるの竜田揚げ・ハンバーグ玉ねぎソース

《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)

9月8日～9月13日
献立表

夕食(8品)

8 日 月	すきやき風煮				卵、乳成分、小麦
	鶏ひき肉と野菜の炒め物				
	がんもの煮物				
	ピーマンときのこのソテー				
	ブロッコリーとハムのドレッシング和え				
	山菜のかつお風味				
エネルギー 432kcal		たんぱく質 24.8g	脂質 23.1g	炭水化物 31.2g	食塩相当量 3.8g
9 日 火	ミックスフライ（プリミンチカレーフライ、白身フライ）				卵、乳成分、小麦
	筑前煮				
	厚揚げと白菜の煮物				
	ブロッコリーのクリーム煮				
	なすとツナのポン酢和え				
	枝豆ポテトサラダ				
エネルギー 415kcal		たんぱく質 21.4g	脂質 19.7g	炭水化物 37.9g	食塩相当量 2.3g
10 日 水	チンジャオロースー				卵、乳成分、小麦
	麻婆豆腐				
	なすとオクラの生姜煮				
	里芋の田楽				
	カレーマカロニサラダ				
	切干大根の中華和え				
エネルギー 427kcal		たんぱく質 21.9g	脂質 21.9g	炭水化物 35.6g	食塩相当量 3.8g
11 日 木	白身魚のチーズマヨ焼き				卵、乳成分、小麦、 えび
	ナポリタン				
	きのこのバター醤油				
	キャベツとしらすの和え物				
	ごぼうサラダ				
	ねぎ入りロール玉子焼き				
エネルギー 424kcal		たんぱく質 21.1g	脂質 26.3g	炭水化物 25.8g	食塩相当量 3.0g
12 日 金	鶏肉の山椒焼き				卵、小麦、かに
	かに玉				
	ジャーマンポテト				
	おからサラダ				
	麩のからし和え				
	わらび餅				
エネルギー 411kcal		たんぱく質 20.3g	脂質 18.5g	炭水化物 40.7g	食塩相当量 3.2g
13 日 土	あじのおろし煮				卵、乳成分、小麦
	高野豆腐の炊き合わせ（人参、椎茸、なす）				
	きのこのカレーソテー				
	魚肉ソーセージと青梗菜のソテー				
	さつまいもサラダ				
	きゅうりとコーンのドレッシング和え				
エネルギー 410kcal		たんぱく質 24.1g	脂質 17.1g	炭水化物 40.0g	食塩相当量 3.9g

8 日 月	すきやき風煮				卵、乳成分、小麦			
	あじの南蛮漬け							
	がんもの煮物							
	ピーマンときのこのソテー							
	だし巻き玉子							
	鶏ひき肉と野菜の炒め物							
	山菜のかつお風味							
9 日 火	ブロッコリーとハムのドレッシング和え				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	31.2g	26.1g	39.5g		3.1g		
	ミックスフライ（プリミンチカレーフライ、白身フライ）							
	筑前煮							
10 日 水	厚揚げと白菜の煮物				卵、乳成分、小麦			
	ブロッコリーのクリーム煮							
	キャベツのそぼろ塩だれ炒め							
	なすとツナのポン酢和え							
	おくらとなめたけの和え物							
	枝豆ポテトサラダ							
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		食塩相当量		
11 日 木	499kcal				26.8g	23.5g	45.0g	2.7g
	チンジャオロースー				卵、乳成分、小麦			
	さわらの西京焼き							
	麻婆豆腐							
	なすとオクラの生姜煮							
	里芋の田楽							
	カレーマカロニサラダ							
切干大根の中華和え								
12 日 金	ひじき煮				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		
	513kcal	32.8g	26.2g	36.6g		3.1g		
	白身魚のチーズマヨ焼き							
	お好み焼き							
	ナポリタン							
	きのこのバター醤油							
13 日 土	キャベツとしらすの和え物				卵、乳成分、小麦、えび			
	春雨の酢の物							
	ねぎ入りロール玉子焼き							
	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		
	521kcal	25.4g	29.9g	37.5g		3.8g		
	鶏肉の山椒焼き							
14 日 日	白身フライ				乳成分、小麦			
	豆腐の五目うま煮							
	ジャーマンポテト							
	おからサラダ							
	麩のからし和え							
	わらび餅							
	煮豆							
15 日 月	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量			
	501kcal	25.9g	24.1g	45.0g	3.3g			

県民せいきょう

 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