

しっかり(5品)

9月15日～9月20日
献立表

夕食(5品)

15 日 月	あじの塩こうじ焼き				卵、乳成分、小麦
	しめじとベーコンの玉子炒め				
	揚げ出し豆腐				
	わかめとかに風味のわさび和え				
	桜小餅				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
442kcal	29.2g	21.7g	32.4g	3.3g	
16 日 火	牛肉とポテトのピリ辛味噌炒め				卵、乳成分、小麦
	厚揚げと青梗菜の炒め物				
	ポトフ				
	ほうれん草の白和え				
	かに風味サラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
465kcal	21.0g	28.2g	31.8g	3.1g	
17 日 水	メバルの香味焼き				卵、小麦
	オープンオムレツ				
	キャベツとコーンのソテー				
	ごぼうサラダ				
	フルーツポンチ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
433kcal	23.8g	24.2g	30.1g	2.0g	
18 日 木	鶏肉となすの黒酢だれ				卵、乳成分、小麦、えび
	小松菜ときのこのこのソテー				
	ナポリタン				
	れんこんの明太和え				
	ツナともやしのナムル				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
468kcal	20.3g	27.8g	34.1g	2.9g	
19 日 金	赤魚の煮付け				卵、乳成分、小麦
	ピーマンの肉詰め				
	三色和え（ブロッコリー、白菜、人参）				
	かぼちゃとチーズのサラダ				
	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
446kcal	24.5g	13.9g	55.6g	3.9g	
20 日 土	ポークチャップ				卵、乳成分、小麦
	豆腐とツナのチャンプルー				
	肉団子				
	春雨サラダ				
	らっきょう漬				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
448kcal	20.3g	21.9g	42.4g	3.3g	

15 日 月	筑前煮				乳成分、小麦
	豚肉と小松菜の春雨炒め				
	なすと里芋の田楽				
	甘栗サラダ				
	大根なます				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
363kcal	15.1g	17.0g	37.5g	2.0g	
16 日 火	鯖の味噌煮				卵、乳成分、小麦
	ごぼうとちくわの煮物				
	いももち				
	小松菜の煮浸し				
	かぼちゃとチーズのサラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
366kcal	17.0g	14.8g	41.2g	2.2g	
17 日 水	ポークカレー				卵、乳成分、小麦
	きゃべつとあさりのソテー				
	ピーマンとかに風味の炒め物				
	ほうれん草とかまぼこのお浸し				
	カリフラワーのマリネ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
355kcal	18.2g	19.0g	27.7g	2.8g	
18 日 木	白身魚のポテトチーズ焼き				卵、乳成分、小麦
	厚揚げの焼いたの				
	さつまいもとベーコンのマスタードソース				
	ほうれん草のお浸し				
	長いもとろろ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
347kcal	23.3g	14.5g	30.8g	2.6g	
19 日 金	鶏肉のオーロラソース焼き				卵、乳成分、小麦
	大根金平				
	じゃがいもとハムのソテー				
	さつまいもレモン煮				
	おくらの中華和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
369kcal	15.4g	20.9g	29.8g	2.4g	
20 日 土	ぶりの照り焼き				卵、乳成分、小麦
	鶏肉と野菜の煮物				
	ブロッコリーときのこのソテー				
	ねぎ入りロール玉子焼き				
	わらびのお浸し				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
359kcal	25.6g	17.9g	23.9g	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
9月16日 火	① カレイの山菜あん・豚焼肉
	② 赤魚のみりん焼き・鶏肉の中華あんあけ
	③ さばのみそ煮・ハンバーグ彩り野菜ソース
9月18日 木	① あじのパン粉焼き・トマト油淋鶏
	② たらの野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き

《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

夕食(6品)

9月15日～9月20日
献立表

夕食(8品)

15 日 月	天ぷら（えび、茄子はさみ揚げ、まいたけ）				卵、乳成分、小麦、えび、くるみ
	豚肉と小松菜の春雨炒め				
	なすと里芋の田楽				
	だし巻き玉子				
	大根なます				
	インゲンのくるみ和え				
エネルギー 433kcal		たんぱく質 20.1g	脂質 25.5g	炭水化物 30.7g	食塩相当量 3.4g
16 日 火	焼肉風野菜炒め				卵、乳成分、小麦
	いももち				
	ごぼうとちくわの煮物				
	小松菜の煮浸し				
	キャベツのゆかり和え				
	ひじき煮				
エネルギー 438kcal		たんぱく質 20.1g	脂質 23.1g	炭水化物 37.3g	食塩相当量 3.6g
17 日 水	白身魚の磯辺フライ				卵、小麦
	きゃべつとあさりのソテー				
	ピーマンとかに風味の炒め物				
	切干大根煮				
	メンマときゅうりのピリ辛和え				
	カリフラワーのマリネ				
エネルギー 423kcal		たんぱく質 21.5g	脂質 18.7g	炭水化物 42.1g	食塩相当量 3.9g
18 日 木	ハンバーグデミグラスソース				卵、乳成分、小麦
	厚揚げの焼いたの				
	さつまいもとベーコンのマスタードソース				
	ほうれん草のお浸し				
	きゅうりとしらすの酢の物				
	長いもとろろ				
エネルギー 433kcal		たんぱく質 20.3g	脂質 19.4g	炭水化物 44.3g	食塩相当量 3.4g
19 日 金	さわらのねぎみそ焼き				乳成分、小麦、えび、落花生
	春巻き				
	大根金平				
	キャベツのピーナッツ和え				
	さつまいもレモン煮				
	おくらの中華和え				
エネルギー 423kcal		たんぱく質 23.0g	脂質 19.8g	炭水化物 38.3g	食塩相当量 3.5g
20 日 土	チキン南蛮				卵、乳成分、小麦、くるみ
	じゃがいものそぼろ煮				
	ブロッコリーときのこのソテー				
	ねぎ入りロール玉子焼き				
	人参のくるみ和え				
	わらびのお浸し				
エネルギー 437kcal		たんぱく質 20.1g	脂質 24.8g	炭水化物 33.4g	食塩相当量 3.0g

15 日 月	天ぷら（えび、茄子はさみ揚げ、まいたけ）				卵、乳成分、小麦、えび、くるみ
	筑前煮				
	豚肉と小松菜の春雨炒め				
	なすと里芋の田楽				
	だし巻き玉子				
	甘栗サラダ				
	インゲンのくるみ和え				
	大根なます				
	エネルギー 524kcal	たんぱく質 25.4g	脂質 30.0g	炭水化物 38.2g	食塩相当量 3.2g
16 日 火	焼肉風野菜炒め				卵、乳成分、小麦
	鯖の味噌煮				
	いももち				
	ごぼうとちくわの煮物				
	小松菜の煮浸し				
	かぼちゃとチーズのサラダ				
	ひじき煮				
	キャベツのゆかり和え				
	エネルギー 521kcal	たんぱく質 25.0g	脂質 28.2g	炭水化物 41.9g	食塩相当量 3.2g
17 日 水	白身魚の磯辺フライ				卵、乳成分、小麦
	ポークカレー				
	きゃべつとあさりのソテー				
	ピーマンとかに風味の炒め物				
	切干大根煮				
	ほうれん草とかまぼこのお浸し				
	カリフラワーのマリネ				
	メンマときゅうりのピリ辛和え				
	エネルギー 518kcal	たんぱく質 25.2g	脂質 21.6g	炭水化物 55.7g	食塩相当量 3.9g
18 日 木	ハンバーグデミグラスソース				卵、乳成分、小麦
	白身魚のポテトチーズ焼き				
	厚揚げの焼いたの				
	さつまいもとベーコンのマスタードソース				
	ほうれん草のお浸し				
	ひじきとツナのサラダ				
	長いもとろろ				
	きゅうりとしらすの酢の物				
	エネルギー 475kcal	たんぱく質 28.9g	脂質 23.1g	炭水化物 37.9g	食塩相当量 4.0g
19 日 金	さわらのねぎみそ焼き				卵、乳成分、小麦、えび、落花生
	鶏肉のオーロラソース焼き				
	春巻き				
	大根金平				
	じゃがいもとハムのソテー				
	キャベツのピーナッツ和え				
	おくらの中華和え				
	さつまいもレモン煮				
	エネルギー 477kcal	たんぱく質 26.0g	脂質 25.0g	炭水化物 36.9g	食塩相当量 3.4g

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