

しっかり(5品)

10月6日～10月11日
献立表

夕食(5品)

6 日 月	豚肉の和風きのこソース				卵、乳成分、小麦
	大根と里芋の煮物				
	じゃがいももち				
	ブロッコリーの胡麻和え				
	枝豆入り卵の花				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
463kcal	22.4g	21.5g	45.0g	3.3g	
7 日 火	ブリミンチカレーフライ				卵、乳成分、小麦
	ちくわと鶏肉の照り煮				
	なすの煮物				
	キャベツのおかか和え				
	黒豆煮				
	434kcal	27.7g	19.3g	37.3g	2.2g
8 日 水	ポークチャップ				卵、乳成分、小麦
	キャベツとかに風味のコンソメ煮				
	揚げ出し豆腐				
	かぼちゃとブロッコリーのサラダ				
	なめたけおろし				
	452kcal	20.9g	22.6g	41.3g	2.9g
9 日 木	メバルの生姜焼き				卵、乳成分、小麦
	かぼちゃのそぼろ煮				
	ほうれん草の錦和え				
	ごぼうサラダ				
	たくあん煮				
	437kcal	31.6g	13.0g	48.3g	3.5g
10 日 金	チキン南蛮				卵、乳成分、小麦
	トマトミートオムレツ				
	ごぼうとひじきの炒め煮				
	ブロッコリーのシーザーサラダ				
	らっきょう漬け				
	467kcal	20.3g	27.1g	35.5g	3.7g
11 日 土	白身魚のゆずみそ焼き				乳成分、小麦
	厚揚げと大根の煮物				
	かぼちゃのバターコーン煮				
	おくらのからし和え				
	金時豆煮				
	441kcal	31.4g	13.4g	48.7g	3.7g

6 日 月	オムレツホワイトソース				卵、乳成分、小麦
	じゃがいものそぼろ煮				
	ピーマンともやしの炒め物				
	キャベツとコーンの和え物				
	マカロニサラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	370kcal	15.0g	17.7g	37.7g	2.6g
7 日 火	牛すきやき風煮				卵、乳成分、小麦
	ピーマンとベーコンのカレーソテー				
	高野豆腐の含め煮				
	明太子ロール				
	きょうろぶき				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	368kcal	15.8g	24.3g	21.5g	2.8g
8 日 水	さわらの西京焼き				乳成分、小麦
	海鮮うま煮豆腐				
	大根きんぴら				
	もやしの胡麻和え				
	ツナとパプリカの炒め物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	338kcal	24.6g	16.0g	24.0g	3.0g
9 日 木	唐揚げのハニーマスタードソース				卵、乳成分、小麦
	ごぼうとちくわの煮物				
	おかかり芋バター煮				
	春雨の中華和え				
	しらたきのたらこ炒め				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	369kcal	15.5g	20.8g	29.9g	2.9g
10 日 金	あじの山椒焼き				卵、乳成分、小麦
	煮奴野菜あん				
	キャベツと玉子の中華炒め				
	小松菜とかまぼこの煮浸し				
	きゅうりとわかめの胡麻酢和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	336kcal	26.6g	13.0g	28.2g	2.4g
11 日 土	肉じゃが				卵、乳成分、小麦
	チーズはんぺんフライ				
	ピーマンとかに風味の炒め物				
	さつまいもサラダ				
	切干大根のナムル				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	370kcal	15.4g	20.5g	31.0g	2.4g

- ※ 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
10月7日 火	① さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風 ② 鮭の漬け焼きナムル風・牛肉とごぼうの玉子とじ ③ ぶりのもろみ焼き・肉じゃが
10月9日 木	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

《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)

10月6日～10月11日
献立表

夕食(8品)

6 日 月	ハンバーグトマトソース				卵、乳成分、小麦
	じゃがいものそぼろ煮				
	ピーマンともやしの炒め物				
	キャベツとコーンの和え物				
	マカロニサラダ				
	山菜なめこ				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
407kcal		20.6g	15.3g	46.8g	4.0g
7 日 火	白身魚のタルタル焼き				卵、乳成分、小麦
	ピーマンとベーコンのカレーソテー				
	高野豆腐の含め煮				
	明太子ロール				
	カリフラワーとひじきの梅マヨ和え				
	きょうらぶき				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
414kcal		24.3g	26.9g	18.6g	3.2g
8 日 水	カツの玉子とじ				卵、乳成分、小麦
	海鮮うま煮豆腐				
	大根きんぴら				
	もやしの胡麻和え				
	ツナとパプリカの炒め物				
	わさび菜				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
426kcal		22.8g	20.2g	38.3g	3.4g
9 日 木	鯖の塩焼き				乳成分、小麦
	ごぼうとちくわの煮物				
	おかか里芋バター煮				
	ブロッコリーとコーンのドレッシング和え				
	しらたきのたらこ炒め				
	ゆず大根				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
432kcal		25.4g	21.5g	34.3g	3.2g
10 日 金	豚肉の生姜焼き				卵、乳成分、小麦
	煮奴野菜あん				
	キャベツと玉子の中華炒め				
	小松菜とかまぼこの煮浸し				
	きのこのおろし和え				
	きゅうりとわかめの胡麻酢和え				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
422kcal		21.9g	22.7g	32.4g	3.7g
11 日 土	あじのみりん焼き				卵、乳成分、小麦
	肉じゃが				
	チーズはんぺんフライ				
	ピーマンとかに風味の炒め物				
	さつまいもサラダ				
	切干大根のナムル				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
415kcal		22.9g	20.6g	34.6g	3.4g

6 日 月	ハンバーグトマトソース				卵、乳成分、小麦
	オムレツ				
	じゃがいものそぼろ煮				
	ピーマンともやしの炒め物				
	キャベツとコーンの和え物				
	昆布と大根の煮物				
	山菜なめこ				
	マカロニサラダ				
エネルギー 496kcal		たんぱく質 25.3g	脂質 20.7g	炭水化物 52.1g	食塩相当量 3.9g
7 日 火	白身魚のタルタル焼き				卵、乳成分、小麦、 落花生
	牛すきやき風煮				
	ピーマンとベーコンのカレーソテー				
	高野豆腐の煮物				
	明太子ロール				
	ほうれん草のピーナッツ和え				
	きょうろぶき				
	カリフラワーとひじきの梅マヨ和え				
エネルギー 497kcal		たんぱく質 27.5g	脂質 33.1g	炭水化物 22.3g	食塩相当量 3.5g
8 日 水	カツの玉子とじ				卵、乳成分、小麦
	さわらの西京焼き				
	海鮮うま煮豆腐				
	大根きんぴら				
	もやしの胡麻和え				
	スパゲティサラダ				
	わさび菜				
	ツナとパプリカの炒め物				
エネルギー 476kcal		たんぱく質 30.6g	脂質 22.5g	炭水化物 37.7g	食塩相当量 3.2g
9 日 木	鯖の塩焼き				卵、乳成分、小麦
	唐揚げのハニーマスタードソース				
	ごぼうとちくわの煮物				
	おかか芋バター煮				
	ブロッコリーとコーンのドレッシング和え				
	春雨の中華和え				
	ゆず大根				
	しらたきのたらこ炒め				
エネルギー 509kcal		たんぱく質 25.5g	脂質 29.6g	炭水化物 35.2g	食塩相当量 3.8g
10 日 金	豚肉の生姜焼き				卵、乳成分、小麦
	アジフライ				
	煮奴野菜あん				
	キャベツと玉子の中華炒め				
	大学芋				
	小松菜とかまぼこの煮浸し				
	きゅうりとわかめの胡麻酢和え				
	きのこのおろし和え				
エネルギー 518kcal		たんぱく質 25.1g	脂質 25.6g	炭水化物 46.7g	食塩相当量 3.7g

県民せいきょう

コープ

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