

しっかり(5品)

10月13日～10月18日

献立表

夕食(5品)

13 日 (月)	エビフライ/豚肉野菜巻フライ				卵、乳成分、小麦、えび
	がんもとさつまいもの煮物				
	なすとそぼろの味噌炒め				
	ブロッコリーの菜種和え				
	桜漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	464kcal	20.1g	22.2g	45.9g	3.6g
14 日 (火)	ハンバーグデミグラスソース				卵、乳成分、小麦
	花型豆腐とじゃがいもの煮物				
	カリフラワーと玉子のサラダ				
	ほうれん草とえのきのおかか和え				
	しゅうまい				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	462kcal	20.5g	21.9g	45.7g	3.9g
15 日 (水)	さばの味噌煮				卵、乳成分、小麦、えび
	水餃子と白菜煮				
	かまぼこの玉子とし煮				
	ブロッコリーとマカロニの和風サラダ				
	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
	455kcal	26.9g	19.3g	43.3g	3.7g
16 日 (木)	牛すきやき風煮				卵、乳成分、小麦
	さつまいもの天ぷら				
	れんこんきんぴら				
	大豆のみぞれ和え				
	かに風味の酢の物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	465kcal	20.0g	28.8g	31.4g	3.6g
17 日 (金)	白身魚の塩こうじ焼き				乳成分、小麦
	ピーマンの肉詰め				
	さつま揚げと小松菜の煮物				
	わかめとじゃこの和え物				
	さつまいもの白和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	441kcal	37.1g	13.1g	43.7g	3.4g
18 日 (土)	メンチカツ				卵、乳成分、小麦
	ジャーマンポテト				
	しんじょうとかぶの煮物				
	切干大根煮				
	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
	466kcal	21.1g	27.2g	34.1g	3.9g

13 日 月	揚げ豆腐の野菜あん				卵、乳成分、小麦
	たらこスパゲティ				
	豚肉とにらの玉子炒め				
	ブロッコリーサラダ				
	大根の青じそ和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
354kcal	15.2g	18.9g	30.8g	2.3g	
14 日 火	さわらの塩焼き				乳成分、小麦
	大根と豚肉の味噌生姜炒め				
	ブロッコリーとうす揚げのあっさり煮				
	白菜とツナのおかかポン酢和え				
	梅春雨				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
349kcal	27.9g	17.0g	21.2g	3.0g	
15 日 水	肉団子と野菜の塩ちゃんこ炒め				卵、乳成分、小麦
	まいたけとピーマンの昆布炒め				
	小松菜のバター醤油炒め				
	おくらと玉ねぎのお浸し				
	金時豆煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
364kcal	15.3g	19.1g	32.7g	2.4g	
16 日 木	赤魚のみぞれ煮				卵、乳成分、小麦
	厚揚げと白菜の煮物				
	ほうれん草とベーコンの炒め物				
	コールスローサラダ				
	パプリカのマリネ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
369kcal	22.6g	17.5g	30.2g	2.7g	
17 日 金	豚肉とにらの味噌炒め				卵、乳成分、小麦、 かに
	かに玉				
	肉団子と青梗菜の中華煮				
	きのこのオイスターソース炒め				
	おくらのとろろ和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
339kcal	17.8g	15.3g	32.6g	2.8g	
18 日 土	海鮮塩だれ炒め				卵、乳成分、小麦、 えび
	水餃子				
	チャプチェ				
	バンバンジー				
	なすのポン酢和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
334kcal	23.3g	15.7g	24.8g	2.7g	

- ※ 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14日 火	① 鮭の塩焼き・鶏肉の梅みそだれ
	② めばるの揚げびたし・ハンバーグデミグラスソース
	③ 鮭のみそ漬け焼き・鶏肉のおろしソースがけ
10月16日 木	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

キトリ✂

《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13日～10月18日
献立表

夕食(8品)

13 日 月	ぶりの照り焼き				卵、乳成分、小麦
	たらこスパゲティ				
	豚肉とにらの玉子炒め				
	ブロッコリーサラダ				
	大根の青じそ和え				
	かっぱ漬				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	428kcal	26.0g	16.6g	43.6g	3.3g
14 日 火	鶏肉のカレーチーズパン粉焼き				卵、乳成分、小麦
	大根と豚肉の味噌生姜炒め				
	いんげんのペペロンチーノ				
	白菜とツナのおかかポン酢和え				
	コーンポテトサラダ				
	梅春雨				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	420kcal	22.3g	24.3g	28.1g	2.7g
15 日 水	鮭のコーンマヨ焼き				卵、乳成分、小麦
	まいたけとピーマンの昆布炒め				
	小松菜のバター醤油炒め				
	かぼちゃしゅうまい・ほうれん草しゅうまい				
	ひじき煮				
	金時豆煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	439kcal	26.1g	24.5g	28.5g	3.1g
16 日 木	豚肉のクリームソース				卵、乳成分、小麦
	厚揚げと白菜の煮物				
	ほうれん草とベーコンの炒め物				
	ミックスビーンズのトマト煮				
	さつまいもの甘煮				
	パプリカのマリネ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	415kcal	21.5g	20.4g	36.3g	2.7g
17 日 金	白身魚のピザ焼き				卵、乳成分、小麦、 えび、かに
	かに玉				
	肉団子と青梗菜の中華煮				
	きのこのオイスターソース炒め				
	えびしゅうまい				
	おくらのとろろ和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	439kcal	25.0g	20.3g	39.0g	3.8g
18 日 土	鶏のからあげ				卵、乳成分、小麦、 えび
	水餃子				
	チャブチェ				
	バンバンジー				
	もやしと人参の胡麻和え				
	なすのポン酢和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	436kcal	22.4g	24.4g	31.8g	2.8g

13 日 月	ぶりの照り焼き				卵、乳成分、小麦
	揚げ豆腐の野菜あん				
	豚肉とにらの玉子炒め				
	たらこスパゲティ				
	ぜんまいの煮物				
	ブロッコリーサラダ				
	かっぱ漬				
	大根の青じそ和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	489kcal	27.4g	24.2g	40.5g	3.8g
14 日 火	鶏肉のカレーチーズパン粉焼き				卵、乳成分、小麦
	さわらの塩焼き				
	大根と豚肉の味噌生姜炒め				
	いんげんのペペロンチーノ				
	ブロッコリーとうす揚げのあっさり煮				
	白菜とツナのおかかポン酢和え				
	梅春雨				
	コーンポテトサラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	478kcal	34.5g	27.2g	23.9g	2.7g
15 日 水	鮭のコーンマヨ焼き				卵、乳成分、小麦
	肉団子と野菜の塩ちゃんこ炒め				
	まいたけとピーマンの昆布炒め				
	小松菜のバター醤油炒め				
	かぼちゃしゅうまい・ほうれん草しゅうまい				
	おくらと玉ねぎのお浸し				
	金時豆煮				
	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
	517kcal	27.7g	29.4g	35.4g	3.6g
16 日 木	豚肉のクリームソース				卵、乳成分、小麦
	目玉焼き				
	厚揚げと白菜の煮物				
	ほうれん草とベーコンの炒め物				
	ミックスビーンズのトマト煮				
	コールスローサラダ				
	パプリカのマリネ				
	さつまいもの甘煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	512kcal	27.5g	20.9g	53.4g	3.9g
17 日 金	白身魚のピザ焼き				卵、乳成分、小麦、 えび、かに
	豚肉とにらの味噌炒め				
	かに玉				
	肉団子と青梗菜の中華煮				
	きのこのオイスターソース炒め				
	ささみときゅうりの梅肉和え				
	おくらのとろろ和え				
	えびしゅうまい				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	488kcal	31.9g	23.9g	36.2g	3.6g

県民せいほう



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



忙しい「秋」もこれで安心！

栄養バランスのとれた

子ども弁当献立表

いただきます



10/13 月	エビフライ/豚肉野菜巻フライ				卵 乳成分 小麦 えび
	がんもとさつまいもの煮物				
	なすとそぼろの味噌炒め				
	ブロッコリーの菜種和え				
	ゼリー				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
474kcal	20.0g	22.2g	48.5g	2.9g	

10/16 木	牛すきやき風煮				卵 乳成分 小麦
	さつまいもの天ぷら				
	れんこんきんぴら				
	大豆のみぞれ和え				
	かに風味の酢の物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	465kcal	20.0g	28.8g	31.4g	3.6g

10/14 火	ハンバーグデミグラスソース				卵 乳成分 小麦
	花型豆腐とじゃがいもの煮物				
	カリフラワーと玉子のサラダ				
	ほうれん草とえのきのおかか和え				
	しゅうまい				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
462kcal	20.5g	21.9g	45.7g	3.9g	

10/17 金	ポークカレー				乳成分 小麦
	ピーマンの肉詰め				
	さつま揚げと小松菜の煮物				
	わかめとじゃこの和え物				
	パイン缶				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
462kcal	20.2g	19.4g	51.7g	3.2g	

10/15 水	かに玉あんかけ				卵 乳成分 小麦 えび かに
	水餃子と白菜煮				
	かまぼこの玉子とし煮				
	ブロッコリーとマカロニの和風サラダ				
	チーズちくわ				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
456kcal	23.9g	16.1g	53.9g	3.3g	



【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があります。

※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