

しっかり(5品)

10月20日～10月25日
献立表

夕食(5品)

20 日 月	豆腐ハンバーグの和風おろし				卵、乳成分、小麦
	ウインナーの洋風炒め				
	ほうれん草とかに風味の玉子炒め				
	オクラのゆず和え				
	きくらげ昆布				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
462kcal	20.6g	25.2g	38.3g	3.5g	
21 日 火	黒酢肉団子				卵、乳成分、小麦
	かぼちゃと厚揚げの煮物				
	チャプチェ				
	きゅうりのしそ風味和え				
	大根サラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
465kcal	20.0g	26.4g	36.8g	3.6g	
22 日 水	豚肉の生姜焼き				卵、乳成分、小麦
	高菜ビーフン				
	しろ菜としめじのクリーム煮				
	マカロニサラダ				
	里芋の甘辛からめ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
464kcal	21.5g	23.3g	42.1g	3.1g	
23 日 木	お魚ソースかつ				卵、乳成分、小麦、 落花生
	青梗菜とかまぼこのソテー				
	巾着の煮物				
	鶏ひき肉と野菜の炒め物				
	梅春雨				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
459kcal	21.4g	23.8g	39.7g	3.1g	
24 日 金	チンジャオロースー				卵、乳成分、小麦
	焼餃子				
	じゃがいもの明太バター炒め				
	きゅうりとハムの中華サラダ				
	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
455kcal	20.0g	22.9g	42.1g	2.8g	
25 日 土	あじの塩焼き				卵、乳成分、小麦
	筑前煮				
	だし巻き玉子				
	白菜のおかか和え				
	玉ねぎとツナの和え物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
442kcal	34.7g	21.5g	27.4g	3.8g	

20 日 月	アジフライ				卵、乳成分、小麦
	青菜とがんもの煮物				
	きんぴらごぼう				
	おくらとしらすの青じそ風味				
	昆布佃煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
364kcal	15.0g	20.5g	29.8g	2.3g	
21 日 火	チキンクリーム煮				卵、乳成分、小麦
	さつま揚げと玉ねぎの一味炒め				
	ひじきとビーンズのサラダ				
	切干大根の中華和え				
	ふきのみそ和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
369kcal	16.9g	22.1g	25.6g	2.6g	
22 日 水	ぶりの照り焼き				卵、乳成分、小麦
	なすのはさみ揚げ				
	ブロッコリーの和風あんかけ				
	カレーポテトサラダ				
	えのきともずくの酢の物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
364kcal	18.7g	18.8g	30.1g	2.7g	
23 日 木	麻婆豆腐				乳成分、小麦
	あさりと小松菜のバターソテー				
	卵の花炒り煮				
	切干大根のごま酢和え				
	白花豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
363kcal	20.8g	13.4g	39.7g	2.5g	
24 日 金	白身魚のみりん焼き				卵、乳成分、小麦
	高野豆腐の玉子とじ				
	青梗菜とかに風味の炒め物				
	ほうれん草としめじの白和え				
	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
335kcal	29.2g	14.9g	21.1g	2.7g	
25 日 土	牛肉コロッケ				卵、乳成分、小麦
	オムレツ				
	ピーマンときのこのこのじゃこ炒め				
	かぼちゃサラダ				
	枝豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
365kcal	15.8g	20.1g	30.1g	2.6g	

- ※ 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21日 火	① 赤魚のみりん焼き・鶏肉の中華あんかけ ② さばのみそ煮・ハンバーグ彩り野菜ソース ③ あじのパン粉焼き・トマト油淋鶏
10月23日 木	① たらの野菜あんかけ・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

《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20日～10月25日
献立表

夕食(8品)

20 日 月	豚肉と玉ねぎの炒め物				卵、乳成分、小麦
	青菜とがんもの煮物				
	きんぴらごぼう				
	春雨サラダ				
	ピリ辛こんにゃく				
	昆布佃煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
437kcal	20.8g	23.4g	35.8g	3.6g	
21 日 火	かれいの生姜煮				卵、乳成分、小麦
	さつま揚げと玉ねぎの一味炒め				
	白菜の煮びたし				
	ひじきとビーンズのサラダ				
	磯辺玉子ロール				
	ふきのみそ和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
425kcal	23.2g	19.1g	40.1g	3.8g	
22 日 水	鶏肉のケチャップチーズ焼き				乳成分、小麦、えび
	きのこ小エビの炒め物				
	ほうれん草と揚げの胡麻味噌和え				
	ブロッコリーの和風あんかけ				
	えのきともずくの酢の物				
	しば漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
428kcal	24.3g	23.8g	29.2g	2.9g	
23 日 木	白身魚のムニエル				乳成分、小麦
	あさりと小松菜のバターソテー				
	卵の花炒り煮				
	キャベツの梅おかか和え				
	きくらげ昆布				
	白花豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
414kcal	28.3g	13.9g	44.0g	3.2g	
24 日 金	かぼちゃひき肉フライ				卵、乳成分、小麦
	高野豆腐の玉子とじ				
	青梗菜とかに風味の炒め物				
	スパゲティサラダ				
	カリフラワーのマリネ				
	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	
433kcal	20.1g	22.5g	37.6g	3.0g	
25 日 土	たら味の味噌焼き				卵、乳成分、小麦
	オムレツ				
	ピーマンときのこのじゃこ炒め				
	かぼちゃサラダ				
	きゅうりの梅肉和え				
	枝豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
437kcal	32.9g	18.0g	35.9g	3.8g	

20 日 月	豚肉と玉ねぎの炒め物				卵、乳成分、小麦
	サワラの塩こうじ焼き				
	青菜とがんもの煮物				
	きんぴらごぼう				
	春雨サラダ				
	おくらとしらすの青じそ風味				
	昆布佃煮				
	ピリ辛こんにゃく				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	496kcal	29.0g	24.3g	40.2g	3.7g
21 日 火	かれいの生姜煮				卵、乳成分、小麦
	チキンクリーム煮				
	さつま揚げと玉ねぎの一味炒め				
	白菜の煮びたし				
	ひじきとビーンズのサラダ				
	切干大根の中華和え				
	ふきのみそ和え				
	磯辺玉子ロール				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	487kcal	28.4g	24.1g	39.2g	3.8g
22 日 水	鶏肉のケチャップチーズ焼き				卵、乳成分、小麦、えび
	なすのはさみ揚げ				
	きのこ小エビの炒め物				
	ほうれん草と揚げの胡麻味噌和え				
	ブロッコリーの和風あんかけ				
	カレーポテトサラダ				
	しば漬け				
	えのきともずくの酢の物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	515kcal	25.8g	30.0g	35.4g	3.0g
23 日 木	白身魚のムニエル				乳成分、小麦
	麻婆豆腐				
	あさりと小松菜のバターソテー				
	卵の花炒り煮				
	キャベツの梅おかか和え				
	切干大根のごま酢和え				
	白花豆				
	きくらげ昆布				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	479kcal	34.7g	15.9g	49.3g	3.1g
24 日 金	かぼちゃひき肉フライ				卵、乳成分、小麦
	白身魚のみりん焼き				
	高野豆腐の玉子とじ				
	青梗菜とかに風味の炒め物				
	スパゲティサラダ				
	ほうれん草としめじの白和え				
	ツナとパプリカの炒め物				
	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
	480kcal	26.2g	22.7g	42.8g	4.0g

県民せいきょう

 コーオペナ

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



10/20 (月)	豆腐ハンバーグの和風おろし				卵 乳成分 小麦
	ウィンナーの洋風炒め				
	ほうれん草とかに風味の玉子炒め				
	オクラのゆず和え				
	コーンサラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	472kcal	20.0g	27.5g	36.2g	3.7g

10/23 木	お魚ソースかつ				卵 乳成分 小麦 落花生
	青梗菜とかまぼこのソテー				
	鶏ひき肉と野菜の炒め物				
	青のりポテト				
	梅春雨				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
486kcal	20.0g	27.4g	39.8g	3.1g	

10/21 	黒酢肉団子				卵 乳成分 小麦
	かぼちゃと厚揚げの煮物				
	チャプチェ				
	きゅうりのしそ風味和え				
	大根サラダ				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
465kcal	20.0g	26.4g	36.8g	3.6g	

10/24	金	チンジャオロースー				卵 乳成分 小麦
		焼餃子				
		じゃがいもの明太バター炒め				
		きゅうりとハムの中華サラダ				
		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	
455kcal		20.0g	22.9g	42.1g	2.8g	

10/22 水	豚肉の生姜焼き				卵 乳成分 小麦
	高菜ビーフン				
	しろ菜としめじのクリーム煮				
	マカロニサラダ				
	里芋の甘辛からめ				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
464kcal	21.5g	23.3g	42.1g	3.1g	



【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（ピーナッツ）】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