

しっかり(5品)

10月27日～11月1日
献立表

夕食(5品)

27 日 月	エビチリソース/チヂミ				卵、乳成分、小麦、えび
	なすと肉団子の煮物				
	ポテトとウインナーの炒め物				
	お豆のサラダ				
	メンマと人参の和え物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
469kcal	20.6g	29.1g	31.1g	3.1g	
28 日 火	カツの玉子とじ				卵、乳成分、小麦
	あさりの和風スパゲティ				
	豆腐となすの田楽				
	白菜のコールスロー				
	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
465kcal	23.9g	19.9g	47.5g	3.3g	
29 日 水	めばるの煮付け				卵、乳成分、小麦、えび
	海鮮塩だれ炒め				
	ふろふき大根の肉味噌だれ				
	ツナのスパサラ				
	たこナゲット				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
454kcal	31.5g	22.6g	31.1g	3.6g	
30 日 木	鶏肉の照り焼き				卵、乳成分、小麦
	ポテトコロッケ				
	さつま揚げと野菜のピリ辛炒め				
	ほうれん草とチーズのサラダ				
	しらすおろし				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
468kcal	20.1g	28.4g	33.0g	3.5g	
31 日 金	八宝菜				卵、乳成分、小麦、えび
	厚揚げの煮物				
	れんこんとちくわの炒め物				
	コールスローサラダ				
	ハッシュドポテト				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
447kcal	20.8g	25.8g	32.8g	3.5g	
1 日 土	肉団子と野菜の塩ちゃんこ炒め				卵、乳成分、小麦、くるみ
	鶏じゃが				
	揚げ出し豆腐				
	きゅうりとかに風味の酢の物				
	人参のくるみ和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
468kcal	20.3g	26.4g	37.4g	3.1g	

27 日 月	豚肉の香味ソース				卵、乳成分、小麦
	ほうれん草とかまぼこのソテー				
	玉子サラダ				
	なめことわさび菜の和え物				
	いんげんのおかか和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
353kcal	16.1g	21.5g	23.8g	2.5g	
28 日 火	白身魚の照り焼き				卵、小麦、えび
	シーフードとブロッコリーの塩炒め				
	かぼちゃ煮				
	キャベツとコーンのサラダ				
	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
340kcal	22.6g	6.3g	48.3g	2.2g	
29 日 水	鶏肉の塩こうじ焼き				卵、乳成分、小麦
	五目春雨炒め				
	ポークビーンズ				
	かぼちゃと甘栗のサラダ				
	ブロッコリーの胡麻和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
345kcal	19.5g	21.2g	19.0g	1.9g	
30 日 木	鯖の塩焼き				卵、乳成分、小麦
	花型豆腐と里芋の煮物				
	野菜入り洋風玉子焼き				
	コーンポテトサラダ				
	昆布豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
359kcal	22.4g	22.1g	17.6g	1.9g	
31 日 金	豚肉と大根の五目煮				卵、乳成分、小麦
	巾着の煮物				
	なすのしょうが煮				
	キャベツとかに風味のサラダ				
	野沢菜昆布				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
349kcal	19.1g	19.7g	23.7g	2.3g	
1 日 土	エビマヨ				卵、乳成分、小麦、えび
	彩りしんじょうと青菜の炊き合わせ				
	ベーコンポテトチーズ				
	ブロッコリーとマカロニの和風サラダ				
	もやしのゆかり和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
358kcal	15.6g	22.2g	23.9g	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28日 火	① カレイの香味焼き・鶏肉の甘酢あんかけ ② ホキの磯天和風あん・牛肉と炒め物（トマト風味） ③ あじのトマトマリネ・鶏肉の香草焼き
10月30日 木	① カレイのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とじ風 ② あじと彩り野菜のI.S.G.ツシ風・鶏肉のはちみつ味噌漬け

《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27日～11月1日
献立表

夕食(8品)

27 日 月	あじのごま照り焼き				卵、乳成分、小麦
	ほうれん草とかまぼこのソテー				
	里芋の田楽				
	玉子サラダ				
	なめことわさび菜の和え物				
	いんげんのおかか和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
418kcal	23.5g	21.3g	33.0g	3.1g	
28 日 火	鶏肉の梅みそ焼き				小麦、えび
	シーフードとブロッコリーの塩炒め				
	なすの煮浸し				
	ふきと湯葉の含め煮				
	わらびのお浸し				
	さつまいもとりんご煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
422kcal	28.5g	20.6g	30.7g	3.9g	
29 日 水	八宝菜				卵、乳成分、小麦
	五目春雨炒め				
	ポークビーンズ				
	ハッシュドポテト				
	かぼちゃと甘栗のサラダ				
	ブロッコリーの胡麻和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
424kcal	21.3g	25.4g	27.5g	2.4g	
30 日 木	ピーマンの肉詰め/豚肉巻きフライ				卵、乳成分、小麦
	花型豆腐と里芋の煮物				
	野菜入り洋風玉子焼き				
	ほうれん草しゅうまい				
	白菜のポン酢和え				
	昆布豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
437kcal	20.7g	25.1g	32.0g	2.6g	
31 日 金	鯖の蒲焼き				卵、乳成分、小麦
	巾着の煮物				
	塩焼きそば				
	なすのしょうが煮				
	キャベツとかに風味のサラダ				
	野沢菜昆布				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
429kcal	30.0g	20.9g	30.3g	3.3g	
1 日 土	酢鶏				卵、乳成分、小麦
	彩りしんじょうと青菜の炊き合わせ				
	ベーコンポテトチーズ				
	きんぴらごぼう				
	ブロッコリーとマカロニの和風サラダ				
	もやしのゆかり和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
434kcal	20.3g	25.3g	31.2g	3.1g	

27 日 月	あじのごま照り焼き				卵、乳成分、小麦
	豚肉の香味ソース				
	ほうれん草とかまぼこのソテー				
	里芋の田楽				
	玉子サラダ				
	なめことわさび菜の和え物				
	ゆず大根				
	いんげんのおかか和え				
エネルギー 494kcal		たんぱく質 27.5g	脂質 25.5g	炭水化物 38.5g	食塩相当量 3.4g
28 日 火	鶏肉の梅みそ焼き				卵、乳成分、小麦、えび
	さわらの西京焼き				
	シーフードとブロッコリーの塩炒め				
	なすの煮浸し				
	ふきと湯葉の含め煮				
	キャベツとコーンのサラダ				
	さつまいもとりんご煮				
	わらびのお浸し				
エネルギー 494kcal		たんぱく質 36.1g	脂質 24.6g	炭水化物 32.0g	食塩相当量 4.0g
29 日 水	八宝菜				卵、乳成分、小麦
	鶏肉の塩こうじ焼き				
	五目春雨炒め				
	ポークビーンズ				
	ハッシュドポテト				
	かぼちゃと甘栗のサラダ				
	しらすおろし				
	ブロッコリーの胡麻和え				
エネルギー 516kcal		たんぱく質 27.9g	脂質 31.0g	炭水化物 31.3g	食塩相当量 3.1g
30 日 木	ピーマンの肉詰め/豚肉巻きフライ				卵、乳成分、小麦
	鯖の塩焼き				
	花型豆腐と里芋の煮物				
	野菜入り洋風玉子焼き				
	ほうれん草しゅうまい				
	コーンポテトサラダ				
	昆布豆				
	白菜のポン酢和え				
エネルギー 514kcal		たんぱく質 25.1g	脂質 28.8g	炭水化物 38.7g	食塩相当量 2.4g
31 日 金	鯖の蒲焼き				卵、乳成分、小麦
	豚肉と大根の五目煮				
	塩焼きそば				
	巾着の煮物				
	なすのしょうが煮				
	キャベツとかに風味のサラダ				
	野沢菜昆布				
	わらび餅				
エネルギー 476kcal		たんぱく質 30.7g	脂質 22.8g	炭水化物 37.0g	食塩相当量 3.8g

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



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



10/27 月	エビチリソース/チヂミ				卵 乳成分 小麦 えび
	なすと肉団子の煮物				
	ポテトとウィンナーの炒め物				
	お豆のサラダ				
	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	
466kcal	20.5g	28.9g	30.9g	3.0g	

10/30	木	鶏肉の照り焼き				卵 乳成分 小麦
		ポテトコロッケ				
		根菜と大豆のトマト煮				
		ほうれん草とチーズのサラダ				
		しらすおろし				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
485kcal		21.7g	28.4g	35.6g	3.5g	

10/28 	カツの玉子とじ				卵 乳成分 小麦
	あさりの和風スパゲティ				
	大学芋				
	白菜のコールスロー				
	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	
473kcal	22.5g	20.3g	50.1g	4.0g	

10/31		八宝菜				卵 乳成分 小麦 えび
		フライドチキン				
		れんこんとちくわの炒め物				
		コールスローサラダ				
		みかん缶				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
476kcal		24.9g	23.5g	41.2g	3.2g	

10/29	春巻きと鶏のから揚げ				卵 乳成分 小麦 えび
	海鮮塩だれ炒め				
	ふろふき大根の肉味噌だれ				
	ツナのスパサラ				
	たこナゲット				
水	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	505kcal	29.1g	29.2g	31.4g	2.8g



【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