

しっかり(5品)

11月17日～11月22日

献立表

夕食(5品)

17 日 月	鶏肉のトマトソース煮				卵、乳成分、小麦
	じゃがいものそぼろ煮				
	ほうれん草のお浸し				
	きのこのおろし和え				
	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
444kcal	30.5g	21.4g	32.3g	3.1g	
18 日 火	白身魚のみりん漬け焼き				卵、小麦、えび、かに
	かにつみれのだしあんかけ				
	キャベツの生姜炒め				
	春雨サラダ				
	なすのみそ田楽				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
448kcal	27.7g	16.3g	47.6g	4.0g	
19 日 水	牛肉のビビンバ風炒め				卵、乳成分、小麦
	和風スパゲティソテー				
	かぼちゃの和風あんかけ				
	キャベツの梅サラダ				
	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
466kcal	20.6g	28.3g	32.3g	2.8g	
20 日 木	赤魚の煮付け				卵、乳成分、小麦、落花生
	フライドチキン				
	高野豆腐の煮物				
	わかめのわさび風味和え				
	ブロッコリーのピーナッツ和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
459kcal	28.2g	18.2g	45.7g	3.7g	
21 日 金	ポークカレー				卵、乳成分、小麦
	オープンオムレツ				
	和風野菜炒め				
	明太子ポテトサラダ				
	福神漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
466kcal	20.7g	25.0g	39.5g	3.1g	
22 日 土	アジフライ				乳成分、小麦
	肉じゃがのカレー風味				
	なすのきのこあん				
	きゅうりと高菜の柚子胡椒和え				
	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
432kcal	21.5g	18.8g	44.1g	2.5g	

17 日 月	かぼちゃコロッケ/ピーマン肉詰め				卵、乳成分、小麦、えび
	ウインナーときのこの炒め物				
	グラタン				
	ふきと湯葉の含め煮				
	白菜の生姜醤油和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
363kcal	15.2g	20.9g	28.4g	2.1g	
18 日 火	塩バター肉じゃが				卵、乳成分、小麦
	麻婆春雨				
	キッシュ				
	ひじきと水菜のマヨ和え				
	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
359kcal	15.1g	20.3g	29.0g	1.6g	
19 日 水	八宝菜				卵、乳成分、小麦、えび
	肉詰めいなり煮				
	ちくわと大根の炒り煮				
	さつまいもと豆のサラダ				
	青梗菜ソテー				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
347kcal	19.7g	19.7g	22.7g	2.9g	
20 日 木	豚肉のスタミナ炒め				乳成分、小麦
	豆腐の五目うま煮				
	揚げじゃがのり風味				
	ごぼうサラダ				
	玉ねぎときゅうりの和え物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
362kcal	15.6g	19.3g	31.5g	2.0g	
21 日 金	揚げ魚の南蛮漬け				乳成分、小麦、えび
	エビ団子とふきの炊き合わせ				
	筑前煮				
	おくらのボン酢和え				
	からし麩				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
346kcal	21.7g	13.6g	34.1g	2.2g	
22 日 土	チキンの香り焼き				小麦、くるみ
	豚ひき肉と厚揚げの味噌炒め				
	彩りしんじょうのあんかけ				
	ツナとホウレン草の和え物				
	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
349kcal	20.4g	20.8g	20.0g	3.0g	

- ※ 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
11月18日 火	① めばるの揚げびたし・ハンバーグデミグラスソース ② 鮭のみそ漬け焼き・鶏肉のおろしソースがけ ③ めばるの竜田揚げ・ハンバーグ玉ねぎソース
11月20日 木	① カレイの山菜あん・豚焼肉 ② 赤魚のみりん焼き・鶏肉の中華あんかけ

《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)

11月17日～11月22日
献立表

夕食(8品)

17 日 月	肉団子の酢豚風				卵、乳成分、小麦、えび
	ウインナーときのこの炒め物				
	里芋の煮物				
	グラタン				
	ブロッコリーとコーンのドレッシング和え				
	白菜の生姜醤油和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
437kcal	20.2g	25.3g	32.0g	3.4g	
18 日 火	さわらの幽庵焼き				卵、乳成分、小麦
	麻婆春雨				
	キッシュ				
	かに風味の酢の物				
	なめこのとろろ和え				
	ピリ辛こんにゃく				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
412kcal	22.6g	19.7g	36.1g	3.7g	
19 日 水	鶏肉のオニオンソース				卵、乳成分、小麦
	肉詰めいなり煮				
	ちくわと大根の炒り煮				
	なすとピーマンの甘みそ和え				
	ひじき煮				
	青梗菜ソテー				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
429kcal	22.5g	22.5g	34.0g	3.5g	
20 日 木	白身魚のカレーパン粉焼き				卵、乳成分、小麦
	豆腐の五目うま煮				
	揚げじゃがのり風味				
	インゲンとベーコンの炒め物				
	玉ねぎときゅうりの和え物				
	金時豆煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
436kcal	27.6g	20.8g	34.7g	2.9g	
21 日 金	ロールキャベツ				卵、乳成分、小麦、えび
	エビ団子とふきの炊き合わせ				
	筑前煮				
	卵の花炒り煮				
	おくら のポン酢和え				
	からし麩				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
431kcal	20.6g	18.5g	45.4g	4.0g	
22 日 土	白身魚の天ぷらチリソース				小麦、くるみ
	豚ひき肉と厚揚げの味噌炒め				
	彩りしんじょうのあんかけ				
	ブロッコリーのコンソメ炒め				
	ツナとホウレン草の和え物				
	人参のくるみ和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
437kcal	20.7g	28.4g	24.7g	2.1g	

17 日 月	肉団子の酢豚風				卵、乳成分、小麦、えび
	かぼちゃコロッケ				
	ウインナーときのこの炒め物				
	グラタン				
	里芋の煮物				
	ふきと湯葉の含め煮				
	白菜の生姜醤油和え				
	ブロッコリーとコーンのドレッシング和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
524kcal	25.1g	29.5g	39.5g	3.4g	
18 日 火	さわらの幽庵焼き				卵、乳成分、小麦
	塩バター肉じゃが				
	麻婆春雨				
	キッシュ				
	かに風味の酢の物				
	ひじきと水菜のマヨ和え				
	ピリ辛こんにゃく				
	なめこのとろろ和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
502kcal	27.3g	26.2g	39.2g	4.0g	
19 日 水	鶏肉のオニオンソース				卵、乳成分、小麦、えび
	八宝菜				
	肉詰めいなり煮				
	ちくわと大根の炒り煮				
	なすとピーマンの甘みそ和え				
	さつまいもと豆のサラダ				
	青梗菜ソテー				
	ひじき煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
510kcal	29.3g	29.0g	32.9g	4.0g	
20 日 木	白身魚のカレーパン粉焼き				卵、乳成分、小麦
	豚肉のスタミナ炒め				
	豆腐の五目うま煮				
	揚げじゃがのり風味				
	インゲンとベーコンの炒め物				
	ごぼうサラダ				
	金時豆煮				
	玉ねぎときゅうりの和え物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
487kcal	33.6g	22.9g	36.6g	2.8g	
21 日 金	ロールキャベツ				卵、乳成分、小麦、えび
	揚げ魚の南蛮漬け				
	エビ団子とふきの炊き合わせ				
	筑前煮				
	卵の花炒り煮				
	おくらポン酢和え				
	桜漬け				
	からし麩				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
524kcal	27.5g	20.8g	56.6g	3.7g	

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～午後8時 土曜日/午前9時～午後5時