

しっかり(5品)

11月24日～11月29日

献立表

夕食(5品)

24 日 月	白身魚のムニエル				卵、乳成分、小麦
	海鮮うま煮豆腐				
	なすとベーコンの炒め物				
	しろ菜のみぞれ和え				
	人参しりしり				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
447kcal	31.1g	19.4g	37.1g	4.0g	
25 日 火	牛肉コロッケ				卵、乳成分、小麦
	ウインナーともやしの炒め物				
	高野豆腐の玉子とじ				
	ピーマンとちりめんの煮物				
	切干大根のサラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
466kcal	20.2g	28.6g	32.0g	3.8g	
26 日 水	白身魚の塩ねぎソース				卵、乳成分、小麦
	ハムカツ				
	なすとピーマンの甘みそ和え				
	三色ナムル（ほうれん草、もやし、人参）				
	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
469kcal	29.6g	21.0g	40.4g	3.2g	
27 日 木	カツの玉子とじ				卵、乳成分、小麦
	じゃがいもとピーマンのケチャップ炒め				
	厚揚げ煮				
	ブロッコリーとたまねぎのドレッシング和え				
	白菜としらすのポン酢和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
457kcal	20.2g	23.9g	40.2g	2.9g	
28 日 金	白身魚のピザ焼き				卵、乳成分、小麦
	キャベツと玉子のコンソメ炒め				
	ほうれん草とハムのマヨソテー				
	さつまいもレモン煮				
	きゃらぶき				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
450kcal	26.4g	23.8g	32.5g	3.9g	
29 日 土	肉じゃが（牛）				卵、乳成分、小麦
	野菜のかき揚げ				
	ツナともやしのソテー				
	チキンとブロッコリーのサラダ				
	オクラとピーマンのマリネ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
463kcal	23.3g	27.5g	30.6g	2.3g	

24 日 月	鶏肉のオーロラソース焼き				卵、乳成分、小麦
	小松菜とちくわの甘辛炒め				
	人参とじゃがいもの味噌バター炒め				
	さつまいもの甘煮				
	カリフラワーサラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
365kcal	16.4g	22.8g	23.6g	2.0g	
25 日 火	白身魚の味噌漬け焼き				卵、乳成分、小麦
	まいたけとしめじのマヨネーズ炒め				
	肉団子				
	白菜の塩昆布和え				
	ほうれん草のなめたけ和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
357kcal	23.8g	17.1g	27.0g	2.6g	
26 日 水	おでん風煮				卵、乳成分、小麦
	小松菜とかまぼこの煮浸し				
	炒めビーフン				
	しゅうまい				
	オクラのゆず和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
361kcal	15.3g	17.4g	35.7g	2.5g	
27 日 木	ぶりの甘辛梅ソース				乳成分、小麦
	ふろふき大根の肉味噌だれ				
	大学芋				
	ブロッコリーの胡麻和え				
	昆布巻き				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
348kcal	20.6g	9.1g	46.0g	3.0g	
28 日 金	鶏肉のみぞれ煮				卵、乳成分、小麦
	ジャーマンポテト				
	きんぴらごぼう				
	かぼちゃサラダ				
	キャベツの梅おかか和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
350kcal	18.8g	18.8g	26.4g	2.4g	
29 日 土	白身魚のポテトチーズ焼き				卵、乳成分、小麦、えび
	海鮮塩焼きそば				
	野菜の玉子とじ				
	ほうれん草の白和え				
	れんこんの明太和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
351kcal	25.1g	15.3g	28.3g	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
11月25日 火	① さばのみそ煮・ハンバーグ彩り野菜ソース
	② あじのパン粉焼き・トマト油淋鶏
	③ たらの野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き
11月27日 木	① 赤魚の天ぷら（ぼん酢みぞれ和え）・豚肉と玉子の塩炒め
	② カレイの香味焼き・鶏肉の甘酢あんかけ

《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24日～11月29日
献立表

夕食(8品)

24 日 月	メバルの塩こうじ焼き				卵、乳成分、小麦、 えび
	小松菜とちくわの甘辛炒め				
	人参とじゃがいもの味噌バター炒め				
	えびと玉子の中華炒め				
	カリフラワーサラダ				
	野沢菜漬け				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
434kcal		28.6g	16.4g	42.9g	3.9g
25 日 火	ソースカツ				卵、乳成分、小麦、 落花生
	まいたけとしめじのマヨネーズ炒め				
	肉団子				
	かぼちゃ煮				
	わかめのわさび風味和え				
	ほうれん草のなめたけ和え				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
438kcal		20.1g	25.2g	32.7g	3.6g
26 日 水	白身魚の中華野菜あん				卵、乳成分、小麦
	小松菜とかまぼこの煮浸し				
	炒めビーフン				
	里芋の煮っころがし				
	しゅうまい				
	オクラのゆず和え				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
437kcal		20.1g	18.1g	48.4g	3.5g
27 日 木	牛肉のビビンバ風炒め				乳成分、小麦
	ふろふき大根の肉味噌だれ				
	大学芋				
	がんもの煮物				
	昆布巻き				
	かつば漬け				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
430kcal		20.0g	24.0g	33.4g	2.9g
28 日 金	白身魚の生姜煮				乳成分、小麦
	ジャーマンポテト				
	きんぴらごぼう				
	小松菜とさつま揚げの煮びたし				
	キャベツの梅おかか和え				
	里芋のごま煮				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
423kcal		25.7g	12.8g	51.3g	3.5g
29 日 土	鶏ちゃん焼き風				卵、乳成分、小麦、 えび
	海鮮塩焼きそば				
	厚揚げと白菜の煮物				
	野菜の玉子とじ				
	れんこんの明太和え				
	らっきょう漬け				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
436kcal		21.6g	25.1g	31.0g	3.9g

24 日 月	メバルの塩こうじ焼き				卵、乳成分、小麦、えび
	鶏肉のオーロラソース焼き				
	小松菜とちくわの甘辛炒め				
	人参とじゃがいもの味噌バター炒め				
	えびと玉子の中華炒め				
	さつまいもの甘煮				
	野沢菜漬け				
	カリフラワーサラダ				
エネルギー 499kcal		たんぱく質 28.9g	脂質 24.9g	炭水化物 39.9g	食塩相当量 3.9g
25 日 火	ソースカツ				卵、乳成分、小麦、落花生
	鯖の塩焼き				
	まいたけとしめじのマヨネーズ炒め				
	肉団子				
	かぼちゃ煮				
	白菜の塩昆布和え				
	ほうれん草のなめたけ和え				
	わかめのわさび風味和え				
エネルギー 516kcal		たんぱく質 25.4g	脂質 25.7g	炭水化物 45.7g	食塩相当量 3.1g
26 日 水	白身魚の中華野菜あん				卵、乳成分、小麦
	おでん風煮				
	小松菜とかまぼこの煮浸し				
	炒めビーフン				
	里芋の煮っころがし				
	しゅうまい				
	オクラのゆず和え				
	きゅうりともやしの胡麻酢和え				
エネルギー 524kcal		たんぱく質 25.6g	脂質 21.6g	炭水化物 56.7g	食塩相当量 3.8g
27 日 木	牛肉のビビンバ風炒め				乳成分、小麦
	いわしの梅煮				
	ふろふき大根の肉味噌だれ				
	大学芋				
	がんもの煮物				
	ブロッコリーの胡麻和え				
	かっぱ漬け				
	昆布巻き				
エネルギー 522kcal		たんぱく質 25.1g	脂質 30.9g	炭水化物 35.9g	食塩相当量 3.1g
28 日 金	白身魚の生姜煮				卵、乳成分、小麦
	鶏肉のみぞれ煮				
	ジャーマンポテト				
	きんぴらごぼう				
	小松菜とさつま揚げの煮びたし				
	かぼちゃサラダ				
	里芋のごま煮				
	キャベツの梅おかか和え				
エネルギー 502kcal		たんぱく質 33.6g	脂質 18.5g	炭水化物 50.3g	食塩相当量 3.6g

県民せきよう
coop

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