

しっかり(5品)

12月15日～12月20日

献立表

夕食(5品)

15 月	チリハンバーグ		卵、乳成分、小麦
	ベーコンとかぼちゃのクリーム煮		
	ほうれん草とコーンのバターソテー		
	マカロニと玉子のサラダ		
	さつまいもとりんご煮		
エネルギー 461kcal		たんぱく質 20.9g	脂質 19.3g
炭水化物 51.0g		食塩相当量 3.1g	

16 火	白身魚のマッシュポテト焼き		卵、乳成分、小麦、 えび
	エビ団子と焼き豆腐の煮物		
	ツナの梅風味パスタ		
	白菜の胡麻和え		
	柚子大根		
エネルギー 468kcal		たんぱく質 29.3g	脂質 18.3g
炭水化物 46.6g		食塩相当量 3.9g	

17 水	牛肉のデミグラスソース		卵、乳成分、小麦
	ポテトとウインナーの炒め物		
	チキンナゲット		
	切干大根のごまドレ和え		
	しば漬け		
エネルギー 462kcal		たんぱく質 20.9g	脂質 27.2g
炭水化物 33.4g		食塩相当量 3.0g	

18 木	さわらの西京焼き		卵、乳成分、小麦
	揚げ豆腐の野菜あん		
	青梗菜とかまぼこの炒め煮		
	ごぼうサラダ		
	昆布巻き		
エネルギー 442kcal		たんぱく質 23.2g	脂質 24.0g
炭水化物 33.3g		食塩相当量 3.2g	

19 金	梅と大葉のささみカツ/出し巻き玉子		卵、乳成分、小麦
	ラタトウイユ		
	じゃがいもと厚揚げの煮物		
	マカロニサラダ		
	山菜なめこ		
エネルギー 465kcal		たんぱく質 21.5g	脂質 22.1g
炭水化物 45.1g		食塩相当量 3.2g	

20 土	ビーフカレー		卵、乳成分、小麦
	ハムエッグフライ		
	ピーマンとベーコンのマヨソテー		
	さつまいもサラダ		
	福神漬け		
エネルギー 458kcal		たんぱく質 20.1g	脂質 26.3g
炭水化物 35.2g		食塩相当量 3.9g	

15 月	あじの漬け焼き		乳成分、小麦
	厚揚げと野菜の甘辛炒め		
	里芋の田楽		
	キャベツの甘酢和え		
	ひじき煮		
エネルギー 342kcal		たんぱく質 23.2g	脂質 8.4g
炭水化物 43.5g		食塩相当量 2.8g	
16 火	豚肉のオニオンソース		卵、乳成分、小麦
	ちくわの磯辺揚げ		
	蒸し鶏と野菜のサラダ		
	カレーポテトサラダ		
	こんにゃくのきんぴら		
エネルギー 345kcal		たんぱく質 16.3g	脂質 19.1g
炭水化物 26.9g		食塩相当量 2.2g	
17 水	白身魚の香味焼き		卵、乳成分、小麦
	かぼちゃのいとこ煮		
	キャベツとひき肉の炒め物		
	ブロッコリーとチーズのサラダ		
	水菜とツナの和え物		
エネルギー 348kcal		たんぱく質 20.7g	脂質 11.8g
炭水化物 39.8g		食塩相当量 2.4g	
18 木	鶏肉のマヨポン焼き		卵、乳成分、小麦
	かぼちゃのコーン煮		
	がんもと白菜の煮浸し		
	なすのバンバンジー		
	三色ピーマンの昆布和え		
エネルギー 347kcal		たんぱく質 17.0g	脂質 20.9g
炭水化物 22.7g		食塩相当量 2.4g	
19 金	白身魚のバター醤油焼き		卵、乳成分、小麦、 えび
	オムレツ		
	キャベツとツナのソテー		
	ナポリタン		
	玉ねぎのマリネ		
エネルギー 362kcal		たんぱく質 20.9g	脂質 18.6g
炭水化物 27.8g		食塩相当量 2.1g	
20 土	肉団子となすのケチャップソース		卵、乳成分、小麦
	ポトフ		
	じゃがいものグラタン		
	小松菜とまいたけのバターソテー		
	ミックスピーマンのハニーマスターード和え		
エネルギー 366kcal		たんぱく質 15.1g	脂質 20.3g
炭水化物 30.6g		食塩相当量 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

《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

お届け日	献立名
12月16日 ㈫	① ぶりのもろみ焼き・肉じゃが ② さばの幽庵焼き・グリルチキンのごま葱酢ソース ③ ぶりのおろしソースかけ・豚肉とごぼうの実山椒炒め
12月18日 木	① 鮭の塩焼き・鶏肉の梅みそだれ ② めばるの揚げびたし・パン・ケ・テ・ミク・ラスソース

夕食(6品)

12月15日～12月20日

献立表

夕食(8品)

15 月	油淋鶏	卵、乳成分、小麦
	厚揚げと野菜の甘辛炒め	
	里芋の田楽	
	きゅうりとハムの中華サラダ	
	ひじき煮	
16 火	山菜なめこ	乳成分、小麦
	鮭のバジル風味焼き	
	ちくわの磯辺揚げ	
	蒸し鶏と野菜のサラダ	
	揚げなすのきのこあん	
17 水	こんにゃくのきんぴら	卵、乳成分、小麦
	パプリカのマリネ	
	クリームシチュー	
	かぼちゃのいとこ煮	
	キャベツとひき肉の炒め物	
18 木	ジャーマンポテト	乳成分、小麦
	キッシュ	
	水菜とツナの和え物	
	エネルギー 437kcal たんぱく質 20.8g 脂質 22.0g 炭水化物 39.0g 食塩相当量 2.5g	
	白身魚の天ぷらチリソース	
19 金	かぶの煮物	卵、乳成分、小麦、えび
	かぼちゃのコーン煮	
	がんもと白菜の煮浸し	
	なすのパンバンジー	
	三色ピーマンの昆布和え	
20 土	エネルギー 429kcal たんぱく質 20.0g 脂質 21.7g 炭水化物 38.5g 食塩相当量 3.2g	卵、乳成分、小麦
	ハッシュドビーフ	
	オムレツ	
	キャベツとツナのソテー	
	ナポリタン	

15 月	油淋鶏	卵、乳成分、小麦
	あじの漬け焼き	
	厚揚げと野菜の甘辛炒め	
	里芋の田楽	
	きゅうりとハムの中華サラダ	
16 火	キャベツの甘酢和え	卵、乳成分、小麦
	山菜なめこ	
	ひじき煮	
	エネルギー 492kcal たんぱく質 26.7g 脂質 23.2g 炭水化物 44.0g 食塩相当量 3.6g	
	鮭のバジル風味焼き	
17 水	豚肉のオニオンソース	卵、乳成分、小麦
	ちくわの磯辺揚げ	
	蒸し鶏と野菜のサラダ	
	揚げなすのきのこあん	
	エネルギー 519kcal たんぱく質 34.0g 脂質 25.8g 炭水化物 37.8g 食塩相当量 3.6g	
17 木	カレー・ポテトサラダ	卵、乳成分、小麦
	パプリカのマリネ	
	こんにゃくのきんぴら	
	エネルギー 499kcal たんぱく質 26.1g 脂質 23.9g 炭水化物 44.9g 食塩相当量 2.9g	
	クリームシチュー	
18 金	白身魚の香味焼き	卵、乳成分、小麦
	かぼちゃのいとこ煮	
	キャベツとひき肉の炒め物	
	ジャーマンポテト	
	エネルギー 519kcal たんぱく質 25.0g 脂質 31.7g 炭水化物 33.5g 食塩相当量 2.9g	
18 土	キッシュ	卵、乳成分、小麦
	水菜とツナの和え物	
	ブロッコリーとチーズのサラダ	
	エネルギー 499kcal たんぱく質 26.1g 脂質 23.9g 炭水化物 44.9g 食塩相当量 2.9g	
	白身魚の天ぷらチリソース	
19 日	鶏肉のマヨポン焼き	卵、乳成分、小麦
	かぶの煮物	
	かぼちゃのコーン煮	
	がんもと白菜の煮浸し	
	なすのパンバンジー	
19 金	三色ピーマンの昆布和え	卵、乳成分、小麦、えび
	金時豆煮	
	エネルギー 519kcal たんぱく質 25.0g 脂質 31.7g 炭水化物 33.5g 食塩相当量 2.9g	
	ハッシュドビーフ	
	白身魚のバター醤油焼き	
20 土	オムレツ	卵、乳成分、小麦、えび
	キャベツとツナのソテー	
	ナポリタン	
	かぼちゃサラダ	
	玉ねぎのマリネ	
20 日	ブロッコリーの胡麻和え	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 520kcal たんぱく質 26.1g 脂質 29.9g 炭水化物 36.5g 食塩相当量 3.6g	
	白身魚のフライ	
	肉団子となすのケチャップソース	
	ポトフ	

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