

しっかり(5品)

12月8日～12月13日
献立表

夕食(5品)

8 月	白身魚の梅ソース				乳成分、小麦
	キャベツとひき肉の炒め物				
	揚げ出し豆腐				
	切干大根とツナのサラダ				
	きゅうりともやしのナムル				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
449kcal	32.8g	16.3g	42.8g	3.7g	
9 火	ハンバーグデミグラスソース				卵、乳成分、小麦
	スクランブルエッグ				
	ささみと枝豆のスパゲティサラダ				
	人参とじゃがいもの味噌バター炒め				
	玉葱とパプリカのコンソメ煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
465kcal	20.6g	27.2g	34.4g	3.1g	
10 水	赤魚の煮付け				卵、乳成分、小麦
	鶏団子と大根の煮物				
	薄揚げとキャベツの五目炒め煮				
	ブロッコリーのカレー風味サラダ				
	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
444kcal	26.6g	17.4g	45.2g	3.4g	
11 木	鶏肉の香味甘酢だれ				卵、乳成分、小麦
	にら玉				
	おくらと豆のサラダ				
	ツナとホウレン草の和え物				
	きんぴらごぼう				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
448kcal	21.3g	25.4g	33.6g	3.7g	
12 金	エビチリソース				卵、乳成分、小麦、えび
	麻婆なす				
	豆腐の五目うま煮				
	かぼちゃサラダ				
	彩り野菜のマリネ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
463kcal	20.1g	24.4g	40.8g	3.4g	
13 土	豚肉と厚揚げのオイスターソース炒め				卵、乳成分、小麦
	焼餃子				
	高菜ビーフン				
	なすの生姜醤油				
	ひじきと水菜の梅マヨ和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
452kcal	20.7g	24.0g	38.3g	4.0g	

8 日 月	かに玉あんかけ				卵、乳成分、小麦、えび、かに
	しんじょと小松菜の炊き合わせ				
	里芋とこんにゃくの煮物				
	麩のからし和え				
	大根なます				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
	369kcal	15.3g	11.8g	50.4g	2.7g
9 日 火	さわらの西京焼き				卵、乳成分、小麦
	きんぴらごぼう				
	ねぎ入りロール玉子焼き				
	ツナともやしのナムル				
	白菜の梅和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
	355kcal	22.3g	18.9g	23.8g	2.7g
10 日 水	豚肉と里芋のうま煮				卵、乳成分、小麦
	肉詰めいなりとわかめの煮物				
	ちくわとにらのオイスターソース炒め				
	たけのこの土佐煮				
	カリフラワーマヨサラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
	361kcal	19.7g	17.7g	30.6g	2.9g
11 日 木	白身魚のタルタル焼き				卵、乳成分、小麦
	かぼちゃのそぼろ煮				
	黒酢肉団子				
	ゆずなめこおろし				
	きゅうりとちりめんの和え物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
	356kcal	21.2g	17.2g	29.2g	2.4g
12 日 金	和風チキンカツ				卵、乳成分、小麦
	炊き合わせ（がんも、しいたけ、いんげん、焼き豆腐）				
	青梗菜とかに風味の炒め物				
	ちくわの炒り煮				
	桜漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
	350kcal	20.2g	16.7g	29.7g	2.7g
13 日 土	白身魚のムニエル				卵、乳成分、小麦、くるみ
	ポトフ				
	ピーマンの昆布炒め				
	マカロニサラダ				
	人参とインゲンのくるみ和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
	338kcal	21.4g	12.4g	35.2g	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
12月9日 火	① 鮭の湯葉あんかけ・牛肉ときのこの炒め物 ② さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め ③ さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐
12月11日 木	① さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風 ② 鮭の漬け焼きナムル風・牛肉とごぼうの玉子とし

《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)

12月8日～12月13日
献立表

夕食(8品)

8 日 月	赤魚のゆずみそ焼き				卵、乳成分、小麦、 えび、落花生
	しんじょと小松菜の炊き合わせ				
	里芋とこんにゃくの煮物				
	ブロッコリーのピーナッツ和え				
	麩のからし和え				
	大根なます				
エネルギー 431kcal		たんぱく質 34.5g	脂質 12.1g	炭水化物 45.9g	食塩相当量 3.4g
9 日 火	豚しゃぶのごまだれかけ				卵、乳成分、小麦
	きんぴらごぼう				
	ねぎ入りロール玉子焼き				
	さつまいもと豆のチーズサラダ				
	たくあん煮				
	白菜の梅和え				
エネルギー 431kcal		たんぱく質 20.1g	脂質 27.7g	炭水化物 25.2g	食塩相当量 3.4g
10 日 水	鯖の味噌煮				卵、乳成分、小麦、 えび
	海鮮塩だれ炒め				
	ちくわとにらのオイスターソース炒め				
	カリフラワーマヨサラダ				
	たけのこの土佐煮				
	はりはり漬け				
エネルギー 425kcal		たんぱく質 25.7g	脂質 20.6g	炭水化物 34.1g	食塩相当量 3.6g
11 日 木	筑前煮				卵、乳成分、小麦
	かぼちゃのそぼろ煮				
	黒酢肉団子				
	おからサラダ				
	ゆずなめこおろし				
	きゅうりとちりめんの和え物				
エネルギー 435kcal		たんぱく質 21.2g	脂質 20.5g	炭水化物 41.3g	食塩相当量 3.9g
12 日 金	白身魚のオーロラソース焼き				卵、乳成分、小麦
	炊き合わせ（がんも、しいたけ、いんげん、焼き豆腐）				
	青梗菜とかに風味の炒め物				
	甘栗サラダ				
	出し巻き玉子				
	桜漬け				
エネルギー 432kcal		たんぱく質 23.2g	脂質 24.3g	炭水化物 30.1g	食塩相当量 3.3g
13 日 土	ハンバーグ和風きのこソース				卵、乳成分、小麦、 くるみ
	ポトフ				
	なすの揚げ浸し				
	マカロニサラダ				
	ピーマンの昆布炒め				
	人参とインゲンのくるみ和え				
エネルギー 436kcal		たんぱく質 20.1g	脂質 17.7g	炭水化物 49.1g	食塩相当量 3.9g

8 日 月	赤魚のゆずみそ焼き				卵、乳成分、小麦、えび、かに、落花生
	かに玉あんかけ				
	しんじょと小松菜の炊き合わせ				
	里芋とこんにゃくの煮物				
	ブロッコリーのピーナッツ和え				
	麩のからし和え				
	大根なます				
	たこ焼き				
エネルギー 496kcal		たんぱく質 37.3g	脂質 15.6g	炭水化物 51.6g	食塩相当量 4.0g
9 日 火	豚しゃぶのごまだれかけ				卵、乳成分、小麦
	さわらの西京焼き				
	きんぴらごぼう				
	ねぎ入りロール玉子焼き				
	さつまいもと豆のチーズサラダ				
	ツナともやしのナムル				
	白菜の梅和え				
	たくあん煮				
エネルギー 503kcal		たんぱく質 26.1g	脂質 31.3g	炭水化物 29.2g	食塩相当量 3.6g
10 日 水	鯖の味噌煮				卵、乳成分、小麦、えび
	豚肉と里芋のうま煮				
	肉詰めいなりとわかめの煮物				
	海鮮塩だれ炒め				
	ちくわとにらのオイスターソース炒め				
	カリフラワーマヨサラダ				
	はりはり漬け				
	たけのこの土佐煮				
エネルギー 508kcal		たんぱく質 30.3g	脂質 25.1g	炭水化物 40.1g	食塩相当量 3.6g
11 日 木	筑前煮				卵、乳成分、小麦
	白身魚のタルタル焼き				
	かぼちゃのそぼろ煮				
	黒酢肉団子				
	おからサラダ				
	きゅうりとちりめんの和え物				
	野沢菜昆布				
	ゆずなめこおろし				
エネルギー 500kcal		たんぱく質 27.4g	脂質 24.4g	炭水化物 42.6g	食塩相当量 3.4g
12 日 金	白身魚のオーロラソース焼き				卵、乳成分、小麦
	和風チキンカツ				
	炊き合わせ（がんも、しいたけ、いんげん）				
	青梗菜とかに風味の炒め物				
	甘栗サラダ				
	出し巻き玉子				
	桜漬け				
	ちくわの炒り煮				
エネルギー 486kcal		たんぱく質 27.6g	脂質 25.5g	炭水化物 36.5g	食塩相当量 3.5g

県民いきよう



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