



12月22日～12月27日

献立表



22

かにクリームコロッケ
牛肉のケチャップ炒め
ぼてともち
プロッコリーの菜種和え
えびしゅうまい

卵、乳成分、小麦、
えび、かに

日

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
467kcal	20.6g	28.0g	33.1g	2.8g

22

鶏となすの南蛮漬け
和風スパゲティソテー
玉子サラダ
小松菜の白和え
おくらとしらすの青じそ風味

卵、乳成分、小麦
食塩相当量
2.8g

日

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
368kcal	15.3g	22.7g	25.5g	2.8g

23

鶏つくねの照り焼き
高野豆腐とさつまいもの煮物
たこ焼き
もやしのゆかり和え
おくらのポン酢和え

卵、乳成分、小麦

日

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
456kcal	20.1g	18.7g	51.7g	3.8g

23

おでん風煮
青梗菜とかまぼこの炒め煮
揚げ出し豆腐
切干大根煮
ピリ辛こんにゃく

卵、乳成分、小麦
食塩相当量
2.2g

火

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
370kcal	15.2g	18.7g	35.3g	2.2g

24

かれいのピザ焼き
じゃがいもとソーセージのカレースープ煮
たらこスパゲティ
三色和え(プロッコリー、白菜、人参)
ハッシュドポテト

乳成分、小麦

日

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
448kcal	29.6g	17.5g	43.1g	3.2g

24

メンチカツ
ポークビーンズ
ハムと菜の花のソテー^①
きゅうりとかに風味の酢の物
ミニケーキ

卵、乳成分、小麦
食塩相当量
2.1g

水

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
363kcal	15.4g	21.3g	27.3g	2.1g

25

照り焼きチキン
ビーフシチュー
しら菜とベーコンの炒め物
キャベツのくるみ和え
ミニショコラロール

卵、乳成分、小麦、
くるみ

木

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
466kcal	24.0g	27.2g	31.4g	2.9g

25

サーモンフライ
なすと肉団子の煮物
ピーマンとちくわの炒め物
明太子ポテトサラダ
ほうれん草とえのきのおかか和え

卵、乳成分、小麦
食塩相当量
2.5g

木

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
348kcal	15.2g	18.0g	31.2g	2.5g

26

鯖の生姜煮
チーズはんぺんフライ
さつま揚げと白菜煮
錦和え
もずく酢の物

卵、乳成分、小麦

金

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
454kcal	24.2g	24.6g	34.0g	4.0g

26

鶏肉のオーロラソース焼き
高野豆腐と里芋の煮物
ねぎ入り玉子焼き
ごぼうサラダ
きのこのおろし和え

卵、乳成分、小麦
食塩相当量
2.0g

金

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
360kcal	18.8g	24.9g	15.2g	2.0g

27

鶏肉の山椒焼き
炊き合わせ（三角絹厚揚げ、人参、じゃがいも）
チャプチエ
ささみもやし
ピーマンの昆布和え

卵、乳成分、小麦

土

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
446kcal	27.7g	25.2g	27.2g	3.6g

27

あじの蒲焼き
肉団子と白菜の中華煮
プロッコリーとハムのコンソメ炒め
玉子サラダ
里芋のたらこバター醤油炒め

卵、乳成分、小麦
食塩相当量
2.9g

土

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
353kcal	25.7g	16.3g	25.8g	2.9g

※ JAでお申込みの方は、夕食（8品）・しつかり（5品）・土曜日配達・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・小浜市の一帯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

《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23日 (火)	① 鮭のみそ漬け焼き・鶏肉のおろしソースがけ ② めばるの竜田揚げ・ハンバーグ玉ねぎソース ③ カレイの山菜あん・豚焼肉
12月25日 (木)	① 赤魚のみりん焼き・鶏肉の中華あんあけ ② さばのみそ煮・ハンバーグ彩り野菜ソース

12月22日～12月27日 獻立表

夕食(6品)

夕食(8品)

22 日 月	八宝菜				
	和風スパゲティソテー				
	玉子サラダ				
	里芋の甘辛からめ				
	おくらとしらすの青じそ風味				
	甘酢生姜				
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
		434kcal	21.8g	23.2g	34.5g
23 日 火	豚肉の生姜焼き				
	青梗菜とかまぼこの炒め煮				
	揚げ出し豆腐				
	キャベツのサラダ				
	春菊のお浸し				
	ピリ辛こんにゃく				
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
		432kcal	20.7g	24.6g	32.0g
24 日 水	白身魚のコーンポテト焼き				
	ポークビーンズ				
	フライドチキン				
	きゅうりとかに風味の酢の物				
	明太子ロール				
	ミニケーキ				
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
		415kcal	25.6g	20.7g	31.5g
25 日 木	牛焼肉				
	なすと肉団子の煮物				
	ピーマンとちくわの炒め物				
	明太子ポテトサラダ				
	さつまいもレモン煮				
	ふきと湯葉の含め煮				
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
		426kcal	20.1g	25.2g	29.7g
26 日 金	あじの甘酢あんかけ				
	高野豆腐と里芋の煮物				
	ねぎ入り玉子焼き				
	ちくわと玉ねぎの炒め物				
	きのこのおろし和え				
	切昆布の煮物				
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
		429kcal	23.5g	22.8g	32.4g
27 日 土	ハッシュドビーフ				
	肉団子と白菜の中華煮				
	ブロッコリーとハムのコンソメ炒め				
	玉子サラダ				
	きのこと油揚げのさっと煮				
	里芋のたらこバター醤油炒め				
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
		434kcal	20.0g	25.4g	31.3g

22	日	八宝菜				
		鶏となすの南蛮漬け				
		和風スパゲティソテー				
		玉子サラダ				
		里芋の甘辛からめ				
		小松菜の白和え				
	月	おくらとしらすの青じそ風味				
23	日	甘酢生姜				
		エネルギー 524kcal	たんぱく質 25.6g	脂質 29.9g	炭水化物 38.0g	食塩相当量 3.9g
		豚肉の生姜焼き				
		おでん風煮				
		揚げ出し豆腐				
		青梗菜とかまぼこの炒め煮				
	火	キャベツのサラダ				
24	日	切干大根煮				
		ピリ辛こんにゃく				
		春菊のお浸し				
		エネルギー 523kcal	たんぱく質 25.7g	脂質 27.7g	炭水化物 42.6g	食塩相当量 3.8g
		白身魚のコーンポテト焼き				
		打ち豆入りキーマカレー				
	水	フライドチキン				
25	日	ポークビーンズ				
		ハムと菜の花のソテー				
		きゅうりとかに風味の酢の物				
		ミニケーキ				
		明太子ロール				
		エネルギー 502kcal	たんぱく質 28.7g	脂質 26.1g	炭水化物 38.1g	食塩相当量 3.1g
	木	牛焼肉				
26	日	サーモンフライ				
		なすと肉団子の煮物				
		ピーマンとちくわの炒め物				
		明太子ポテトサラダ				
		ほうれん草とえのきのおかか和え				
		ふきと湯葉の含め煮				
	金	さつまいもレモン煮				
		エネルギー 519kcal	たんぱく質 25.8g	脂質 30.2g	炭水化物 36.0g	食塩相当量 3.4g
27	日	あじの甘酢あんかけ				
		鶏肉のオーロラソース焼き				
		高野豆腐と里芋の煮物				
		ねぎ入り玉子焼き				
		ちくわと玉ねぎの炒め物				
		ごぼうサラダ				
	水	切昆布の煮物				
28	月	きのこのおろし和え				
		エネルギー 521kcal	たんぱく質 27.6g	脂質 30.8g	炭水化物 33.3g	食塩相当量 3.4g

**県民せいきょう
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

食べる力は元気のもと
冬もしっかり応援します!

子ども弁当献立表



12/22 (月)	かにクリームコロッケ	卵 乳成分 小麦 えび かに
	牛肉のケチャップ炒め	
	ぼてともち	
	ブロッコリーの菜種和え	
	えびしゅうまい	
エネルギー		たんぱく質
467kcal		20.6g
脂質		28.0g
炭水化物		33.1g
食塩相当量		2.8g

12/25 (木)	照り焼きチキン	卵 乳成分 小麦 くるみ
	ビーフシチュー	
	しら菜とベーコンの炒め物	
	キャベツのくるみ和え	
	ミニショコラロール	
エネルギー		たんぱく質
466kcal		24.0g
脂質		27.2g
炭水化物		31.4g
食塩相当量		2.9g

12/23 (火)	鶏つくねの照り焼き	卵 乳成分 小麦
	高野豆腐とさつまいもの煮物	
	たこ焼き	
	もやしのゆかり和え	
	パイン	
エネルギー		たんぱく質
458kcal		19.7g
脂質		18.7g
炭水化物		52.7g
食塩相当量		3.7g

12/26 (金)	ハンバーグホワイトソース	卵 乳成分 小麦
	チーズはんぺんフライ	
	さつま揚げと白菜煮	
	錦和え	
	赤ワインナー	
エネルギー		たんぱく質
470kcal		22.4g
脂質		25.2g
炭水化物		38.3g
食塩相当量		3.3g

12/24 (水)	エビフライ	卵 乳成分 小麦 えび
	じゃがいもとソーセージのカレースープ煮	
	たらこスパゲティ	
	三色和え(ブロッコリー、白菜、人参)	
	ハッシュドポテト	
エネルギー		たんぱく質
479kcal		16.9g
脂質		19.9g
炭水化物		58.0g
食塩相当量		3.6g

【献立について】

※献立内容が変更となる場合もあります。

※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。

※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。

【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。

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