

1月12日～1月17日

献立表

しっかり(5品)

夕食(5品)

| | | | | | |
|------------------|------------------|-----------------|-------------|---------------|---------------|
| 12 月 | 筑前煮 | 卵、乳成分、小麦 | | | |
| | 野菜コロッケ | | | | |
| | きのこのバターソテー | | | | |
| | きゅうりとかに風味の塩昆布和え | | | | |
| | ほうれん草入り玉子焼き | | | | |
| エネルギー 451kcal | | たんぱく質 21.2g | 脂質 24.8g | 炭水化物 35.7g | 食塩相当量 3.5g |
| 13 火 | シーフードクリームソース煮 | 卵、乳成分、小麦、 えび | | | |
| | ひき肉と青梗菜のソテー | | | | |
| | きんぴらこんにゃく | | | | |
| | カレーポテトサラダ | | | | |
| | ふきの味噌和え | | | | |
| エネルギー 465kcal | | たんぱく質 21.0g | 脂質 20.9g | 炭水化物 48.2g | 食塩相当量 3.3g |
| 14 水 | チキンカツ デミグラスソースかけ | 卵、乳成分、小麦 | | | |
| | 野菜のスクランブルエッグ | | | | |
| | かぶの煮物 | | | | |
| | かぼちゃサラダ | | | | |
| | ブロッコリーの胡麻和え | | | | |
| エネルギー 443kcal | | たんぱく質 22.6g | 脂質 19.9g | 炭水化物 43.3g | 食塩相当量 3.5g |
| 15 木 | 白身魚のチーズソテー | 乳成分、小麦 | | | |
| | ちくわと鶏肉の照り煮 | | | | |
| | 根菜のうま塩炒め | | | | |
| | 小松菜の白和え | | | | |
| | 金時豆煮 | | | | |
| エネルギー 431kcal | | たんぱく質 35.9g | 脂質 20.8g | 炭水化物 25.1g | 食塩相当量 2.6g |
| 16 金 | 豚肉と野菜のピリ辛炒め | 卵、乳成分、小麦 | | | |
| | 厚揚げの焼いたの | | | | |
| | なすの煮物 | | | | |
| | ひじきの胡麻ドレサラダ | | | | |
| | 春菊とえのきのおかか和え | | | | |
| エネルギー 447kcal | | たんぱく質 23.1g | 脂質 27.2g | 炭水化物 27.5g | 食塩相当量 2.9g |
| 17 土 | 白身魚の野菜あんかけ | 卵、乳成分、小麦 | | | |
| | 肉詰めいなりと白菜の煮浸し | | | | |
| | 焼餃子 | | | | |
| | ブロッコリーサラダ | | | | |
| | メンマと人参の和え物 | | | | |
| エネルギー 445kcal | | たんぱく質 20.9g | 脂質 23.0g | 炭水化物 38.7g | 食塩相当量 2.8g |

| | | | | | |
|------------------|-----------------|------------------|-------------|---------------|---------------|
| 12 月 | 白身魚のフライ | 卵、乳成分、小麦 | | | |
| | 魚肉ソーセージと玉ねぎの炒め物 | | | | |
| | 小松菜の炒め煮 | | | | |
| | 明太スパゲティサラダ | | | | |
| | 福神漬け | | | | |
| エネルギー 367kcal | | たんぱく質 15.3g | 脂質 20.6g | 炭水化物 30.2g | 食塩相当量 2.7g |
| 13 火 | 豚肉の麻婆炒め | 卵、乳成分、小麦、 落花生 | | | |
| | 大根のそぼろあんかけ | | | | |
| | 磯辺玉子ロール | | | | |
| | ブロッコリーのピーナッツ和え | | | | |
| | 白花豆 | | | | |
| エネルギー 363kcal | | たんぱく質 20.2g | 脂質 21.4g | 炭水化物 22.3g | 食塩相当量 2.4g |
| 14 水 | えびフリッターのチリソース | 卵、乳成分、小麦、 えび | | | |
| | ベーコンともやしの炒め物 | | | | |
| | なすとさつま揚げの煮物 | | | | |
| | インゲンの辛子醤油和え | | | | |
| | 白菜としらすのポン酢和え | | | | |
| エネルギー 370kcal | | たんぱく質 15.7g | 脂質 20.8g | 炭水化物 30.0g | 食塩相当量 2.5g |
| 15 木 | 鶏肉となすの黒酢だれ | 卵、乳成分、小麦 | | | |
| | オムレツのかに風味あんかけ | | | | |
| | きやべつときのこのカレーソテー | | | | |
| | きゅうりのごまドレッシング和え | | | | |
| | ほうれん草のなめたけ和え | | | | |
| エネルギー 352kcal | | たんぱく質 19.3g | 脂質 19.4g | 炭水化物 25.0g | 食塩相当量 2.3g |
| 16 金 | さわらの西京焼き | 卵、乳成分、小麦 | | | |
| | ピーマンと玉子の炒め物 | | | | |
| | トマトパスタ | | | | |
| | コーンポテトサラダ | | | | |
| | がんも煮 | | | | |
| エネルギー 339kcal | | たんぱく質 20.4g | 脂質 16.5g | 炭水化物 27.2g | 食塩相当量 3.0g |
| 17 土 | 牛すき焼き風煮 | 卵、乳成分、小麦 | | | |
| | さつまいもの天ぷら | | | | |
| | 肉団子甘酢あん | | | | |
| | 春菊の白和え | | | | |
| | 麸のからし和え | | | | |
| エネルギー 367kcal | | たんぱく質 15.1g | 脂質 20.1g | 炭水化物 31.3g | 食塩相当量 2.9g |

※ JAでお申込みの方は、夕食(8品)・しっかり(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 |
|---------|---|
| 1月13日 火 | ① たらの中華ねぎごまだれ・豚すき焼き ② 鮭の湯葉あんかけ・牛肉ときのこの炒め物 ③ さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め |
| 1月15日 木 | ① さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐 ② さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風 |

《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)

1月12日～1月17日

献立表

夕食(8品)

| | | |
|---------|-----------------|--------------------------------|
| 12 月 | チキンカレー | 卵、乳成分、小麦 |
| | 魚肉ソーセージと玉ねぎの炒め物 | |
| | 小松菜の炒め煮 | |
| | たこ焼き | |
| | さつまいもとりんご煮 | |
| | 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 |
| | | 438kcal 20.0g 23.9g 35.7g 3.5g |
| 13 火 | 白身魚の香味パン粉焼き | 卵、乳成分、小麦 |
| | 大根のそぼろあんかけ | |
| | 磯辺玉子ロール | |
| | ツナの和風サラダ | |
| | 春菊の生姜和え | |
| | 白花豆 | |
| | | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 |
| | | 413kcal 27.6g 21.0g 28.4g 3.4g |
| 14 水 | 豚肉とキャベツの味噌炒め | 卵、乳成分、小麦 |
| | ベーコンともやしの炒め物 | |
| | なすとさつま揚げの煮物 | |
| | 白菜としらすのポン酢和え | |
| | インゲンの辛子醤油和え | |
| | きくらげ昆布 | |
| | | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 |
| | | 426kcal 23.6g 23.1g 30.8g 3.4g |
| 15 木 | 赤魚のみぞれ煮 | 卵、乳成分、小麦 |
| | オムレツのかに風味あんかけ | |
| | きやべつときのこのカレーソテー | |
| | 梅春雨 | |
| | ほうれん草のなめたけ和え | |
| | カリフラワーのマリネ | |
| | | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 |
| | | 412kcal 26.2g 13.3g 46.9g 3.8g |
| 16 金 | 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ | 卵、乳成分、小麦 |
| | ピーマンと玉子の炒め物 | |
| | トマトパスタ | |
| | ツナとキャベツの和え物 | |
| | コーンポテトサラダ | |
| | 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 20.0g 20.8g 42.1g 3.9g |
| 17 土 | 白身魚のジンジャー照り焼き | 卵、乳成分、小麦 |
| | さつまいもの天ぷら | |
| | 肉団子甘酢あん | |
| | 春菊の白和え | |
| | 麸のからし和え | |
| | 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 |
| | | 433kcal 20.3g 18.5g 46.4g 3.5g |

| | | |
|---------|-----------------|--------------------------------|
| 12 月 | チキンカレー | 卵、乳成分、小麦 |
| | 白身魚のフライ | |
| | 魚肉ソーセージと玉ねぎの炒め物 | |
| | 小松菜の炒め煮 | |
| | たこ焼き | |
| | 明太スパゲティサラダ | |
| | | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 |
| | | 525kcal 25.1g 28.9g 41.1g 3.8g |
| 13 火 | 白身魚の香味パン粉焼き | 卵、乳成分、小麦、落花生 |
| | 豚肉の麻婆炒め | |
| | 大根のそぼろあんかけ | |
| | 磯辺玉子ロール | |
| | ツナの和風サラダ | |
| | プ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 |
| | | 492kcal 32.8g 26.3g 31.1g 3.5g |
| 14 水 | 豚肉とキャベツの味噌炒め | 卵、乳成分、小麦、えび |
| | えびフリッターのチリソース | |
| | ベーコンともやしの炒め物 | |
| | なすとさつま揚げの煮物 | |
| | 白菜としらすのポン酢和え | |
| | かぼちゃ煮 | |
| | | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 |
| | | 517kcal 25.0g 25.4g 47.0g 3.2g |
| 15 木 | 赤魚のみぞれ煮 | 卵、乳成分、小麦 |
| | 鶏肉となすの黒酢だれ | |
| | オムレツのかに風味あんかけ | |
| | きやべつときのこのカレーソテー | |
| | きゅうりのごまドレッシング和え | |
| | 梅春雨 | |
| | | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 |
| | | 492kcal 30.4g 21.5g 44.2g 4.0g |
| 16 金 | 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ | 卵、乳成分、小麦 |
| | さわらの西京焼き | |
| | ピーマンと玉子の炒め物 | |
| | トマトパスタ | |
| | ツナとキャベツの和え物 | |
| | がんも煮 | |
| | | エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 |
| | | 486kcal 27.9g 22.4g 43.2g 3.1g |

県民せいきょう
coop コ-ペセタ- 0120-016-165

おかげ間違ひのないよう番号をお確かめください
(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

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



| | | | | |
|--------------------|-----------------|---------|----------------|-------|
| 1/12 (月) | 筑前煮 | | | |
| | 野菜コロッケ | | 卵 乳成分 小麦 | |
| | きのこのバターソテー | | | |
| | きゅうりとかに風味の塩昆布和え | | | |
| | ほうれん草入り玉子焼き | | | |
| | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 |
| | | 451kcal | 21.2g | 24.8g |
| | | | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| | | | 35.7g | 3.5g |

| | | | | |
|--------------------|------------|---------|-------|-------|
| 1/15 (木) | チーズハンバーグ | | | |
| | ちくわと鶏肉の照り煮 | | | |
| | 根菜のうま塩炒め | | | |
| | 小松菜の白和え | | | |
| | 金時豆煮 | | | |
| | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 |
| | | 445kcal | 27.1g | 22.0g |
| | | | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| | | | 34.7g | 2.9g |

| | | | | |
|--------------------|---------------|---------|----------------|-------|
| 1/13 (火) | シーフードクリームソース煮 | | | |
| | ひき肉と青梗菜のソテー | | 卵 乳成分 小麦 | |
| | きんぴらこんにゃく | | | |
| | カレーポテトサラダ | | | |
| | パイン | | えび | |
| | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 |
| | | 458kcal | 20.8g | 20.3g |
| | | | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| | | | 48.0g | 2.9g |

| | | | | |
|--------------------|--------------|---------|----------------|-------|
| 1/16 (金) | メンチカツ | | | |
| | 厚揚げの焼いたの | | 卵 乳成分 小麦 | |
| | グラタン | | | |
| | ひじきの胡麻ドレサラダ | | | |
| | 春菊とえのきのおかか和え | | | |
| | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 |
| | | 489kcal | 21.5g | 30.2g |
| | | | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| | | | 32.9g | 3.6g |

| | | | | |
|--------------------|------------------|---------|----------------|-------|
| 1/14 (水) | チキンカツ デミグラスソースかけ | | | |
| | 野菜のスクランブルエッグ | | 卵 乳成分 小麦 | |
| | かぶの煮物 | | | |
| | かぼちゃサラダ | | | |
| | ブロッコリーの胡麻和え | | | |
| | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 |
| | | 443kcal | 22.6g | 19.9g |
| | | | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| | | | 43.3g | 3.5g |

【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