

しつかり(5品)

1月19日～1月24日

献立表

夕食(5品)

19 月	さわらの西京焼き	卵、乳成分、小麦			
	里芋と鶏肉の煮物				
	人参しりしり				
	ほうれん草の柚子和え				
	竹の子の土佐煮				
エネルギー 439kcal		たんぱく質 30.7g	脂質 22.9g	炭水化物 27.5g	食塩相当量 3.2g

  

20 火	ハンバーグデミグラスソース	卵、乳成分、小麦			
	和風スパゲティソテー				
	ワインナーとじやがいものジャーマン炒め				
	キャベツと玉子のサラダ				
	昆布佃煮				
エネルギー 451kcal		たんぱく質 20.6g	脂質 19.4g	炭水化物 48.4g	食塩相当量 3.3g

  

21 水	天ぷら(きす、まいたけ、かぼちゃ)	乳成分、小麦			
	里芋の塩こうじ煮				
	小松菜とツナの和風煮				
	三色和え(ブロッコリー、白菜、人参)				
	つぼ漬け				
エネルギー 457kcal		たんぱく質 20.5g	脂質 25.3g	炭水化物 36.7g	食塩相当量 3.7g

  

22 木	豚肉のブルコギ風	卵、乳成分、小麦			
	キッシュ				
	大豆と根菜の煮物				
	ピーマンときのこのじやこ炒め				
	みかん缶				
エネルギー 467kcal		たんぱく質 20.0g	脂質 25.2g	炭水化物 40.1g	食塩相当量 2.9g

  

23 金	鯖の味噌煮	卵、乳成分、小麦			
	かぼちゃのそぼろ煮				
	ちくわの磯辺揚げ				
	もやしの胡麻和え				
	チキンナゲット				
エネルギー 451kcal		たんぱく質 22.0g	脂質 22.6g	炭水化物 39.9g	食塩相当量 3.4g

  

24 土	ロールキャベツ	卵、乳成分、小麦			
	揚げ出し豆腐のあんかけ				
	きのことピーマンの塩こうじ炒め				
	かに風味サラダ				
	桜漬け				
エネルギー 468kcal		たんぱく質 20.1g	脂質 22.8g	炭水化物 45.7g	食塩相当量 3.5g

19 月	鶏と野菜の玉子とじ	卵、乳成分、小麦			
	花型豆腐の煮物				
	塩こうじ金平				
	ハムとマカロニのサラダ				
	ささみときゅうりの梅肉和え				
エネルギー 347kcal		たんぱく質 18.2g	脂質 20.0g	炭水化物 23.6g	食塩相当量 3.0g

  

20 火	いわしの梅煮	乳成分、小麦			
	厚揚げとなすの煮物				
	ワインナーともやしの炒め物				
	しろ菜の胡麻和え				
	ひじき煮				
エネルギー 333kcal		たんぱく質 17.8g	脂質 20.6g	炭水化物 19.1g	食塩相当量 3.0g

  

21 水	メンチカツ	卵、乳成分、小麦			
	にら玉				
	ちくわとしらたきの炒め煮				
	おからサラダ				
	彩り野菜のマリネ				
エネルギー 368kcal		たんぱく質 15.0g	脂質 22.8g	炭水化物 25.8g	食塩相当量 3.0g

  

22 木	春巻き/えびしゅうまい	卵、乳成分、小麦、えび、かに、落花生			
	青梗菜とかまぼこの炒め煮				
	厚揚げの焼いたの				
	春雨とかに風味の酢の物				
	小松菜のピーナッツ和え				
エネルギー 370kcal		たんぱく質 15.0g	脂質 21.9g	炭水化物 28.2g	食塩相当量 2.9g

  

23 金	鶏肉の山賊焼き	卵、乳成分、小麦			
	ごぼうとはんぺんの煮物				
	五目大豆煮				
	カレーマカロニサラダ				
	三色ナムル				
エネルギー 364kcal		たんぱく質 22.7g	脂質 18.4g	炭水化物 26.9g	食塩相当量 2.4g

  

24 土	鯖の漬け焼き	卵、乳成分、小麦、くるみ			
	三色いなりとふき煮				
	ワインナーと野菜の炒め物				
	ちくわと水菜のたらこマヨサラダ				
	ブロッコリーのくるみ和え				
エネルギー 368kcal		たんぱく質 22.7g	脂質 19.2g	炭水化物 26.0g	食塩相当量 2.8g

※ JAでお申込みの方は、夕食(8品)・しつかり(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います。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
1月20日 ㈫	① 鮭の漬け焼きナムル風・牛肉とごぼうの玉子とじ ② ぶりのもろみ焼き・肉じゃが ③ さばの幽庵焼き・グリルチキンのごま葱酢ソース
1月22日 ㈭	① ぶりのおろしソースかけ・豚肉とごぼうの実山椒炒め ② 鮭の塩焼き・鶏肉の梅みそだれ

1月19日～1月24日

献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

19 月	カツオカツ	卵、乳成分、小麦			
	花型豆腐の煮物				
	塩こうじ金平				
	白菜のおかか煮				
	ハムとマカロニのサラダ				
	ささみときゅうりの梅肉和え				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
438kcal		20.7g	22.2g	38.8g	3.1g

  

20 火	回鍋肉	乳成分、小麦			
	厚揚げとなすの煮物				
	里芋のそぼろ煮				
	しろ菜の胡麻和え				
	ひじき煮				
	うぐいす豆				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
416kcal		20.3g	22.5g	33.0g	3.1g

  

21 水	鯖の塩焼き	卵、乳成分、小麦			
	にら玉				
	ちくわとしらたきの炒め煮				
	じゃがいもの青さ風味				
	いんげんのピリ辛煮				
	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
431kcal		26.5g	24.6g	25.9g	4.0g

  

22 木	ハンバーグきのこソース	卵、乳成分、小麦、えび、落花生			
	青梗菜とかまばこの炒め煮				
	キャベツとえびのコンソメ炒め				
	なすの煮浸し				
	春雨とかに風味の酢の物				
	小松菜のピーナッツ和え				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
433kcal		20.1g	18.8g	45.9g	3.4g

  

23 金	アジフライ	卵、乳成分、小麦			
	ごぼうとはんぺんの煮物				
	五目大豆煮				
	高野豆腐と白菜の煮物				
	三色ナムル				
	桜漬け				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
418kcal		21.6g	20.3g	37.2g	3.6g

  

24 土	筑前煮	卵、乳成分、小麦、くるみ			
	三色いなりとふき煮				
	ワインナーと野菜の炒め物				
	ちくわと水菜のたらこマヨサラダ				
	ブロッコリーのくるみ和え				
	もやしの生姜醤油				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
430kcal		23.6g	21.6g	35.4g	3.3g

19 日	カツオカツ	卵、乳成分、小麦			
	鶏と野菜の玉子とじ				
	花型豆腐の煮物				
	塩こうじ金平				
	白菜のおかか煮				
	ハムとマカロニのサラダ				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
525kcal		25.5g	28.1g	42.4g	3.7g

  

20 日	回鍋肉	乳成分、小麦			
	いわしの梅煮				
	厚揚げとなすの煮物				
	里芋のそぼろ煮				
	ワインナーともやしの炒め物				
	しろ菜の胡麻和え				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
494kcal		26.1g	28.2g	34.0g	3.7g

  

21 日	鯖の塩焼き	卵、乳成分、小麦			
	メンチカツ				
	にら玉				
	ちくわとしらたきの炒め煮				
	じゃがいもの青さ風味				
	おからサラダ				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
512kcal		26.8g	30.6g	32.4g	3.9g

  

22 木	ハンバーグきのこソース	卵、乳成分、小麦、えび、落花生			
	春巻き				
	青梗菜とかまばこの炒め煮				
	キャベツとえびのコンソメ炒め				
	なすの煮浸し				
	厚揚げの焼いたの				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
512kcal		25.5g	29.8g	35.4g	3.3g

  

23 金	アジフライ	卵、乳成分、小麦			
	鶏肉の山賊焼き				
	ごぼうとはんぺんの煮物				
	五目大豆煮				
	高野豆腐と白菜の煮物				
	カレーマカロニサラダ				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
500kcal		27.5g	26.5g	37.9g	3.6g

県民せいよう  
COOP コールセンター 0120-016-165  
おかげ間違い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



1/19 <b>(月)</b>	ハムエッグフライ	卵 乳成分 小麦
	里芋と鶏肉の煮物	
	人参しりしり	
	ほうれん草の柚子和え	
	竹の子の土佐煮	
エネルギー		たんぱく質
433kcal		17.2g
脂質		24.8g
炭水化物		35.2g
食塩相当量		3.3g

1/22 <b>(木)</b>	鶏のからあげ	卵 乳成分 小麦
	キッシュ	
	大豆と根菜の煮物	
	ピーマンときのこのじゃこ炒め	
	みかん缶	
エネルギー		たんぱく質
496kcal		20.3g
脂質		30.4g
炭水化物		35.4g
食塩相当量		2.4g

1/20 <b>(火)</b>	ハンバーグデミグラスソース	卵 乳成分 小麦
	和風スパゲティソテー	
	ワインナーとじやがいものジャーマン炒め	
	キャベツと玉子のサラダ	
	昆布佃煮	
エネルギー		たんぱく質
451kcal		20.6g
脂質		19.4g
炭水化物		48.4g
食塩相当量		3.3g

1/23 <b>(金)</b>	かに玉	卵 乳成分 小麦 かに
	かぼちゃのそぼろ煮	
	ちくわの磯辺揚げ	
	もやしの胡麻和え	
	チキンナゲット	
エネルギー		たんぱく質
376kcal		14.3g
脂質		16.8g
炭水化物		41.9g
食塩相当量		2.4g

1/21 <b>(水)</b>	天ぷら（きす、まいたけ、かぼちゃ）	乳成分 小麦
	里芋の塩こうじ煮	
	小松菜とツナの和風煮	
	三色和え（ブロッコリー、白菜、人参）	
	つぼ漬け	
エネルギー		たんぱく質
457kcal		20.5g
脂質		25.3g
炭水化物		36.7g
食塩相当量		3.7g

## 【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