

しっかり(5品)

1月26日～1月31日

献立表

夕食(5品)

26 日 月	チキンソテーオニオンソース				卵、乳成分、小麦
	肉詰めいなりとわかめの煮物				
	きのこのバターソテー				
	シーザーサラダ				
	大根なます				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	456kcal	25.0g	23.1g	36.9g	4.0g
27 日 火	ミックスフライ（エビカツ、アジ大葉フライ）				卵、乳成分、小麦、えび
	にらとあさりの玉子とじ				
	ふろふき大根				
	キャベツの塩昆布和え				
	りんご煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	435kcal	22.9g	13.3g	56.0g	3.7g
28 日 水	牛肉のスタミナ炒め				卵、乳成分、小麦
	炊き合わせ（三色いなり、人参、里芋）				
	玉子焼き				
	白菜のコールスロー				
	はりはり漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	470kcal	21.2g	27.2g	35.0g	3.7g
29 日 木	白身魚の天ぷらチリソース				卵、乳成分、小麦
	鶏ひき肉となすのとろとろ煮				
	きんぴらごぼう				
	マカロニサラダ				
	オクラとピーマンのマリネ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	459kcal	20.3g	26.5g	34.9g	2.9g
30 日 金	豚すき煮				卵、乳成分、小麦
	かぼちゃコロッケ				
	青梗菜の中華煮				
	キャベツとコーンのサラダ				
	ほうれん草しゅうまい				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	445kcal	20.2g	23.0g	39.2g	2.7g
31 日 土	あじ竜田の甘酢あん				卵、乳成分、小麦
	厚揚げとさつまいもの煮物				
	五目春雨炒め				
	きゅうりともやしの中華和え				
	野沢菜漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	437kcal	23.9g	22.9g	33.9g	3.5g

26 日 月	ほっけの塩焼き				卵、乳成分、小麦、えび、かに
	大根とはんぺんの煮物				
	しめじとベーコンの玉子炒め				
	小松菜の白和え				
	えびしゅうまい				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	362kcal	29.9g	17.0g	22.3g	2.3g
27 日 火	豚肉と青梗菜のオイスターソース炒め				乳成分、小麦
	なすとがんもの煮物				
	きのこピーマンのカレーソテー				
	ふきと湯葉の含め煮				
	白菜のおかか和え				
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
	358kcal	21.2g	21.2g	20.5g	3.0g
28 日 水	たら味の味噌焼き				卵、乳成分、小麦
	つみれと野菜のだし煮				
	ちくわとしらたきの炒め煮				
	じゃがいもの明太和え				
	ゆず大根				
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
	359kcal	24.7g	15.5g	30.2g	2.2g
29 日 木	鶏つくねの照り焼き				卵、乳成分、小麦
	高野豆腐の玉子とじ				
	春雨のうま塩炒め				
	麩のからし和え				
	水菜と玉ねぎの和え物				
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
	364kcal	15.3g	17.0g	37.5g	2.9g
30 日 金	あじの漬け焼き				卵、乳成分、小麦
	里芋と鶏肉の煮物				
	出し巻き玉子				
	ピーマンのマリネ				
	大豆ちりめん				
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
	358kcal	28.6g	15.7g	25.5g	3.3g
31 日 土	豚肉のオニオンソース				卵、乳成分、小麦
	花型豆腐の煮物				
	あさりとニンニクの芽の炒め物				
	菜の花の胡麻和え				
	ふきの煮物				
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
	344kcal	23.0g	16.9g	24.9g	2.3g

- ※ 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
1月27日 火	① めばるの揚げびたし・ハンバーグデミグラスソース ② 鮭のみそ漬け焼き・鶏肉のおろしソースがけ ③ めばるの竜田揚げ・ハンバーグ玉ねぎソース
1月29日 木	① カレイの山菜あん・豚焼肉 ② 赤魚のみりん焼き・鶏肉の中華あんあけ

《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26日～1月31日

献立表

夕食(8品)

26 日 (月)	チンジャオロースー				卵、乳成分、小麦、 えび、かに
	大根とはんぺんの煮物				
	しめじとベーコンの玉子炒め				
	チャプチェ				
	わかめとかまぼこの酢の物				
	えびしゅうまい				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	435kcal	22.1g	22.2g	36.7g	3.6g
27 日 (火)	白身魚のタルタル焼き				卵、乳成分、小麦
	なすとがんもの煮物				
	きのこピーマンのカレーソテー				
	きんぴらごぼう				
	白菜のおかか和え				
	さつまいもレモン煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	414kcal	26.7g	22.0g	27.3g	3.6g
28 日 (水)	チキン南蛮				卵、乳成分、小麦
	つみれと野菜のだし煮				
	ちくわとしらたきの炒め煮				
	かぼちゃとチーズのサラダ				
	春菊と昆布お浸し				
	ゆず大根				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	433kcal	20.3g	24.9g	31.8g	3.2g
29 日 (木)	白身魚の生姜煮				卵、乳成分、小麦
	高野豆腐の玉子とじ				
	春雨のうま塩炒め				
	ブロッコリーとかまぼこのサラダ				
	ビーンズサラダ				
	水菜と玉ねぎの和え物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	418kcal	24.4g	18.4g	38.6g	3.6g
30 日 (金)	とんかつおろしソース				卵、乳成分、小麦
	里芋と鶏肉の煮物				
	出し巻き玉子				
	おからサラダ				
	ピーマンのマリネ				
	大豆ちりめん				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	406kcal	21.0g	19.4g	36.8g	3.1g
31 日 (土)	ぶりの煮つけ				卵、乳成分、小麦
	花型豆腐の煮物				
	あさりとニンニクの芽の炒め物				
	菜の花の胡麻和え				
	ふきの煮物				
	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
	409kcal	29.7g	12.4g	44.6g	3.3g

26 日 <div>月</div>	チンジャオロースー				卵、乳成分、小麦、 えび、かに
	鯖の塩焼き				
	大根とはんぺんの煮物				
	しめじとベーコンの玉子炒め				
	チャプチェ				
	わかめとかまぼこの酢の物				
	えびしゅうまい				
	小松菜の白和え				
	エネルギー 495kcal	たんぱく質 30.8g	脂質 28.4g	炭水化物 29.1g	食塩相当量 3.0g
27 日 <div>火</div>	白身魚のタルタル焼き				卵、乳成分、小麦
	豚肉と青梗菜のオイスターソース炒め				
	なすとがんもの煮物				
	きのこピーマンのカレーソテー				
	きんぴらごぼう				
	白菜のおかか和え				
	さつまいもレモン煮				
	ふきと湯葉の含め煮				
	エネルギー 491kcal	たんぱく質 34.2g	脂質 26.4g	炭水化物 29.2g	食塩相当量 4.0g
28 日 <div>水</div>	チキン南蛮				卵、乳成分、小麦
	たらの味噌焼き				
	つみれと野菜のだし煮				
	ちくわとしらたきの炒め煮				
	かぼちゃとチーズのサラダ				
	じゃがいもの明太和え				
	ゆず大根				
	春菊と昆布お浸し				
	エネルギー 509kcal	たんぱく質 26.2g	脂質 25.8g	炭水化物 43.1g	食塩相当量 3.3g
29 日 <div>木</div>	白身魚の生姜煮				卵、乳成分、小麦
	鶏つくねの照り焼き				
	高野豆腐の玉子とじ				
	春雨のうま塩炒め				
	ブロッコリーとかまぼこのサラダ				
	麩のからし和え				
	水菜と玉ねぎの和え物				
	ビーンズサラダ				
	エネルギー 491kcal	たんぱく質 26.7g	脂質 20.5g	炭水化物 50.0g	食塩相当量 3.3g
30 日 <div>金</div>	とんかつおろしソース				卵、乳成分、小麦
	あじの漬け焼き				
	里芋と鶏肉の煮物				
	出し巻き玉子				
	おからサラダ				
	切干大根煮				
	大豆ちりめん				
	ピーマンのマリネ				
	エネルギー 485kcal	たんぱく質 31.3g	脂質 20.8g	炭水化物 43.2g	食塩相当量 3.7g

県民せいきょう



コールセンター

0120-016-165

おかけ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



1/26 月	チキンソテーオニオンソース				卵 乳成分 小麦
	肉詰めいなりとわかめの煮物				
	きのこのバターソテー				
	シーザーサラダ				
	大根なます				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
456kcal	25.0g	23.1g	36.9g	4.0g	

1/29 木	白身魚の天ぷらチリソース				卵 乳成分 小麦
	鶏ひき肉となすのとろとろ煮				
	きんぴらごぼう				
	マカロニサラダ				
	オクラとピーマンのマリネ				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
459kcal	20.3g	26.5g	34.9g	2.9g	

1/27 	ミックスフライ ( エビカツ、アジ大葉フライ )				卵 乳成分 小麦 えび
	にらとあさりの玉子とじ				
	ふろふき大根				
	キャベツの塩昆布和え				
	りんご煮				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
435kcal	22.9g	13.3g	56.0g	3.7g	

1/30 <div>金</div>	豚すき煮				卵 乳成分 小麦
	かぼちゃコロッケ				
	青梗菜の中華煮				
	キャベツとコーンのサラダ				
	ほうれん草しゅうまい				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
445kcal	20.2g	23.0g	39.2g	2.7g	

1/28 <div>水</div>	牛肉のスタミナ炒め				卵 乳成分 小麦
	炊き合わせ（三色いなり、人参、里芋）				
	玉子焼き				
	白菜のコールスロー				
	はりはり漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	470kcal	21.2g	27.2g	35.0g	3.7g



## 【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。



## 【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。

## 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