

しっかり(5品)

2月2日～2月7日
献立表

夕食(5品)

2 日 月	さわらの山椒焼き				卵、乳成分、小麦、えび
	肉じゃが				
	ナポリタン				
	切干大根のツナサラダ				
	いんげんのじゃこ炒め				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
438kcal	28.9g	21.2g	32.8g	3.9g	
3 日 火	豚肉と厚揚げのオイスターソース炒め				卵、乳成分、小麦
	ハムとキャベツの蒸し煮				
	ちくわとれんこんの金平				
	玉子サラダ				
	桜小餅				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
460kcal	21.5g	24.8g	37.8g	3.5g	
4 日 水	白身魚のねぎ塩だれ				乳成分、小麦、落花生
	鶏肉と青梗菜のソテー				
	にら饅頭				
	おくらのピーナッツ和え				
	大根サラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
447kcal	28.2g	22.4g	33.1g	2.8g	
5 日 木	チキンカレー				卵、乳成分、小麦
	メンチカツ				
	ほうれん草とコーンのバターソテー				
	ブロッコリーサラダ				
	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
470kcal	20.1g	25.9g	39.0g	3.7g	
6 日 金	あじの香味ソース				乳成分、小麦
	鶏肉の八幡巻				
	彩りしんじょうの煮物				
	大豆煮				
	味付けもずく				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
446kcal	31.1g	16.6g	43.0g	3.4g	
7 日 土	鶏肉のピザ焼き				卵、乳成分、小麦
	ベーコンとキャベツのバター醤油炒め				
	炒り豆腐				
	白菜のおかか和え				
	メンマともやしの和え物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
444kcal	25.6g	28.7g	20.8g	3.4g	

2 日 月	豚肉と玉子の甘辛炒め				卵、乳成分、小麦
	チャプチェ				
	焼餃子				
	キャベツの梅サラダ				
	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
	346kcal	17.7g	19.6g	24.6g	1.8g
3 日 火	さわらの塩焼き				小麦
	ウインナーと野菜の炒め物				
	竹の子の土佐煮				
	なすの生姜醤油				
	しば漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	331kcal	25.8g	17.8g	16.8g	2.1g
4 日 水	チンジャオロースー				卵、小麦
	麻婆なす				
	ちくわの炒り煮				
	キャベツとツナのサラダ				
	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
	340kcal	18.3g	20.3g	20.9g	2.8g
5 日 木	お魚ハンバーグ				卵、乳成分、小麦
	ベーコンと小松菜の炒め物				
	里芋の含め煮				
	もやしのナムル				
	昆布豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	355kcal	17.0g	19.8g	27.2g	1.7g
6 日 金	牛肉とごぼうの玉子とじ				卵、乳成分、小麦
	大根と根菜の煮物				
	チヂミ				
	さつまいもサラダ				
	つぼ漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	367kcal	15.1g	22.6g	25.7g	2.4g
7 日 土	白身魚の西京焼き				乳成分、小麦
	和風スパゲティソテー				
	きんぴらごぼう				
	こんにゃくの明太子和え				
	きゅうりのしょうが和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	349kcal	22.0g	9.3g	44.4g	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
2月3日 火	① さばのみそ煮・ハンバーグ彩り野菜ソース ② あじのパン粉焼き・トマト油淋鶏 ③ たらの野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き
2月5日 木	① 赤魚の天ぷら（ぼん酢みぞれ和え）・豚肉と玉子の塩炒め ② カレイの香味焼き・鶏肉の甘酢あんかけ

《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)

2月2日～2月7日
献立表

夕食(8品)

2 日 月	白身魚のクリーム煮				卵、乳成分、小麦
	チャプチェ				
	焼餃子				
	さつま揚げと白菜煮				
	ブロッコリーの胡麻和え				
	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
422kcal		26.2g	14.9g	45.8g	3.8g
3 日 火	豚肉と豆のトマト煮				卵、小麦
	ウインナーと野菜の炒め物				
	竹の子の土佐煮				
	かに風味のコールスロー				
	なめこおろし				
	しば漬け				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
421kcal		23.9g	23.4g	28.8g	4.0g
4 日 水	鯖の漬け焼き				乳成分、小麦
	麻婆なす				
	ちくわの炒り煮				
	がんも煮				
	菜の花の白和え				
	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
433kcal		27.4g	24.4g	25.9g	3.8g
5 日 木	鶏肉と野菜の味噌だれかけ				卵、乳成分、小麦
	ベーコンと小松菜の炒め物				
	里芋の含め煮				
	春雨サラダ				
	大根なます				
	昆布豆				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
425kcal		20.2g	25.7g	28.2g	2.6g
6 日 金	八宝菜				卵、乳成分、小麦、えび
	大根と根菜の煮物				
	チヂミ				
	なすのみそ田楽				
	いんげんのピリ辛煮				
	つぼ漬け				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
406kcal		21.4g	20.5g	34.0g	3.8g
7 日 土	鶏つくねの照り焼き				卵、乳成分、小麦
	和風スパゲティソテー				
	きんぴらごぼう				
	ポテトサラダ				
	こんにゃくの明太子和え				
	きゅうりのしょうが和え				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
434kcal		20.5g	16.6g	50.6g	4.0g

2 日 月	白身魚のクリーム煮				卵、乳成分、小麦
	豚肉と玉子の甘辛炒め				
	チャプチェ				
	焼餃子				
	さつま揚げと白菜煮				
	キャベツの梅サラダ				
	金時豆煮				
	ブロッコリーの胡麻和え				
エネルギー 523kcal		たんぱく質 33.7g	脂質 25.2g	炭水化物 40.3g	食塩相当量 3.6g
3 日 火	豚肉と豆のトマト煮				卵、小麦
	さわらの塩焼き				
	ウインナーと野菜の炒め物				
	竹の子の土佐煮				
	かに風味のコールスロー				
	なすの生姜醤油				
	しば漬け				
	なめこおろし				
エネルギー 487kcal		たんぱく質 35.6g	脂質 26.8g	炭水化物 25.8g	食塩相当量 3.8g
4 日 水	鯖の漬け焼き				卵、乳成分、小麦
	チンジャオロースー				
	麻婆なす				
	ちくわの炒り煮				
	がんも煮				
	キャベツとツナのサラダ				
	カリフラワーのマリネ				
	菜の花の白和え				
エネルギー 504kcal		たんぱく質 31.3g	脂質 30.1g	炭水化物 27.0g	食塩相当量 3.7g
5 日 木	鶏肉と野菜の味噌だれかけ				卵、乳成分、小麦
	お魚ハンバーグ				
	ベーコンと小松菜の炒め物				
	里芋の含め煮				
	春雨サラダ				
	もやしのナムル				
	昆布豆				
	大根なます				
エネルギー 523kcal		たんぱく質 25.5g	脂質 30.3g	炭水化物 37.0g	食塩相当量 3.1g
6 日 金	八宝菜				卵、乳成分、小麦、 えび
	牛肉とごぼうの玉子とし				
	大根と根菜の煮物				
	チヂミ				
	なすのみそ田楽				
	さつまいもサラダ				
	つぼ漬け				
	いんげんのピリ辛煮				
エネルギー 525kcal		たんぱく質 25.3g	脂質 30.9g	炭水化物 36.5g	食塩相当量 4.0g

県民せいきょう

 コーポセター

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