

しっかり(5品)

3月9日～3月14日
献立表

夕食(5品)

9 日 月	チキンカレー	卵、乳成分、小麦			
	ほうれん草とコーンのバターソテー				
ミニハンバーグ					
ブロッコリーとハムのドレッシング和え					
らっきょう漬け					
	エネルギー 448kcal	たんぱく質 23.1g	脂質 23.6g	炭水化物 35.8g	食塩相当量 3.9g
10 日 火	天ぷら(きす、かきあげ、かぼちゃ)	卵、乳成分、小麦			
	肉詰めいなりと白菜の煮浸し				
明太ロール玉子					
ほうれん草の白和え					
いちごケーキ					
	エネルギー 462kcal	たんぱく質 21.2g	脂質 28.5g	炭水化物 30.1g	食塩相当量 3.6g
11 日 水	牛肉コロッケ	卵、乳成分、小麦			
	鶏とごぼうの甘辛煮				
小松菜の煮びたし					
枝豆ポテトサラダ					
パプリカのマリネ					
	エネルギー 469kcal	たんぱく質 20.7g	脂質 25.0g	炭水化物 40.2g	食塩相当量 3.9g
12 日 木	白身魚のタルタル焼き	卵、乳成分、小麦			
	ニンニクの芽とレンコンの塩だれ炒め				
春雨の中華サラダ					
かぼちゃしゅうまい					
山菜なめこ					
	エネルギー 435kcal	たんぱく質 25.8g	脂質 17.8g	炭水化物 45.2g	食塩相当量 3.8g
13 日 金	ロールキャベツのデミソース煮	卵、乳成分、小麦			
	貝だくさんスクランブルエッグ				
ちくわとピーマンの胡麻炒め					
ツナコーンサラダ					
みかん缶					
	エネルギー 464kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 26.6g	炭水化物 36.1g	食塩相当量 3.4g
14 日 土	白身魚ときのこのチリソース炒め	卵、乳成分、小麦			
	焼餃子				
海鮮うま煮豆腐					
白菜のおかか和え					
かに風味の酢の物					
	エネルギー 450kcal	たんぱく質 24.8g	脂質 18.8g	炭水化物 45.4g	食塩相当量 3.3g

9 日 月	ミックスフライ(エビカツ、大葉アジフライ)	卵、乳成分、小麦、えび			
	きのこちくわのソテー				
ねぎ入り玉子焼き					
春雨の酢の物					
キャベツのゆかり和え					
	エネルギー 370kcal	たんぱく質 15.3g	脂質 17.5g	炭水化物 37.9g	食塩相当量 2.9g
10 日 火	牛すき焼き風煮	乳成分、小麦			
	小松菜ともやしのそば炒め				
ツナとパプリカの炒め物					
麩のからし和え					
さつまいもの甘煮					
	エネルギー 366kcal	たんぱく質 15.1g	脂質 20.0g	炭水化物 31.3g	食塩相当量 2.7g
11 日 水	エビチリソース	卵、乳成分、小麦、えび			
	里芋とがんもの煮物				
ふろふき大根の肉味噌だれ					
春菊とえのきのおかか和え					
しば漬け					
	エネルギー 367kcal	たんぱく質 15.0g	脂質 18.2g	炭水化物 35.8g	食塩相当量 2.5g
12 日 木	揚げ豆腐の麻婆風	卵、乳成分、小麦			
	竹の子と鶏団子の炊き合わせ				
いかと野菜の中華炒め					
五目豆					
おくらとしらすの和え物					
	エネルギー 347kcal	たんぱく質 15.3g	脂質 21.2g	炭水化物 23.7g	食塩相当量 2.1g
13 日 金	白身魚のバター醤油焼き	卵、乳成分、小麦			
	チャブチェ				
高野豆腐の含め煮					
さつまいもと豆のサラダ					
つぼ漬け					
	エネルギー 347kcal	たんぱく質 21.4g	脂質 15.6g	炭水化物 30.2g	食塩相当量 2.5g
14 日 土	肉豆腐	卵、乳成分、小麦、えび			
	エビ団子とかぶの煮物				
大根と人参の金平					
キャベツの胡麻和え					
ミニケーキ					
	エネルギー 351kcal	たんぱく質 17.7g	脂質 15.1g	炭水化物 36.1g	食塩相当量 2.5g

※ 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
3月10日(火)	① あじのパン粉焼き・トマト油淋鶏 ② たらの野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き ③ 赤魚の天ぷら(ぼん酢みぞれ和え)・豚肉と玉子の塩炒め
3月12日(木)	① カレイの香味焼き・鶏肉の甘酢あんかけ ② ホキの磯天和風あん・牛肉と炒め物(トマト風味)

《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)

3月9日~3月14日
献立表

夕食(8品)

9 日 月	キーマカレー きのこちくわのソテー ねぎ入り玉子焼き きゅうりと長芋の磯辺和え キャベツのゆかり和え 福神漬け	卵、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	438kcal		20.2g	26.2g	30.4g	3.4g	
10 日 火	白身魚のコーンマヨ焼き 小松菜ともやしのそぼろ炒め ツナとパプリカの炒め物 モロヘイヤの塩昆布和え たこ焼き さつまいもの甘煮	卵、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	414kcal		23.2g	23.7g	26.9g	2.9g	
11 日 水	照り焼きチキン 里芋とがんもの煮物 ふるふき大根の肉味噌だれ きんぴらごぼう きゅうりともやしのナムル 山菜なめこ	乳成分、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	422kcal		26.8g	19.5g	34.8g	3.3g	
12 日 木	あじの味噌煮 竹の子と鶏団子の炊き合わせ いかと野菜の中華炒め ツナのスパゲティサラダ 五目豆 おくらとしらすの和え物	卵、乳成分、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	412kcal		27.3g	14.5g	43.1g	3.3g	
13 日 金	クリームシチュー チャプチェ 高野豆腐の含め煮 さつまいもと豆のサラダ きゅうりの胡麻酢和え つぼ漬け	卵、乳成分、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	439kcal		20.3g	20.9g	42.5g	3.4g	
14 日 土	鱈の和風南蛮漬け エビ団子とかぶの煮物 大根と人参の金平 青梗菜とかまぼこの炒め煮 キャベツの胡麻和え ミニケーキ	卵、乳成分、小麦、 えび	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	426kcal		22.7g	19.6g	39.7g	3.7g	

9 日 月	キーマカレー 大葉アジフライ きのこちくわのソテー ねぎ入り玉子焼き きゅうりと長芋の磯辺和え 春雨の酢の物 福神漬け キャベツのゆかり和え	卵、乳成分、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	522kcal		25.0g	30.3g	37.2g	4.0g	
10 日 火	白身魚のコーンマヨ焼き 牛すき焼き風煮 小松菜ともやしのそぼろ炒め ツナとパプリカの炒め物 モロヘイヤの塩昆布和え 麩のからし和え さつまいもの甘煮 たこ焼き	卵、乳成分、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	491kcal		25.7g	29.6g	30.4g	3.3g	
11 日 水	照り焼きチキン エビチリソース 里芋とがんもの煮物 ふるふき大根の肉味噌だれ きんぴらごぼう 春菊とえのきのおかか和え 山菜なめこ きゅうりともやしのナムル	卵、乳成分、小麦、 えび	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	494kcal		27.1g	24.4g	41.4g	3.9g	
12 日 木	あじの味噌煮 麻婆豆腐 竹の子と鶏団子の炊き合わせ いかと野菜の中華炒め ツナのスパゲティサラダ なすのピリ辛煮 おくらとしらすの和え物 五目豆	卵、乳成分、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	481kcal		32.2g	18.7g	46.0g	3.9g	
13 日 金	クリームシチュー 白身魚のバター醤油焼き チャプチェ 高野豆腐の含め煮 さつまいもと豆のサラダ えびしゅうまい つぼ漬け きゅうりの胡麻酢和え	卵、乳成分、小麦、 えび、かに	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	506kcal		25.3g	25.5g	43.7g	4.0g	

県民せきよう
coop コーポラ 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