

しっかり(5品)

3月16日～3月21日
献立表

夕食(5品)

16 日 月	赤魚の煮付け	卵、乳成分、小麦			
	ハムエッグフライ				
	ちくわと玉ねぎのケチャップ炒め				
	ほうれん草のお浸し				
	きょうろ				
	エネルギー 469kcal	たんぱく質 24.0g	脂質 16.1g	炭水化物 57.1g	食塩相当量 3.3g
17 日 火	鶏肉の胡麻味噌焼き	卵、乳成分、小麦			
	切干大根とじゃが芋の田舎煮				
	もやしのそぼろ炒め				
	キャベツとかに風味のサラダ				
	チーズちくわ				
	エネルギー 464kcal	たんぱく質 30.0g	脂質 23.1g	炭水化物 34.0g	食塩相当量 3.9g
18 日 水	白身魚のバジル風味焼き	卵、乳成分、小麦			
	ごぼうとさつま揚げのきんぴら				
	バンバンジー				
	ブロッコリーの明太マヨ和え				
	つぼ漬け				
	エネルギー 452kcal	たんぱく質 29.3g	脂質 18.5g	炭水化物 42.1g	食塩相当量 3.6g
19 日 木	豆腐ハンバーグの菜の花あんかけ	卵、乳成分、小麦			
	ウインナーと野菜の炒め物				
	じゃがいものグラタン				
	スパゲティサラダ				
	わらび餅				
	エネルギー 452kcal	たんぱく質 20.3g	脂質 24.3g	炭水化物 38.0g	食塩相当量 3.7g
20 日 金	白身魚のクリーム煮	卵、乳成分、小麦			
	鶏のからあげ				
	きのこ野菜の炒め物				
	かぼちゃサラダ				
	ふきと湯葉の含め煮				
	エネルギー 430kcal	たんぱく質 27.0g	脂質 21.0g	炭水化物 33.3g	食塩相当量 3.0g
21 日 土	鶏肉の生姜焼き	卵、乳成分、小麦			
	高野豆腐の炊き合わせ				
	なすとピーマンの味噌炒め				
	春菊とかに風味の和え物				
	しば漬け				
	エネルギー 442kcal	たんぱく質 22.4g	脂質 19.2g	炭水化物 45.0g	食塩相当量 3.2g

16 日 月	チンジャオロースー	卵、乳成分、小麦、えび			
	鶏団子と大根の煮物				
	春巻き				
	さつま揚げとこんにゃくの金平				
	煮豆				
	エネルギー 359kcal	たんぱく質 17.7g	脂質 19.2g	炭水化物 28.9g	食塩相当量 2.2g
17 日 火	ぶりの照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	肉団子チリソース				
	ピーマンとベーコンのマヨソテー				
	だしまき玉子				
	きのこのカレーソテー				
	エネルギー 357kcal	たんぱく質 20.8g	脂質 19.3g	炭水化物 24.9g	食塩相当量 2.9g
18 日 水	豚肉のケチャップ炒め	卵、乳成分、小麦			
	炊き合わせ(花型豆腐、人参、切干大根)				
	ほうれん草とひき肉の玉子炒め				
	ポテトサラダ				
	桜漬け				
	エネルギー 346kcal	たんぱく質 15.3g	脂質 20.9g	炭水化物 24.1g	食塩相当量 3.0g
19 日 木	白身魚の一味焼き	卵、小麦			
	オムレツ				
	野菜とかに風味のソテー				
	しらすのおろし和え				
	らっきょう漬け				
	エネルギー 341kcal	たんぱく質 27.4g	脂質 11.9g	炭水化物 31.0g	食塩相当量 2.5g
20 日 金	肉じゃが	卵、乳成分、小麦			
	肉詰めいなり煮				
	おはぎ				
	キャベツとあさりのコーンソテー				
	わらびのお浸し				
	エネルギー 365kcal	たんぱく質 17.6g	脂質 14.4g	炭水化物 41.3g	食塩相当量 2.4g
21 日 土	鯖の蒲焼き	卵、乳成分、小麦			
	青梗菜とかまぼこの中華煮				
	れんこんとちくわの炒め物				
	ごぼうサラダ				
	黒花豆				
	エネルギー 369kcal	たんぱく質 16.5g	脂質 24.2g	炭水化物 21.3g	食塩相当量 2.0g

- ※ 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17日(火)	① あじのトマトマリネ・鶏肉の香草焼き ② カレイのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とじ風 ③ あじと彩り野菜のIかツツI風・鶏肉のはちみつ味噌漬
3月19日(木)	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

《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16日~3月21日
献立表

夕食(8品)

16 日 月	白身魚のトマトソースがけ	卵、乳成分、小麦、えび										
	鶏団子と大根の煮物											
春巻き												
キャベツときゅうりの胡麻ドレッシング和え												
玉ねぎとツナの和え物												
煮豆												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>403kcal</td> <td>21.7g</td> <td>17.5g</td> <td>39.6g</td> <td>3.4g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	403kcal	21.7g	17.5g	39.6g	3.4g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
403kcal	21.7g	17.5g	39.6g	3.4g								
17 日 火	八宝菜	卵、乳成分、小麦、えび										
	肉団子チリソース											
	ピーマンとベーコンのマヨソテー											
	だしまき玉子											
	しら菜のお浸し											
	人参しりしり											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>434kcal</td> <td>20.8g</td> <td>28.6g</td> <td>23.3g</td> <td>3.0g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	434kcal	20.8g	28.6g	23.3g	3.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
434kcal	20.8g	28.6g	23.3g	3.0g								
18 日 水	白身魚のタルタル焼き	卵、乳成分、小麦										
	炊き合わせ(花型豆腐、人参、切干大根)											
	ほうれん草とひき肉の玉子炒め											
	ポテトサラダ											
	水菜の和え物											
	桜漬け											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>424kcal</td> <td>23.6g</td> <td>25.0g</td> <td>26.1g</td> <td>3.1g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	424kcal	23.6g	25.0g	26.1g	3.1g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
424kcal	23.6g	25.0g	26.1g	3.1g								
19 日 木	ハッシュドビーフ	卵、乳成分、小麦										
	オムレツ											
	野菜とかに風味のソテー											
	オクラときゅうりの生姜醤油											
	里芋のごま煮											
	らっきょう漬け											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>436kcal</td> <td>20.3g</td> <td>21.1g</td> <td>41.2g</td> <td>3.8g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	436kcal	20.3g	21.1g	41.2g	3.8g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
436kcal	20.3g	21.1g	41.2g	3.8g								
20 日 金	天ぷら(きす、かきあげ、花れんこん磯辺揚げ)	卵、乳成分、小麦										
	肉詰めいなり煮											
	おはぎ											
	キャベツとあさりのコーンソテー											
	かに風味のサラダ											
	わらびのお浸し											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>437kcal</td> <td>20.2g</td> <td>23.7g</td> <td>35.7g</td> <td>3.2g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	437kcal	20.2g	23.7g	35.7g	3.2g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
437kcal	20.2g	23.7g	35.7g	3.2g								
21 日 土	鶏肉のオーロラソース焼き	卵、乳成分、小麦										
	青梗菜とかまぼこの中華煮											
	れんこんとちくわの炒め物											
	ごぼうサラダ											
	大学芋											
	黒花豆											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>434kcal</td> <td>20.3g</td> <td>23.9g</td> <td>34.5g</td> <td>3.2g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	434kcal	20.3g	23.9g	34.5g	3.2g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
434kcal	20.3g	23.9g	34.5g	3.2g								

16 日 月	白身魚のトマトソースがけ	卵、乳成分、小麦、えび										
	チンジャオロースー											
	春巻き											
	鶏団子と大根の煮物											
	キャベツときゅうりの胡麻ドレッシング和え											
	さつま揚げとこんにゃくの金平											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>479kcal</td> <td>26.5g</td> <td>23.3g</td> <td>40.7g</td> <td>3.5g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	479kcal	26.5g	23.3g	40.7g	3.5g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
479kcal	26.5g	23.3g	40.7g	3.5g								
17 日 火	八宝菜	卵、乳成分、小麦、えび										
	肉団子チリソース											
	ピーマンとベーコンのマヨソテー											
	だしまき玉子											
	きのこのカレーソテー											
	ふきと大根とさつま揚げの煮物											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>522kcal</td> <td>25.9g</td> <td>33.2g</td> <td>29.9g</td> <td>3.8g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	522kcal	25.9g	33.2g	29.9g	3.8g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
522kcal	25.9g	33.2g	29.9g	3.8g								
18 日 水	白身魚のタルタル焼き	卵、乳成分、小麦										
	豚肉のケチャップ炒め											
	炊き合わせ(花型豆腐、人参、切干大根)											
	ほうれん草とひき肉の玉子炒め											
	ポテトサラダ											
	水菜の和え物											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>510kcal</td> <td>27.4g</td> <td>28.4g</td> <td>36.3g</td> <td>3.9g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	510kcal	27.4g	28.4g	36.3g	3.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
510kcal	27.4g	28.4g	36.3g	3.9g								
19 日 木	ハッシュドビーフ	卵、乳成分、小麦										
	オムレツ											
	野菜とかに風味のソテー											
	オクラときゅうりの生姜醤油											
	里芋のごま煮											
	卵の花炒り煮											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>523kcal</td> <td>25.1g</td> <td>27.7g</td> <td>43.3g</td> <td>3.6g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	523kcal	25.1g	27.7g	43.3g	3.6g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
523kcal	25.1g	27.7g	43.3g	3.6g								
20 日 金	天ぷら(きす、かきあげ、花れんこん磯辺揚げ)	卵、乳成分、小麦										
	肉詰めいなり煮											
	おはぎ											
	キャベツとあさりのコーンソテー											
	菜の花の白和え											
	肉じゃが											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>523kcal</td> <td>25.7g</td> <td>30.9g</td> <td>35.6g</td> <td>4.0g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	523kcal	25.7g	30.9g	35.6g	4.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
523kcal	25.7g	30.9g	35.6g	4.0g								

県民せいまよう
 コーポレーション-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

ひらいてドキドキ、食べてニコニコ

春のからだ想いレシピ

子ども弁当献立表



3/16 月	照り焼きハンバーグ				卵 乳成分 小麦 えび かに
	ハムエッグフライ				
	ちくわと玉ねぎのケチャップ炒め				
	ほうれん草のお浸し				
	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	
475kcal	20.5g	21.2g	50.6g	3.1g	

3/19 木	豆腐ハンバーグの菜の花あんかけ				卵 乳成分 小麦
	ウインナーと野菜の炒め物				
	じゃがいものグラタン				
	スパゲティサラダ				
	わらび餅				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
452kcal	20.3g	24.3g	38.0g	3.7g	

3/17 火	鶏肉の胡麻味噌焼き				卵 乳成分 小麦
	切干大根とじゃが芋の田舎煮				
	もやしのそぼろ炒め				
	キャベツとかに風味のサラダ				
	チーズちくわ				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
464kcal	30.0g	23.1g	34.0g	3.9g	

3/20 金	ミートボールのクリーム煮				卵 乳成分 小麦
	鶏のからあげ				
	きのこ野菜の炒め物				
	かぼちゃサラダ				
	枝豆				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
445kcal	20.8g	23.2g	38.2g	2.7g	

3/18 水	白身魚フライオーロラソース				卵 小麦
	ごぼうとさつま揚げのきんぴら				
	バンバンジー				
	ブロッコリーの明太マヨ和え				
	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	
489kcal	20.2g	22.5g	51.4g	3.1g	

☀️【温め方】

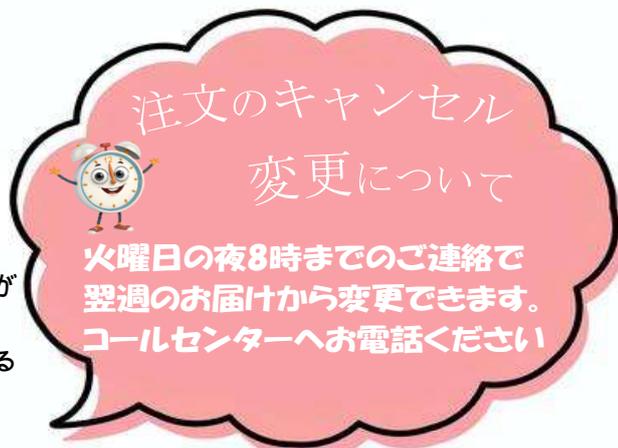
フタを取り、小分けカップを取り出し
ラップをせずに電子レンジで温めてください。
500Wで1分30秒が目安です。

☀️【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があります。
- ※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。



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