

# 3月23日～3月28日 献立表

しっかり(5品)

夕食(5品)

23 日 月	メンチカツ	卵、乳成分、小麦			
	炒り豆腐				
さつま揚げと玉ねぎの一味炒め					
マカロニサラダ					
しる菜のポン酢和え					
	エネルギー 469kcal	たんぱく質 20.6g	脂質 27.1g	炭水化物 35.6g	食塩相当量 3.1g
24 日 火	白身魚のトマトソース	乳成分、小麦			
	かぼちゃのそぼろ煮				
ちくわと小松菜のカレー炒め					
いんげんとコーンの炒め物					
おくらの胡麻和え					
	エネルギー 456kcal	たんぱく質 26.2g	脂質 17.5g	炭水化物 48.5g	食塩相当量 3.5g
25 日 水	牛肉のビビンバ風炒め	乳成分、小麦			
	春巻き/しゅうまい				
オランダ煮					
もやしときゅうりの中華和え					
桜漬け					
	エネルギー 440kcal	たんぱく質 20.5g	脂質 26.0g	炭水化物 30.9g	食塩相当量 3.8g
26 日 木	エビフライ	卵、乳成分、小麦、えび			
	焼豆腐とエビ団子の炊き合わせ				
しらすのスパゲティ					
コーンサラダ					
ほうれん草入り玉子焼き					
	エネルギー 436kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 19.3g	炭水化物 45.6g	食塩相当量 3.3g
27 日 金	鶏肉のハニーマスタード焼き	卵、小麦、えび			
	トマトミートオムレツ				
ブロッコリーとえびの塩炒め					
じゃがいもの明太和え					
煮豆					
	エネルギー 447kcal	たんぱく質 22.0g	脂質 27.9g	炭水化物 27.0g	食塩相当量 2.6g
28 日 土	鯖の味噌煮	乳成分、小麦			
	厚揚げの焼いたの				
じゃがいもの昆布煮					
麩のからし和え					
つぼ漬け					
	エネルギー 452kcal	たんぱく質 21.8g	脂質 16.9g	炭水化物 53.1g	食塩相当量 3.1g

23 日 月	かに玉	卵、乳成分、小麦、えび、かに			
	海鮮塩だれ炒め				
きんぴらごぼう					
なめこのとろろ和え					
かつば漬け					
	エネルギー 353kcal	たんぱく質 16.0g	脂質 11.8g	炭水化物 45.7g	食塩相当量 2.1g
24 日 火	ソースチキンカツ	卵、乳成分、小麦			
	かぶと厚揚げの煮物				
ベーコンと小松菜の炒め物					
だし巻き玉子					
モロヘイヤの塩昆布和え					
	エネルギー 340kcal	たんぱく質 15.3g	脂質 17.8g	炭水化物 29.7g	食塩相当量 2.7g
25 日 水	サワラののみりん漬け焼き	小麦、えび			
	えびとキャベツの中華炒め				
なすの田楽					
三色和え(ブロッコリー、白菜、人参)					
味付けもずく					
	エネルギー 346kcal	たんぱく質 22.5g	脂質 16.3g	炭水化物 27.3g	食塩相当量 2.5g
26 日 木	塩こうじ青のりチキン	卵、乳成分、小麦			
	絹揚げのもやしあんかけ				
ほうれん草とかに風味のソテー					
白菜のおかか和え					
メンマときゅうりのピリ辛和え					
	エネルギー 339kcal	たんぱく質 20.9g	脂質 20.2g	炭水化物 18.3g	食塩相当量 2.6g
27 日 金	白身魚のバジル風味焼き	卵、乳成分、小麦			
	チーズはんぺんフライ				
小松菜とひき肉の炒め物					
切干大根の和え物					
ピーマンのマリネ					
	エネルギー 337kcal	たんぱく質 23.6g	脂質 16.2g	炭水化物 24.2g	食塩相当量 2.5g
28 日 土	ハンバーグ和風きのこソース	卵、乳成分、小麦			
	たらこスパゲティ				
ねぎ入りロール玉子焼き					
もやしと高菜の和え物					
昆布佃煮					
	エネルギー 363kcal	たんぱく質 16.8g	脂質 14.6g	炭水化物 41.2g	食塩相当量 2.9g

- ※ 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がありますので、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24日 火	① さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め ② さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐 ③ さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風
3月26日 木	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

《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23日~3月28日  
献立表

夕食(8品)

23 日 月	鶏肉の梅みそ焼き	卵、乳成分、小麦、 えび		
	海鮮塩だれ炒め			
	きんぴらごぼう			
	水菜とハムの和え物			
	なめこのとろろ和え			
	かつば漬け			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
411kcal	25.5g	19.4g	33.7g	3.7g
24 日 火	鯖の生姜煮	卵、乳成分、小麦		
	かぶと厚揚げの煮物			
	ベーコンと小松菜の炒め物			
	きゅうりとわかめの酢の物			
	モロヘイヤの塩昆布和え			
	いんげんの明太子マヨ和え			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
410kcal	21.7g	24.8g	24.9g	3.6g
25 日 水	鶏つくねの照り焼き	卵、乳成分、小麦、 えび		
	巾着の煮物			
	えびとキャベツの中華炒め			
	春雨の炒め物			
	なすの田楽			
	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
439kcal	20.3g	23.1g	37.4g	4.0g
26 日 木	白身魚のカレーパン粉焼き	卵、乳成分、小麦		
	絹揚げのもやしあんかけ			
	ほうれん草とかに風味のソテー			
	ビーフン炒め			
	メンマときゅうりのピリ辛和え			
	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
411kcal	25.8g	19.4g	33.2g	3.8g
27 日 金	豚肉の香味ソース	卵、乳成分、小麦		
	チーズはんぺんフライ			
	小松菜とひき肉の炒め物			
	玉子サラダ			
	なすの生姜醤油			
	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
430kcal	20.7g	27.2g	25.6g	3.7g
28 日 土	揚げ出し豆腐の海鮮あんかけ	卵、小麦、えび		
	たらこスパゲティ			
	ねぎ入りロール玉子焼き			
	ブロッコリーとツナの和え物			
	もやしと高菜の和え物			
	昆布佃煮			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
432kcal	20.2g	19.6g	43.8g	3.5g

23 日 月	鶏肉の梅みそ焼き	卵、乳成分、小麦、 えび		
	つみれと野菜のだし煮			
	海鮮塩だれ炒め			
	きんぴらごぼう			
	ツナとブロッコリーのマヨネーズ炒め			
	水菜とハムの和え物			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
483kcal	25.6g	25.9g	36.9g	3.8g
24 日 火	鯖の生姜煮	卵、乳成分、小麦		
	ソースチキンカツ			
	かぶと厚揚げの煮物			
	ベーコンと小松菜の炒め物			
	きゅうりとわかめの酢の物			
	だし巻き玉子			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
503kcal	25.9g	27.2g	38.7g	3.2g
25 日 水	鶏つくねの照り焼き	卵、乳成分、小麦、 えび		
	サワラののみりん漬け焼き			
	巾着の煮物			
	えびとキャベツの中華炒め			
	春雨の炒め物			
	なすの田楽			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
500kcal	25.5g	23.6g	46.3g	3.1g
26 日 木	白身魚のカレーパン粉焼き	卵、乳成分、小麦		
	塩こうじ青のりチキン			
	絹揚げのもやしあんかけ			
	ほうれん草とかに風味のソテー			
	ビーフン炒め			
	白菜のおかか和え			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
479kcal	31.5g	25.0g	32.0g	3.1g
27 日 金	豚肉の香味ソース	卵、乳成分、小麦		
	白身魚のバジル風味焼き			
	チーズはんぺんフライ			
	小松菜とひき肉の炒め物			
	玉子サラダ			
	切干大根の和え物			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
479kcal	25.3g	27.7g	32.0g	3.8

県民せいきょう  
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



3/23 月	メンチカツ				卵 乳成分 小麦
	炒り豆腐				
	さつま揚げと玉ねぎの一味炒め				
	マカロニサラダ				
	しる菜のポン酢和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
469kcal	20.6g	27.1g	35.6g	3.1g	

3/26 木	エビフライ				卵 乳成分 小麦 えび
	焼豆腐とエビ団子の炊き合わせ				
	しらすのスパゲティ				
	コーンサラダ				
	ほうれん草入り玉子焼き				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
436kcal	20.0g	19.3g	45.6g	3.3g	

3/24 火	ハンバーグのトマトソース				卵 乳成分 小麦
	かぼちゃのそぼろ煮				
	ちくわと小松菜のカレー炒め				
	いんげんとコーンの炒め物				
	おくらの胡麻和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
464kcal	22.2g	20.8g	47.1g	3.8g	

3/27 金	鶏肉のハニーマスタード焼き				卵 小麦 えび
	トマトミートオムレツ				
	ブロッコリーとえびの塩炒め				
	じゃがいもの明太和え				
	煮豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
447kcal	22.0g	27.9g	27.0g	2.6g	

3/25 水	牛肉のビビンバ風炒め				乳成分 小麦
	春巻き/しゅうまい				
	オランダ煮				
	もやしときゅうりの中華和え				
	桜漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
440kcal	20.5g	26.0g	30.9g	3.8g	

## ☀️【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。

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