

しっかり(5品)

4月20日～4月25日 献立表

夕食(5品)

20 日 月	肉じゃがのカレー風味	卵、乳成分、小麦			
	さつま揚げと小松菜の煮物				
だしまき玉子					
大根のポン酢マヨサラダ					
パイン缶					
	エネルギー 465kcal	たんぱく質 20.5g	脂質 27.9g	炭水化物 33.0g	食塩相当量 3.4g
21 日 火	アジフライ	卵、乳成分、小麦			
	炊き合わせ(三角絹厚揚げ、人参、じゃがいも)				
青梗菜とかまぼこのソテー					
さつまいもサラダ					
ゆず大根					
	エネルギー 464kcal	たんぱく質 20.1g	脂質 25.2g	炭水化物 39.3g	食塩相当量 3.8g
22 日 水	ハッシュドビーフ	卵、乳成分、小麦			
	ミニハンバーグ				
ほうれん草とひき肉の炒め物					
かぼちゃサラダ					
福神漬け					
	エネルギー 461kcal	たんぱく質 20.4g	脂質 26.1g	炭水化物 36.2g	食塩相当量 3.8g
23 日 木	白身魚のポテトチーズ焼き	卵、乳成分、小麦			
	魚肉ソーセージとブロッコリーのコンソメ炒め				
つみれと大根の煮物					
キャベツの生姜醤油和え					
ほうれん草のなめたけ和え					
	エネルギー 454kcal	たんぱく質 30.8g	脂質 21.3g	炭水化物 34.7g	食塩相当量 3.1g
24 日 金	豚しゃぶの香味ソースがけ	乳成分、小麦			
	厚揚げとふきの煮物				
竹の子の卵の花炒り煮					
水菜とツナの和え物					
揚げじゃがのり風味					
	エネルギー 461kcal	たんぱく質 24.5g	脂質 20.1g	炭水化物 45.6g	食塩相当量 3.8g
25 日 土	赤魚のみぞれ煮	乳成分、小麦			
	揚げ出し豆腐の野菜あんかけ				
おさつきんぴら					
ちくわときゅうりの胡麻酢和え					
白花豆					
	エネルギー 442kcal	たんぱく質 23.9g	脂質 12.3g	炭水化物 58.8g	食塩相当量 3.1g

20 日 月	かに玉	卵、乳成分、小麦、かに			
	ベーコンとしろ菜のソテー				
たこ焼き					
マカロニサラダ					
しば漬け					
	エネルギー 366kcal	たんぱく質 15.1g	脂質 17.1g	炭水化物 37.8g	食塩相当量 2.4g
21 日 火	豆腐ハンバーグきのごソース	卵、乳成分、小麦			
	キャベツとあさりのバターソテー				
里芋のそぼろ煮					
ピーマンのナムル					
白花豆					
	エネルギー 351kcal	たんぱく質 17.6g	脂質 14.7g	炭水化物 34.4g	食塩相当量 2.5g
22 日 水	鯖の西京焼き	乳成分、小麦、えび			
	水餃子のみぞれあん				
小松菜の生姜醤油和え					
じゃがいもの青さ風味					
桜漬け					
	エネルギー 336kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 14.2g	炭水化物 37.9g	食塩相当量 2.2g
23 日 木	肉団子のホワイトソースがけ	卵、乳成分、小麦			
	にら玉炒め				
ぜんまいの煮物					
さつまいもサラダ					
味付けもずく					
	エネルギー 370kcal	たんぱく質 15.5g	脂質 20.8g	炭水化物 30.2g	食塩相当量 2.1g
24 日 金	いわしの生姜煮	卵、乳成分、小麦			
	オムレツのかに風味あんかけ				
麻婆春雨					
切干大根のサラダ					
りんご煮					
	エネルギー 353kcal	たんぱく質 17.8g	脂質 22.0g	炭水化物 21.0g	食塩相当量 2.1g
25 日 土	鶏からあげBBQソース	卵、乳成分、小麦			
	厚揚げと野菜の炒め煮				
切干大根とじゃがいもの煮物					
かに風味のコールスロー					
長いもとろろ					
	エネルギー 362kcal	たんぱく質 15.2g	脂質 20.7g	炭水化物 28.7g	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
4月21日(火)	① カレイのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とし風 ② あじと彩り野菜のI加ツ1風・鶏肉のはちみつ味噌漬 ③ たらの中華ねぎごまだれ・豚すき焼き
4月23日(木)	① 鮭の湯葉あんかけ・牛肉ときのこの炒め物 ② さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め

《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)

4月20日~4月25日
献立表

夕食(8品)

20 日 月	鶏肉のくわ焼き	卵、乳成分、小麦										
	ベーコンとしろ菜のソテー											
	鶏つみれと菜の花のだしあんかけ											
	たこ焼き											
	なすのからし醤油和え											
	しば漬け											
<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>408kcal</td> <td>21.0g</td> <td>24.0g</td> <td>27.0g</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	408kcal	21.0g	24.0g	27.0g	3.4g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
408kcal	21.0g	24.0g	27.0g	3.4g								
21 日 火	あじの塩焼き	卵、乳成分、小麦										
	キャベツとあさりのバターソテー											
	里芋のそぼろ煮											
	春雨のうま塩炒め											
	もやしのかに風味和え											
	白花豆											
<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>414kcal</td> <td>28.1g</td> <td>18.2g</td> <td>38.7g</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	414kcal	28.1g	18.2g	38.7g	3.5g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
414kcal	28.1g	18.2g	38.7g	3.5g								
22 日 水	メンチカツ	卵、乳成分、小麦、えび										
	絹揚げの玉子とじ											
	水餃子のみぞれあん											
	小松菜の生姜醤油和え											
	じゃがいもの青さ風味											
	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>439kcal</td> <td>20.4g</td> <td>25.3g</td> <td>32.4g</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	439kcal	20.4g	25.3g	32.4g	3.8g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
439kcal	20.4g	25.3g	32.4g	3.8g								
23 日 木	白身魚と春野菜の焼き浸し	卵、乳成分、小麦										
	にら玉炒め											
	ぜんまいの煮物											
	麩のからし和え											
	ほうれん草の塩こうじ和え											
	味付けもずく											
<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>440kcal</td> <td>24.9g</td> <td>16.8g</td> <td>47.4g</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	440kcal	24.9g	16.8g	47.4g	4.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
440kcal	24.9g	16.8g	47.4g	4.0g								
24 日 金	酢豚	卵、乳成分、小麦										
	オムレツのかに風味あんかけ											
	麻婆春雨											
	青梗菜のバター醤油炒め											
	わかめのさっと煮											
	りんご煮											
<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>439kcal</td> <td>20.0g</td> <td>23.8g</td> <td>36.2g</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	439kcal	20.0g	23.8g	36.2g	3.6g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
439kcal	20.0g	23.8g	36.2g	3.6g								
25 日 土	ぶりの照り焼き	卵、乳成分、小麦										
	厚揚げと野菜の炒め煮											
	切干大根とじゃがいもの煮物											
	かに風味のコールスロー											
	小松菜のなめたけ和え											
	長いもとろろ											
<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>400kcal</td> <td>23.8g</td> <td>12.5g</td> <td>48.1g</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	400kcal	23.8g	12.5g	48.1g	3.5g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
400kcal	23.8g	12.5g	48.1g	3.5g								

20 日 月	鶏肉のくわ焼き	卵、乳成分、小麦、かに										
	かに玉											
	鶏つみれと菜の花のだしあんかけ											
	ベーコンとしろ菜のソテー											
	たこ焼き											
	マカロニサラダ											
<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>492kcal</td> <td>25.0g</td> <td>26.4g</td> <td>38.5g</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	492kcal	25.0g	26.4g	38.5g	4.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
492kcal	25.0g	26.4g	38.5g	4.0g								
21 日 火	あじの塩焼き	卵、乳成分、小麦										
	豆腐ハンバーグきのごソース											
	キャベツとあさりのバターソテー											
	里芋のそぼろ煮											
	春雨のうま塩炒め											
	ピーマンのナムル											
<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>480kcal</td> <td>31.7g</td> <td>19.4g</td> <td>44.6g</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	480kcal	31.7g	19.4g	44.6g	3.2g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
480kcal	31.7g	19.4g	44.6g	3.2g								
22 日 水	メンチカツ	卵、乳成分、小麦、えび										
	鯖の西京焼き											
	絹揚げの玉子とじ											
	水餃子のみぞれあん											
	小松菜の生姜醤油和え											
	じゃがいもの青さ風味											
<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>25.2g</td> <td>30.4g</td> <td>36.9g</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	25.2g	30.4g	36.9g	3.8g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
522kcal	25.2g	30.4g	36.9g	3.8g								
23 日 木	白身魚と春野菜の焼き浸し	卵、乳成分、小麦										
	肉団子のホワイトソースがけ											
	にら玉炒め											
	ぜんまいの煮物											
	麩のからし和え											
	さつまいもサラダ											
<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>508kcal</td> <td>27.9g</td> <td>19.7g</td> <td>54.7g</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	508kcal	27.9g	19.7g	54.7g	3.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
508kcal	27.9g	19.7g	54.7g	3.9g								
24 日 金	酢豚	卵、乳成分、小麦										
	いわしの生姜煮											
	オムレツのかに風味あんかけ											
	麻婆春雨											
	青梗菜のバター醤油炒め											
	切干大根のサラダ											
<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>25.8g</td> <td>30.4g</td> <td>36.4g</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	522kcal	25.8g	30.4g	36.4g	3.4g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
522kcal	25.8g	30.4g	36.4g	3.4g								

コールセンター- 0120-016-165

※ お問い合わせの際は、組合員コード(納品書のお名前の上に記載の番号) または、生協にご登録のお電話番号をお伝えください。

(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



4/20 月	肉じゃがのカレー風味				卵 乳成分 小麦
	さつま揚げと小松菜の煮物				
	だしまき玉子				
	大根のポン酢マヨサラダ				
	パイン缶				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
465kcal	20.5g	27.9g	33.0g	3.4g	

4/23 木	肉団子のホワイトソースがけ				卵 乳成分 小麦
	魚肉ソーセージとブロッコリーのコンソメ炒め				
	つみれと大根の煮物				
	キャベツの生姜醤油和え				
	ほうれん草のなめたけ和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
447kcal	20.6g	22.7g	40.1g	3.2g	

4/21 火	アジフライ				卵 乳成分 小麦
	炊き合わせ (三角網厚揚げ、人参、じゃがいも)				
	青梗菜とかまぼこのソテー				
	さつまいもサラダ				
	ゆず大根				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
464kcal	20.1g	25.2g	39.3g	3.8g	

4/24 金	豚しゃぶの香味ソースがけ				乳成分 小麦
	厚揚げとふきの煮物				
	竹の子の卵の花炒り煮				
	水菜とツナの和え物				
	揚げじゃがのり風味				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
461kcal	24.5g	20.1g	45.6g	3.8g	

4/22 水	ハッシュドビーフ				卵 乳成分 小麦
	ミニハンバーグ				
	ほうれん草とひき肉の炒め物				
	かぼちゃサラダ				
	福神漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
461kcal	20.4g	26.1g	36.2g	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。

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!