

4月27日～5月2日 献立表

しっかり(5品)

夕食(5品)

27 日 月	牛肉の炒め物	卵、小麦、えび、かに			
	根菜うま塩炒め				
	えびしゅうまい				
	おからサラダ				
	きゃらぶき				
	エネルギー 467kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 26.9g	炭水化物 35.9g	食塩相当量 4.0g
28 日 火	白身魚のみりん焼き	乳成分、小麦			
	筑前煮				
	ちくわと青梗菜の炒め物				
	ツナとわかめのサラダ				
	桜漬け				
	エネルギー 430kcal	たんぱく質 32.1g	脂質 10.4g	炭水化物 51.9g	食塩相当量 3.9g
29 日 水	ロールキャベツのホワイトソース煮	卵、乳成分、小麦			
	ほうれん草とひき肉の玉子炒め				
	おはぎ				
	おくらと玉ねぎのお浸し				
	竹の子の土佐煮				
	エネルギー 467kcal	たんぱく質 20.7g	脂質 25.6g	炭水化物 38.4g	食塩相当量 3.8g
30 日 木	ぶりの味噌漬け焼き	卵、乳成分、小麦			
	三色いなりとふき煮				
	切干大根煮				
	明太ロール玉子				
	彩り野菜のマリネ				
	エネルギー 461kcal	たんぱく質 29.8g	脂質 22.5g	炭水化物 34.9g	食塩相当量 3.9g
1 日 金	油淋鶏	卵、乳成分、小麦、えび			
	ナポリタン				
	五目野菜炒め				
	コーンポテトサラダ				
	きゅうりとしらすの酢の物				
	エネルギー 463kcal	たんぱく質 20.1g	脂質 26.7g	炭水化物 35.6g	食塩相当量 3.6g
2 日 土	あじの塩焼き	卵、乳成分、小麦			
	鶏団子と根菜の煮物				
	小松菜の煮浸し				
	さつまいもサラダ				
	キャベツのゆかり和え				
	エネルギー 437kcal	たんぱく質 33.2g	脂質 17.8g	炭水化物 36.0g	食塩相当量 3.6g

27 日 月	かれいの生姜煮	卵、乳成分、小麦			
	炊き合わせ(高野豆腐、人参、小松菜)				
	キャベツとソーセージのコンソメ炒め				
	ビーンズサラダ				
	きくらげ昆布				
	エネルギー 340kcal	たんぱく質 21.3g	脂質 15.3g	炭水化物 29.2g	食塩相当量 3.0g
28 日 火	タンドリーチキン	卵、乳成分、小麦			
	きのこの玉子炒め				
	ピーマンとちりめんの煮物				
	ごぼうサラダ				
	おくらの胡麻和え				
	エネルギー 353kcal	たんぱく質 17.3g	脂質 22.9g	炭水化物 19.3g	食塩相当量 2.3g
29 日 水	サワラの塩こうじ焼き	卵、乳成分、小麦			
	大根金平				
	野菜のかき揚げ				
	ブロッコリーとうす揚げのあっさり煮				
	もやしのゆかり和え				
	エネルギー 337kcal	たんぱく質 25.9g	脂質 14.6g	炭水化物 25.6g	食塩相当量 2.8g
30 日 木	鶏肉の照り焼き	卵、乳成分、小麦、くるみ			
	だし巻き玉子/竹の子の土佐煮				
	なすの含め煮				
	ブロッコリーのくるみ和え				
	つぼ漬け				
	エネルギー 335kcal	たんぱく質 19.7g	脂質 16.6g	炭水化物 26.6g	食塩相当量 2.2g
1 日 金	白身魚のムニエル	卵、乳成分、小麦			
	キッシュ				
	小松菜とかまぼこのソテー				
	モロヘイヤとツナの和え物				
	梅春雨				
	エネルギー 351kcal	たんぱく質 17.5g	脂質 16.3g	炭水化物 33.6g	食塩相当量 2.4g
2 日 土	麻婆揚げ豆腐	卵、乳成分、小麦			
	焼餃子				
	昆布巻きと竹の子の煮しめ				
	玉子サラダ				
	しろ菜の胡麻和え				
	エネルギー 366kcal	たんぱく質 15.4g	脂質 21.2g	炭水化物 28.3g	食塩相当量 2.4g

【JA申込の方へ】

夕食(8品)・しっかり(5品)・土曜配送・冷凍おかずは対象外です。

【昼食配達エリア】

坂井市・福井市・鯖江市・敦賀市・小浜市(一部地域)

【保管・温め方】

保管：要冷蔵。当日22時までにお召し上がりください。

温め：フタと小分けカップを外し、電子レンジ(500W)で約1分30秒。

【アレルギー表示】

卵・乳・小麦・えび・かに・そば・くるみ・落花生

【お願い】

- ・栄養成分は推定値のため誤差が生じる場合があります。
- ・魚の骨は除去済みですが、稀に残る場合があります。
- ・献立を一部変更する場合があります。

冷凍おかずおまかせセット

お届け日	献立名
4月28日(火)	① さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐 ② さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風 ③ 鮭の漬け焼きナムル風・牛肉とごぼうの玉子とじ
4月30日(木)	① ぶりのもろみ焼き・肉じゃが ② さばの幽庵焼き・グリルチキンのごま葱酢ソース

《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

4月27日～5月2日 献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

27 日 月	チキンカツ	卵、乳成分、小麦			
	炊き合わせ(高野豆腐、人参、小松菜)				
キャベツとソーセージのコンソメ炒め					
ほうれん草入り玉子焼き					
ビーンズサラダ					
きくらげ昆布					
	エネルギー 437kcal	たんぱく質 21.7g	脂質 24.7g	炭水化物 31.9g	食塩相当量 3.4g
28 日 火	鯖の味噌煮	乳成分、小麦			
	じゃがいものそぼろ煮				
	ピーマンとちりめんの煮物				
	ごぼうサラダ				
	きゅうりとコーンのドレッシング和え				
	おくらの胡麻和え				
	エネルギー 438kcal	たんぱく質 20.8g	脂質 24.8g	炭水化物 33.0g	食塩相当量 3.4g
29 日 水	牛すき焼き風煮	卵、乳成分、小麦、 そば			
	一口そば				
	大根金平				
	野菜のかき揚げ				
	春菊の白和え				
	もやしのゆかり和え				
	エネルギー 440kcal	たんぱく質 20.6g	脂質 23.1g	炭水化物 37.3g	食塩相当量 3.5g
30 日 木	マグロカツ	卵、乳成分、小麦、 くるみ			
	だし巻き玉子				
	竹の子の土佐煮				
	里芋の田楽				
	ブロッコリーのくるみ和え				
	つぼ漬け				
	エネルギー 438kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 22.7g	炭水化物 38.3g	食塩相当量 3.5g
1 日 金	煮込みハンバーグ	卵、乳成分、小麦			
	キッシュ				
	小松菜とかまぼこのソテー				
	マカロニサラダ				
	梅春雨				
	きやらぶき				
	エネルギー 439kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 24.4g	炭水化物 34.6g	食塩相当量 3.4g
2 日 土	白身魚のコーンチーズ焼き	卵、乳成分、小麦			
	焼餃子				
	昆布巻きと竹の子の煮しめ				
	玉子サラダ				
	なめことわさび菜の和え物				
	しろ菜の胡麻和え				
	エネルギー 436kcal	たんぱく質 21.2g	脂質 27.4g	炭水化物 26.1g	食塩相当量 3.2g

27 日 月	チキンカツ	卵、乳成分、小麦			
	かれいの生姜煮				
	ぼてともち				
	高野豆腐の含め煮				
	キャベツとソーセージのコンソメ炒め				
	ほうれん草入り玉子焼き				
	きくらげ昆布				
	ビーンズサラダ				
	エネルギー 506kcal	たんぱく質 26.2g	脂質 24.5g	炭水化物 45.2g	食塩相当量 3.9g
28 日 火	鯖の味噌煮	卵、乳成分、小麦			
	タンドリーチキン				
	じゃがいものそぼろ煮				
	きのこの玉子炒め				
	ピーマンとちりめんの煮物				
	ごぼうサラダ				
	おくらの胡麻和え				
	きゅうりとコーンのドレッシング和え				
	エネルギー 515kcal	たんぱく質 25.1g	脂質 32.4g	炭水化物 30.8g	食塩相当量 3.4g
29 日 水	牛すき焼き風煮	卵、乳成分、小麦、 そば			
	一口そば				
	野菜のかき揚げ				
	大根金平				
	ブロッコリーとうす揚げのあっさり煮				
	春菊の白和え				
	わらび餅				
	もやしのゆかり和え				
	エネルギー 522kcal	たんぱく質 25.5g	脂質 30.4g	炭水化物 36.6g	食塩相当量 3.8g
30 日 木	マグロカツ	卵、乳成分、小麦、 くるみ			
	鶏肉の照り焼き				
	だし巻き玉子				
	竹の子の土佐煮				
	里芋の田楽				
	なすの含め煮				
	つぼ漬け				
	ブロッコリーのくるみ和え				
	エネルギー 515kcal	たんぱく質 26.1g	脂質 26.5g	炭水化物 43.1g	食塩相当量 3.1g
1 日 金	煮込みハンバーグ	卵、乳成分、小麦			
	白身魚のムニエル				
	キッシュ				
	小松菜とかまぼこのソテー				
	マカロニサラダ				
	モロヘイヤとツナの和え物				
	きやらぶき				
	梅春雨				
	エネルギー 508kcal	たんぱく質 27.2g	脂質 24.2g	炭水化物 45.3g	食塩相当量 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