

5月11日 ~ 5月16日 献立表

しっかり(5品)

夕食(5品)

11 日 月	鶏肉のマヨチーズ焼き	卵、乳成分、小麦			
	野菜コロッケ				
きんぴらごぼう					
きゅうりの胡麻酢和え					
つば漬け					
	エネルギー 468kcal	たんぱく質 20.9g	脂質 32.0g	炭水化物 24.2g	食塩相当量 2.5g
12 日 火	天ぷら(きす、かきあげ、かぼちゃ)	卵、乳成分、小麦			
	ちぎり揚げと大根煮				
ブロッコリーの玉子あん					
さつまいもの甘煮					
野沢菜昆布					
	エネルギー 466kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 24.0g	炭水化物 42.4g	食塩相当量 3.7g
13 日 水	豚肉のさっぱりおろしポン酢	卵、乳成分、小麦、えび			
	白身魚のフライ				
えびしんじょとわかめの煮物					
ツナのスパゲティサラダ					
オニオンマリネ					
	エネルギー 454kcal	たんぱく質 22.5g	脂質 24.9g	炭水化物 35.0g	食塩相当量 4.0g
14 日 木	八宝菜	卵、乳成分、小麦、えび			
	しゅうまい				
揚げ出し豆腐のあんかけ					
バンバンジー					
もずく酢の物					
	エネルギー 441kcal	たんぱく質 26.4g	脂質 22.8g	炭水化物 32.6g	食塩相当量 3.5g
15 日 金	ハッシュドビーフ	卵、乳成分、小麦			
	キャベツのスクランブルエッグ				
なすのおろし煮					
菜の花のおかか和え					
白花豆					
	エネルギー 462kcal	たんぱく質 20.4g	脂質 26.8g	炭水化物 34.7g	食塩相当量 3.4g
16 日 土	赤魚の煮付け	卵、乳成分、小麦			
	あさりの和風スパゲティ				
レンコンの磯辺揚げ					
キャベツの胡麻マヨ和え					
蒸しなすのしそ風味和え					
	エネルギー 468kcal	たんぱく質 20.5g	脂質 25.2g	炭水化物 39.8g	食塩相当量 4.0g

11 日 月	ほっけの塩焼き	卵、乳成分、小麦			
	炊き合わせ(肉詰めいなり、ほうれん草)				
もやしとにらの炒め物					
小松菜のしらす和え					
昆布佃煮					
	エネルギー 366kcal	たんぱく質 29.4g	脂質 17.2g	炭水化物 23.4g	食塩相当量 2.5g
12 日 火	鶏肉の磯辺焼き	卵、乳成分、小麦			
	ジャーマンポテト				
ミートソースなす					
オニオンサラダ					
ミックスピーマンのハニーマスタード和え					
	エネルギー 357kcal	たんぱく質 23.3g	脂質 22.4g	炭水化物 15.6g	食塩相当量 2.0g
13 日 水	白身魚の菜種焼き	卵、乳成分、小麦			
	きのこちくわのソテー				
かぼちゃのバター煮					
水菜と玉ねぎの和え物					
なめたけおろし					
	エネルギー 342kcal	たんぱく質 22.0g	脂質 15.3g	炭水化物 29.0g	食塩相当量 2.2g
14 日 木	肉団子甘酢あん	卵、乳成分、小麦			
	ビーフ炒め				
キャベツと玉子のコンソメ炒め					
オクラときゅうりの生姜醤油					
しば漬け					
	エネルギー 367kcal	たんぱく質 15.3g	脂質 19.9g	炭水化物 31.7g	食塩相当量 3.0g
15 日 金	アジフライ	卵、乳成分、小麦			
	麻婆豆腐				
れんこんきんぴら					
ピーマンの甘味噌炒め					
明太ロール玉子					
	エネルギー 367kcal	たんぱく質 15.7g	脂質 18.9g	炭水化物 33.5g	食塩相当量 2.6g
16 日 土	春巻きと鶏のから揚げ	卵、乳成分、小麦、えび			
	ポークビーンズ				
小松菜とさつま揚げの煮びたし					
かぼちゃサラダ					
桜漬け					
	エネルギー 367kcal	たんぱく質 15.0g	脂質 20.6g	炭水化物 30.5g	食塩相当量 2.8g

【JAでお申込みの方へ】 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。

【昼食の配達エリアについて】 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。

【保管方法とお召し上がり期限】 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。

【温め方】 電子レンジ対応の容器です。透明の蓋を取って、小分けのおかずカップを取り出し、電子レンジで、500Wで1分30秒を目安に温めてください。

【アレルギー表示】 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。

【お願い】 栄養成分表示：配合に基づいた推定値です。食材により多少の誤差が生じる場合があります。

お魚の骨：手作業で丁寧に取り除いておりますが、まれに残る場合がございます。ご注意くださいお召し上がりください。

献立内容：メニューを一部変更させていただく場合がございます。

冷凍おかずおまかせセット

お届け日	献立名
5月12日 火	① カレイの山菜あん・豚焼肉 ② 赤魚のみりん焼き・鶏肉の中華あんかけ ③ さばのみそ煮・ハンバーグ彩り野菜ソース
5月14日 木	① あじのパン粉焼き・トマト油淋鶏 ② たら野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き

《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

5月11日 ~ 5月16日 献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

11 日 月	回鍋肉	卵、乳成分、小麦、えび			
	炊き合わせ (肉詰めいなり、ほうれん草)				
	もやしとにらの炒め物				
	ちくわの和風スパゲティ				
	キャベツとかに風味の和え物				
	昆布佃煮				
	エネルギー 432kcal	たんぱく質 23.4g	脂質 23.0g	炭水化物 32.9g	食塩相当量 3.2g
12 日 火	ぶりの照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	ジャーマンポテト				
	ミートソースなす				
	高野豆腐の煮物				
	オニオンサラダ				
	ミックスピーマンのハニーマスタード和え				
	エネルギー 410kcal	たんぱく質 26.5g	脂質 18.4g	炭水化物 34.6g	食塩相当量 4.0g
13 日 水	ハンバーグホワイトソース	卵、乳成分、小麦			
	きのこちくわのソテー				
	ひじき煮				
	おからサラダ				
	水菜と玉ねぎの和え物				
	なめたけおろし				
	エネルギー 436kcal	たんぱく質 20.1g	脂質 20.9g	炭水化物 41.8g	食塩相当量 3.8g
14 日 木	さわらの山椒焼き	卵、小麦			
	ビーフン炒め				
	キャベツと玉子のコンソメ炒め				
	ブロッコリーとツナの和え物				
	オクラときゅうりの生姜醤油				
	しば漬け				
	エネルギー 415kcal	たんぱく質 28.2g	脂質 19.7g	炭水化物 31.2g	食塩相当量 3.4g
15 日 金	豚肉と大根のうま煮	卵、乳成分、小麦			
	麻婆豆腐				
	れんこんきんぴら				
	ぜんまいの煮物				
	シーザーサラダ				
	明太ロール玉子				
	エネルギー 439kcal	たんぱく質 20.7g	脂質 24.9g	炭水化物 33.0g	食塩相当量 3.7g
16 日 土	白身魚のバター焼き	卵、乳成分、小麦			
	ポークビーンズ				
	小松菜とさつま揚げの煮びたし				
	かぼちゃサラダ				
	なめこのとろろ和え				
	桜漬け				
	エネルギー 436kcal	たんぱく質 33.7g	脂質 16.6g	炭水化物 37.9g	食塩相当量 3.8g

11 日 月	回鍋肉	卵、乳成分、小麦、えび			
	炊き合わせ (肉詰めいなり、ほうれん草)				
	もやしとにらの炒め物				
	ちくわの和風スパゲティ				
	小松菜のしらす和え				
	じゃがバター明太				
	エネルギー 508kcal	たんぱく質 26.4g	脂質 25.4g	炭水化物 43.4g	食塩相当量 3.7g
12 日 火	ぶりの照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	鶏肉の磯辺焼き				
	ジャーマンポテト				
	ミートソースなす				
	高野豆腐の煮物				
	大豆煮				
	エネルギー 510kcal	たんぱく質 37.7g	脂質 26.0g	炭水化物 31.4g	食塩相当量 3.2g
13 日 水	ハンバーグホワイトソース	卵、乳成分、小麦			
	オムレツのかに風味あんかけ				
	きのこちくわのソテー				
	ひじき煮				
	おからサラダ				
	かぼちゃのバター煮				
	エネルギー 524kcal	たんぱく質 25.4g	脂質 24.4g	炭水化物 50.8g	食塩相当量 3.6g
14 日 木	さわらの山椒焼き	卵、乳成分、小麦			
	肉団子甘酢あん				
	ビーフン炒め				
	キャベツと玉子のコンソメ炒め				
	ブロッコリーとツナの和え物				
	オクラときゅうりの生姜醤油				
	エネルギー 486kcal	たんぱく質 27.5g	脂質 19.2g	炭水化物 50.7g	食塩相当量 3.9g
15 日 金	豚肉と大根のうま煮	卵、乳成分、小麦			
	大葉アジフライ				
	麻婆豆腐				
	れんこんきんぴら				
	ぜんまいの煮物				
	ピーマンの甘味噌炒め				
	エネルギー 519kcal	たんぱく質 25.0g	脂質 27.4g	炭水化物 43.0g	食塩相当量 3.9g

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