

5月18日 ~ 5月23日 献立表

しっかり(5品)

夕食(5品)

18 月	サーモンフライ	卵、乳成分、小麦、えび、落花生			
	鶏と野菜の玉子とじ				
	絹揚げの海鮮あんかけ				
	小松菜のピーナッツ和え				
	ツナともやしのナムル				
	エネルギー 462kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 23.1g	炭水化物 43.2g	食塩相当量 2.0g
19 火	チキンカレー	卵、乳成分、小麦			
	バイクドエッグ				
	なすとピーマンのベーコンソテー				
	ほうれん草とツナのサラダ				
	らっきょう漬				
	エネルギー 466kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 27.3g	炭水化物 35.0g	食塩相当量 3.3g
20 水	白身魚のオーロラソース焼き	卵、乳成分、小麦			
	にら玉炒め				
	胡麻味噌ポテト				
	ひじきサラダ				
	山菜なめこ				
	エネルギー 464kcal	たんぱく質 25.3g	脂質 22.7g	炭水化物 39.7g	食塩相当量 3.7g
21 木	鶏肉の彩り野菜巻きカツ	卵、乳成分、小麦			
	ひき肉と青梗菜のソテー				
	薄揚げと里芋の煮物				
	マカロニサラダ				
	甘酢生姜				
	エネルギー 470kcal	たんぱく質 20.6g	脂質 23.4g	炭水化物 44.2g	食塩相当量 3.3g
22 金	白身魚のバター醤油焼き	卵、乳成分、小麦			
	肉じゃが				
	出し巻き玉子				
	わかめとじゃこの和え物				
	三色和え(ブロッコリー、もやし、人参)				
	エネルギー 463kcal	たんぱく質 33.9g	脂質 22.7g	炭水化物 30.7g	食塩相当量 3.5g
23 土	鶏肉の照り焼き	卵、乳成分、小麦、えび			
	水餃子				
	なすとそぼろの味噌炒め				
	春雨サラダ				
	うぐいす豆				
	エネルギー 448kcal	たんぱく質 20.8g	脂質 24.2g	炭水化物 36.8g	食塩相当量 3.3g

18 月	牛肉のケチャップ炒め	卵、乳成分、小麦			
	つみれと大根の煮物				
	ベーコンとキャベツのソテー				
	五目卵の花				
	昆布豆				
	エネルギー 367kcal	たんぱく質 15.0g	脂質 24.1g	炭水化物 22.4g	食塩相当量 2.0g
19 火	赤魚のみぞれ煮	乳成分、小麦、えび			
	春巻き				
	白菜の煮浸し				
	いかと野菜の中華炒め				
	つぼ漬				
	エネルギー 347kcal	たんぱく質 18.1g	脂質 16.1g	炭水化物 32.3g	食塩相当量 2.2g
20 水	親子煮	卵、乳成分、小麦			
	青梗菜オイスターソース炒め				
	きんぴらごぼう				
	なすのおろし煮				
	カリフラワーの梅おなか和え				
	エネルギー 341kcal	たんぱく質 17.5g	脂質 18.5g	炭水化物 26.0g	食塩相当量 2.1g
21 木	白身魚のバジル風味焼き	卵、乳成分、小麦			
	バイクドエッグ				
	ベーコンとインゲンのソテー				
	ほうれん草しゅうまい				
	黒花豆				
	エネルギー 344kcal	たんぱく質 21.9g	脂質 16.3g	炭水化物 27.3g	食塩相当量 2.5g
22 金	若鶏の西京焼き	卵、小麦			
	なすとピーマンのトマト煮				
	小松菜と玉子の炒め物				
	春雨サラダ				
	桜漬				
	エネルギー 364kcal	たんぱく質 16.3g	脂質 23.2g	炭水化物 22.5g	食塩相当量 2.3g
23 土	白身魚のオーロラソース焼き	卵、乳成分、小麦			
	炊き合わせ(三色いなり、人参、里芋)				
	にらともやしの炒め物				
	三色ピーマンのマスタード炒め				
	山菜なめこ				
	エネルギー 344kcal	たんぱく質 22.1g	脂質 15.5g	炭水化物 28.9g	食塩相当量 2.1g

【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19日(火)	① 赤魚の天ぷら(ぼん酢みぞれ和え)・豚肉と玉子の塩炒め ② カレイの香味焼き・鶏肉の甘酢あんかけ ③ ホキの磯天和風あん・牛肉と炒め物(トマト風味)
5月21日(木)	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

《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18日 ~ 5月23日 献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

18 日 月	白身魚のムニエルタルタルソース つみれと大根の煮物 ベーコンとキャベツのソテー 和風マカロニソテー わかめの酢の物 昆布豆	卵、乳成分、小麦	エネルギー 413kcal	たんぱく質 21.2g	脂質 23.9g	炭水化物 28.2g	食塩相当量 3.6g
	19 日 火	酢鶏 白菜の煮浸し いかと野菜の中華炒め ブロッコリーと玉ねぎの胡麻ドレ和え 枝豆 つぼ漬け	卵、乳成分、小麦	エネルギー 440kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 26.0g	炭水化物 31.6g
20 日 水		鯖の和風カレー煮 親子煮 青梗菜オイスターソース炒め きんぴらごぼう 山菜と揚げの和え物 カリフラワーの梅おほか和え	卵、乳成分、小麦	エネルギー 436kcal	たんぱく質 23.5g	脂質 27.0g	炭水化物 24.7g
	21 日 木	豚しゃぶ風 バイクドエッグ ベーコンとインゲンのソテー ピーマンの塩昆布和え ほうれん草しゅうまい 黒花豆	卵、乳成分、小麦	エネルギー 440kcal	たんぱく質 20.5g	脂質 28.0g	炭水化物 26.5g
22 日 金		メバルのマヨチーズ焼き なすとピーマンのトマト煮 小松菜と玉子の炒め物 春雨サラダ 揚げじゃがのり風味 おくらのからし和え	卵、乳成分、小麦	エネルギー 439kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 30.0g	炭水化物 22.3g
	23 日 土	牛肉のカレー炒め 炊き合わせ(三色いなり、人参、里芋) にらともやしの炒め物 三色ピーマンのマスタード炒め チキンナゲット 山菜なめこ	卵、乳成分、小麦	エネルギー 437kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 28.2g	炭水化物 25.5g

18 日 月	白身魚のムニエルタルタルソース 牛肉のケチャップ炒め つみれと大根の煮物 ベーコンとキャベツのソテー 五目卵の花 和風マカロニソテー 昆布豆 わかめの酢の物	卵、乳成分、小麦	エネルギー 521kcal	たんぱく質 25.2g	脂質 32.6g	炭水化物 31.8g	食塩相当量 3.8g
	19 日 火	酢鶏 赤魚のみぞれ煮 春巻き 白菜の煮浸し いかと野菜の中華炒め ブロッコリーと玉ねぎの胡麻ドレ和え つぼ漬け 枝豆	卵、乳成分、小麦、えび	エネルギー 523kcal	たんぱく質 25.2g	脂質 27.3g	炭水化物 44.2g
20 日 水		鯖の和風カレー煮 親子煮 青梗菜オイスターソース炒め きんぴらごぼう なすのおろし煮 きゅうりと高菜の柚子胡椒和え カリフラワーの梅おほか和え 山菜と揚げの和え物	卵、乳成分、小麦	エネルギー 508kcal	たんぱく質 26.6g	脂質 30.7g	炭水化物 31.2g
	21 日 木	豚しゃぶ風 白身魚のバジル風味焼き バイクドエッグ ベーコンとインゲンのソテー ピーマンの塩昆布和え しめじの白和え 黒花豆 ほうれん草しゅうまい	卵、乳成分、小麦	エネルギー 494kcal	たんぱく質 25.2g	脂質 29.3g	炭水化物 32.4g
22 日 金		メバルのマヨチーズ焼き 若鶏の西京焼き なすとピーマンのトマト煮 小松菜と玉子の炒め物 揚げじゃがのり風味 春雨サラダ 桜漬け おくらのからし和え	卵、乳成分、小麦	エネルギー 512kcal	たんぱく質 25.9g	脂質 32.9g	炭水化物 28.1g

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