

5月25日 ~ 5月30日 献立表

しっかり(5品)

夕食(5品)

25 月	肉団子の酢豚風	卵、乳成分、 小麦、えび		
	春巻き			
	切干大根とじゃがいもの煮物			
	青梗菜のバター醤油炒め			
	春菊の生姜和え			
	エネルギー 469kcal	たんぱく質 20.9g	脂質 23.9g	炭水化物 42.6g
26 火	さわらの漬け焼き	卵、乳成分、小麦		
	厚揚げとかぼちゃの煮物			
	ほうれん草とコーンのソテー			
	さつま揚げと玉ねぎの一味炒め			
	金時豆煮			
	エネルギー 445kcal	たんぱく質 28.4g	脂質 21.8g	炭水化物 33.9g
27 水	豚しゃぶのねぎソース	卵、小麦		
	ウインナーと野菜の炒め物			
	ちくわの磯辺揚げ			
	ブロッコリーとじゃがいもの明太マヨ和え			
	おくらとしらすの和え物			
	エネルギー 460kcal	たんぱく質 22.0g	脂質 26.8g	炭水化物 32.6g
28 木	白身魚のコーンマヨ焼き	卵、乳成分、 小麦、えび		
	魚肉ソーセージと玉ネギの玉子炒め			
	えび入りしんじょの煮物			
	ごぼうサラダ			
	モロヘイヤの塩昆布和え			
	エネルギー 447kcal	たんぱく質 20.4g	脂質 28.2g	炭水化物 27.8g
29 金	豆腐ハンバーグの和風おろし	卵、乳成分、小麦		
	冬瓜とちぎり揚げの煮物			
	ウインナーと里芋のジャーマン風炒め			
	キャベツと蒸し鶏の和え物			
	さつまいもの甘煮			
	エネルギー 451kcal	たんぱく質 20.6g	脂質 17.7g	炭水化物 52.2g
30 土	白身魚の西京焼き	卵、乳成分、小麦		
	じゃがいもとベーコンのコンソメ煮			
	卵の花炒り煮			
	きゅうりとわかめの酢の物			
	ふきの煮物			
	エネルギー 451kcal	たんぱく質 28.0g	脂質 15.4g	炭水化物 50.2g

25 月	あじの南蛮漬け	卵、乳成分、 小麦、えび、かに		
	メンチカツ			
	豆腐のかに風味あん			
	かぼちゃと甘栗のサラダ			
	えびしゅうまい			
	エネルギー 362kcal	たんぱく質 15.1g	脂質 20.0g	炭水化物 30.5g
26 火	塩バター肉じゃが	乳成分、小麦		
	五目春雨炒め			
	いなり揚げ煮			
	しら菜とツナの和え物			
	昆布巻き			
	エネルギー 351kcal	たんぱく質 19.5g	脂質 16.0g	炭水化物 32.2g
27 水	白身魚のみりん焼き	乳成分、小麦		
	炊き合わせ(高野豆腐、人参、しいたけ)			
	なすの味噌炒め			
	ブロッコリーと蒸し鶏の青じそ和え			
	白花豆			
	エネルギー 336kcal	たんぱく質 30.1g	脂質 8.5g	炭水化物 34.8g
28 木	揚げ出し豆腐の野菜あんかけ	卵、乳成分、小麦		
	しそ入り焼餃子			
	青菜とエリンギのバター醤油			
	白菜のツナマヨサラダ			
	おくらの生姜醤油和え			
	エネルギー 368kcal	たんぱく質 15.5g	脂質 20.1g	炭水化物 31.2g
29 金	海鮮プルコギ風炒め物	卵、小麦、えび		
	ウインナーとキャベツのコンソメ炒め			
	たくあん煮			
	カリフラワーマヨサラダ			
	しば漬け			
	エネルギー 346kcal	たんぱく質 23.8g	脂質 16.4g	炭水化物 25.7g
30 土	肉豆腐	卵、乳成分、小麦		
	鶏団子の野菜炒め			
	青梗菜とさつま揚げの煮物			
	ほうれん草の塩こうじ和え			
	黒豆煮			
	エネルギー 344kcal	たんぱく質 15.4g	脂質 18.4g	炭水化物 29.3g

【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26日(火)	① あじと彩り野菜のIカ'ツシ風・鶏肉のはちみつ味噌漬け ② たらの中華ねぎごまだれ・豚すき焼き ③ 鮭の湯葉あんかけ・牛肉ときのこの炒め物
5月28日(木)	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

《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25日 ~ 5月30日 献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

25 日 月	鶏肉の塩こうじ焼き	卵、乳成分、小麦										
	メンチカツ											
	豆腐のかに風味あん											
	小松菜とかまぼこの煮浸し											
	かぼちゃと甘栗のサラダ											
	野沢菜漬け											
<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>437kcal</td> <td>20.3g</td> <td>26.8g</td> <td>28.6g</td> <td>3.3g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	437kcal	20.3g	26.8g	28.6g	3.3g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
437kcal	20.3g	26.8g	28.6g	3.3g								
26 日 火	白身魚の天ぷらチリソース	小麦										
	五目春雨炒め											
	いなり揚げ煮											
	しら菜とツナの和え物											
	しらすおろし											
	昆布巻き											
<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>21.4g</td> <td>25.9g</td> <td>30.3g</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	440kcal	21.4g	25.9g	30.3g	3.6g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
440kcal	21.4g	25.9g	30.3g	3.6g								
27 日 水	豚肉の生姜焼き	乳成分、小麦										
	炊き合わせ (高野豆腐、人参、しいたけ)											
	なすの味噌炒め											
	ブロッコリーと蒸し鶏の青じそ和え											
	彩り野菜のマリネ											
	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>433kcal</td> <td>24.0g</td> <td>22.3g</td> <td>34.1g</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	433kcal	24.0g	22.3g	34.1g	3.6g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
433kcal	24.0g	22.3g	34.1g	3.6g								
28 日 木	メバルの塩焼き	卵、乳成分、小麦										
	しそ入り焼餃子											
	青菜とエリンギのバター醤油											
	里芋のごま煮											
	人参しりしり											
	おくらの生姜醤油和え											
<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>424kcal</td> <td>29.3g</td> <td>18.0g</td> <td>36.2g</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	424kcal	29.3g	18.0g	36.2g	3.2g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
424kcal	29.3g	18.0g	36.2g	3.2g								
29 日 金	鶏肉の照り焼き	卵、乳成分、小麦、えび										
	ウィンナーとキャベツのコンソメ炒め											
	ナポリタン											
	カリフラワーマヨサラダ											
	たくあん煮											
	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>415kcal</td> <td>22.6g</td> <td>22.4g</td> <td>30.7g</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	415kcal	22.6g	22.4g	30.7g	3.2g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
415kcal	22.6g	22.4g	30.7g	3.2g								
30 日 土	赤魚の一味焼き	卵、乳成分、小麦										
	鶏団子の野菜炒め											
	青梗菜とさつま揚げの煮物											
	ほうれん草の塩こうじ和え											
	大根サラダ											
	黒豆煮											
<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>431kcal</td> <td>22.2g</td> <td>22.0g</td> <td>36.1g</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	431kcal	22.2g	22.0g	36.1g	3.2g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
431kcal	22.2g	22.0g	36.1g	3.2g								

25 日 月	鶏肉の塩こうじ焼き	卵、乳成分、小麦、えび、かに										
	ぶりの照り焼き											
	メンチカツ											
	豆腐のかに風味あん											
	小松菜とかまぼこの煮浸し											
	かぼちゃと甘栗のサラダ											
<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>518kcal</td> <td>26.9g</td> <td>31.0g</td> <td>32.9g</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	518kcal	26.9g	31.0g	32.9g	3.5g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
518kcal	26.9g	31.0g	32.9g	3.5g								
26 日 火	白身魚の天ぷらチリソース	乳成分、小麦										
	塩バター肉じゃが											
	五目春雨炒め											
	いなり揚げ煮											
	さつまいもレモン煮											
	しら菜とツナの和え物											
<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>521kcal</td> <td>25.8g</td> <td>28.1g</td> <td>41.1g</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	521kcal	25.8g	28.1g	41.1g	3.8g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
521kcal	25.8g	28.1g	41.1g	3.8g								
27 日 水	豚肉の生姜焼き	卵、乳成分、小麦、かに										
	かに風味かまぼこ天/だし巻き玉子											
	炊き合わせ (高野豆腐、人参、しいたけ)											
	白菜の生姜醤油和え											
	ブロッコリーと蒸し鶏の青じそ和え											
	なすの味噌炒め											
<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>523kcal</td> <td>25.1g</td> <td>28.7g</td> <td>41.1g</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	523kcal	25.1g	28.7g	41.1g	3.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
523kcal	25.1g	28.7g	41.1g	3.9g								
28 日 木	メバルの塩焼き	卵、乳成分、小麦										
	揚げ出し豆腐の野菜あんかけ											
	しそ入り焼餃子											
	青菜とエリンギのバター醤油											
	里芋のごま煮											
	白菜のツナマヨサラダ											
<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>489kcal</td> <td>29.8g</td> <td>23.3g</td> <td>40.1g</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	489kcal	29.8g	23.3g	40.1g	3.5g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
489kcal	29.8g	23.3g	40.1g	3.5g								
29 日 金	鶏肉の照り焼き	卵、乳成分、小麦、えび										
	海鮮プルコギ風炒め物											
	ウィンナーとキャベツのコンソメ炒め											
	小松菜とかに風味のソテー											
	ナポリタン											
	カリフラワーマヨサラダ											
<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>481kcal</td> <td>30.3g</td> <td>24.9g</td> <td>33.8g</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	481kcal	30.3g	24.9g	33.8g	3.2g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
481kcal	30.3g	24.9g	33.8g	3.2g								

《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

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