

6月1日 ~ 6月6日 献立表



1 日 月	さわらのポン酢バター焼き 豚じゃが 水餃子 春雨の中華和え 桜漬け	乳成分、小麦、えび	エネルギー 430kcal	たんぱく質 24.2g	脂質 22.8g	炭水化物 31.9g	食塩相当量 3.3g
	2 日 火	豚肉とまいたけのしょうが焼き チヂミ/えびしゅうまい かぼちゃの和風あんかけ 小松菜のからし和え 黒花豆	卵、乳成分、小麦、えび、かに	エネルギー 467kcal	たんぱく質 20.1g	脂質 22.0g	炭水化物 47.1g
3 日 水	白身魚の天ぷらチリソース にらともやしの炒め物 じゃがいものコンソメ煮 バンバンジー 人参しりしり	卵、乳成分、小麦	エネルギー 465kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 25.9g	炭水化物 37.7g	食塩相当量 3.0g
	4 日 木	筑前煮 いかとブロッコリーのマヨソース炒め 高野豆腐の玉子とじ ごぼうサラダ たくあん煮	卵、乳成分、小麦	エネルギー 457kcal	たんぱく質 24.5g	脂質 26.2g	炭水化物 30.9g
5 日 金	あじの塩焼き 青梗菜の中華煮 レンコンの磯辺揚げ キャベツの白和え 生姜の甘辛煮	卵、乳成分、小麦	エネルギー 443kcal	たんぱく質 23.8g	脂質 23.0g	炭水化物 35.1g	食塩相当量 3.8g
	6 日 土	ポークチャップ ハムカツ 厚揚げとなすの田楽 ブロッコリーとかに風味のサラダ みかん缶	卵、乳成分、小麦	エネルギー 438kcal	たんぱく質 20.4g	脂質 22.8g	炭水化物 37.7g

1 日 月	デミグラスハンバーグ にら玉 枝豆ポテトサラダ きゅうりの胡麻ドレッシング チーズちくわ	卵、乳成分、小麦	エネルギー 358kcal	たんぱく質 15.2g	脂質 18.0g	炭水化物 33.8g	食塩相当量 2.1g
	2 日 火	白身魚の西京焼き 炊き合わせ(三角揚げ、人参、里芋) 五目大豆煮 梅春雨 春菊と昆布のお浸し	卵、乳成分、小麦	エネルギー 343kcal	たんぱく質 26.2g	脂質 11.0g	炭水化物 34.8g
3 日 水	オムレツのきのご照り焼きソース 豆腐となすのそばろあん ナポリタン かぼちゃサラダ 桜漬け	卵、乳成分、小麦、えび	エネルギー 363kcal	たんぱく質 15.9g	脂質 16.1g	炭水化物 38.6g	食塩相当量 2.1g
	4 日 木	鯖の味噌煮 まいたけとピーマンの昆布炒め ごぼうとそばろのきんぴら ふきの煮物 白花豆	卵、乳成分、小麦	エネルギー 365kcal	たんぱく質 16.0g	脂質 22.5g	炭水化物 24.6g
5 日 金	ささみ大葉フライ/ロール玉子焼き 白菜とミンチの中華炒め ツナ大根煮 えびしゅうまい 金時豆煮	卵、乳成分、小麦、えび、かに	エネルギー 368kcal	たんぱく質 18.3g	脂質 19.9g	炭水化物 28.8g	食塩相当量 2.2g
	6 日 土	白身魚のレモンマヨソース じゃがいもと揚げの昆布煮 青梗菜としいたけの胡麻炒め コールスローサラダ 卵の花炒り煮	卵、乳成分、小麦	エネルギー 347kcal	たんぱく質 19.5g	脂質 16.0g	炭水化物 31.3g

【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。

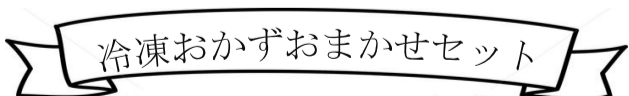
温め：フタと小分けカップを外し、電子レンジ(500W)で約1分30秒。

【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。



お届け日	献立名
6月2日 火	① さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風 ② 銀ひらすのほろろ焼・牛肉とごぼうの玉子とじ ③ ぶりのもろみ焼き・肉じゃが
6月4日 木	① さばのみそ煮・グリルチキンのごま葱酢ソース ② ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの実山椒炒め

《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

6月1日 ~ 6月6日 献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

1 日 月	ミックスフライ (エビカツ、白身フライ)	卵、乳成分、 小麦、えび		
	にら玉			
	花型豆腐とさつまいもの煮物			
	枝豆ポテトサラダ			
	麩のからし和え			
	チーズちくわ			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
440kcal	21.1g	23.9g	35.2g	3.4g
2 日 火	肉豆腐	卵、乳成分、小麦		
	炊き合わせ (三角揚げ、人参、里芋)			
	もやしとツナの炒め物			
	マカロニサラダ			
	梅春雨			
	五目大豆煮			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
418kcal	20.6g	18.7g	41.9g	3.8g
3 日 水	白身魚の一味焼き	卵、乳成分、 小麦、えび		
	豆腐となすのそぼろあん			
	ナポリタン			
	かぼちゃサラダ			
	なめことわさび菜の和え物			
	桜漬け			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
417kcal	24.1g	19.0g	37.4g	4.0g
4 日 木	ロールキャベツ	卵、乳成分、 小麦、落花生		
	まいたけとピーマンの昆布炒め			
	ごぼうとそぼろのきんぴら			
	小松菜のピーナッツ和え			
	ポテトサラダ			
	白花生			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
435kcal	20.8g	22.8g	36.6g	3.3g
5 日 金	白身魚の香味焼き	乳成分、小麦		
	白菜とミンチの中華炒め			
	ツナ大根煮			
	じゃがバター明太			
	ひじき煮			
	金時豆煮			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
405kcal	20.7g	19.0g	37.7g	3.6g
6 日 土	チキンソテーミートソース	卵、乳成分、小麦		
	じゃがいもと揚げの昆布煮			
	青梗菜としいたけの胡麻炒め			
	コールスローサラダ			
	卵の花炒り煮			
	ピリ辛こんにゃく			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
417kcal	21.0g	21.0g	35.9g	2.9g

1 日 月	ミックスフライ (エビカツ、白身フライ)	卵、乳成分、 小麦、えび		
	デミグラスハンバーグ			
	にら玉			
	枝豆ポテトサラダ			
	花型豆腐とさつまいもの煮物			
	きゅうりの胡麻ドレッシング			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
523kcal	25.0g	25.9g	47.5g	4.0g
2 日 火	肉豆腐	卵、乳成分、小麦		
	白身魚の西京焼き			
	炊き合わせ (三角揚げ、人参、里芋)			
	もやしとツナの炒め物			
	マカロニサラダ			
	五目大豆煮			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
496kcal	35.7g	19.1g	45.4g	3.1g
3 日 水	白身魚の一味焼き	卵、乳成分、 小麦、えび		
	オムレツのきのご照り焼きソース			
	豆腐となすのそぼろあん			
	ナポリタン			
	かぼちゃサラダ			
	わかめとかまぼこの酢の物			
桜漬け				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
488kcal	28.0g	19.6g	49.8g	3.3g
4 日 木	ロールキャベツ	卵、乳成分、 小麦、落花生		
	具だくさんスクランブルエッグ			
	まいたけとピーマンの昆布炒め			
	ごぼうとそぼろのきんぴら			
	小松菜のピーナッツ和え			
	ふきの煮物			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
521kcal	25.1g	30.1g	37.5g	3.9g
5 日 金	白身魚の香味焼き	卵、乳成分、 小麦、えび、かに		
	ささみ大葉梅肉フライ			
	白菜とミンチの中華炒め			
	ツナ大根煮			
	じゃがバター明太			
	ひじき煮			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
523kcal	26.6g	27.4g	42.5g	3.6g

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