

6月29日 ~ 7月4日 献立表



29 日 月	ほっけの塩焼き	乳成分、小麦			
	炊き合わせ (三色いなり、人参、里芋)				
小松菜の炒め煮					
キャベツの甘酢和え					
しば漬け					
	エネルギー 459kcal	たんぱく質 36.2g	脂質 18.6g	炭水化物 36.7g	食塩相当量 3.3g
30 日 火	麻婆肉団子	卵、乳成分、小麦			
	マカロニと野菜のトマトクリーム煮				
厚揚げとおくら煮					
さつまいもの白和え					
塩昆布ともやしのナムル					
	エネルギー 467kcal	たんぱく質 20.8g	脂質 24.6g	炭水化物 40.6g	食塩相当量 3.2g
1 日 水	サーモンフライ	卵、乳成分、小麦			
	肉詰めいなりとわかめの煮物				
ポテトとちくわの青さ風味					
ピーマンのハニーマスタード和え					
カリフラワーと玉子のサラダ					
	エネルギー 445kcal	たんぱく質 21.4g	脂質 23.8g	炭水化物 36.3g	食塩相当量 3.1g
2 日 木	鶏肉の梅みそ焼き	卵、乳成分、小麦			
	揚げしゅうまい				
じゃがいもの金平					
ブロッコリーのカレー風味サラダ					
みかん缶					
	エネルギー 442kcal	たんぱく質 22.6g	脂質 26.9g	炭水化物 27.4g	食塩相当量 3.7g
3 日 金	白身魚の磯辺焼き	卵、乳成分、小麦			
	ウィンナーと里芋のジャーマン風炒め				
冬瓜の炊き合わせ					
キャベツとツナのサラダ					
おくらの生姜醤油和え					
	エネルギー 444kcal	たんぱく質 37.2g	脂質 17.5g	炭水化物 34.5g	食塩相当量 4.0g
4 日 土	ハッシュドビーフ	卵、乳成分、小麦			
	ほうれん草とえのきの玉子炒め				
里芋とがんもの煮物					
コールスローサラダ					
らっきょう漬け					
	エネルギー 465kcal	たんぱく質 20.1g	脂質 25.9g	炭水化物 37.9g	食塩相当量 3.8g

29 日 月	牛肉ときのこのブルコギ	乳成分、小麦			
	冬瓜のそぼろあんかけ				
ちくわと玉ねぎの炒め物					
長いものぼん酢和え					
つぼ漬け					
	エネルギー 365kcal	たんぱく質 15.3g	脂質 20.2g	炭水化物 30.4g	食塩相当量 2.8g
30 日 火	お魚ハンバーグ和風あんかけ	卵、乳成分、小麦			
	キャベツと玉子のコンソメ炒め				
ウィンナーとパプリカの炒め物					
きゅうりの酢の物					
しそ昆布					
	エネルギー 338kcal	たんぱく質 15.7g	脂質 16.8g	炭水化物 31.0g	食塩相当量 2.8g
1 日 水	なすと厚揚げの肉味噌和え	卵、乳成分、小麦			
	しら菜とベーコンの炒め物				
ひじき煮					
切干大根サラダ					
黄桃缶					
	エネルギー 357kcal	たんぱく質 15.1g	脂質 18.1g	炭水化物 33.5g	食塩相当量 2.3g
2 日 木	めばるの煮付け	卵、乳成分、小麦			
	野菜のスクランブルエッグ				
こんにゃくのかか煮					
マカロニサラダ					
しば漬け					
	エネルギー 333kcal	たんぱく質 17.3g	脂質 15.2g	炭水化物 31.7g	食塩相当量 2.3g
3 日 金	豚肉野菜巻きフライ/ピーマン肉詰めフライ	卵、乳成分、小麦			
	厚揚げの生姜煮				
花型豆腐の煮物					
ほうれん草と蒸し鶏のからし和え					
桜漬け					
	エネルギー 367kcal	たんぱく質 15.2g	脂質 20.5g	炭水化物 30.4g	食塩相当量 2.9g
4 日 土	八宝菜	卵、乳成分、小麦 えび			
	春巻き				
肉団子甘酢あん					
おからサラダ					
うぐいす豆					
	エネルギー 342kcal	たんぱく質 15.6g	脂質 18.5g	炭水化物 28.2g	食塩相当量 2.0g

【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。

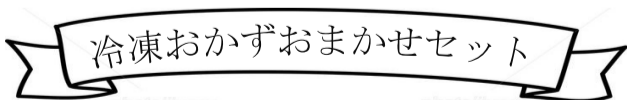
温め：フタと小分けカップを外し、電子レンジ(500W)で約1分30秒。

【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30日 火	① あじと彩り野菜のIカ'ツ1風・鶏肉のはちみつ味噌漬け ② たらの南蛮漬け・牛肉と野菜の炒め物 ③ さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め
7月2日 木	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

《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29日 ~ 7月4日 献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

29 日 月	さわらの西京焼き	卵、乳成分、小麦			
	冬瓜のそぼろあんかけ				
	ちくわと玉ねぎの炒め物				
	スパゲティサラダ				
	五目大豆煮				
	つぼ漬け				
	エネルギー 437kcal	たんぱく質 26.7g	脂質 21.1g	炭水化物 35.0g	食塩相当量 3.9g
30 日 火	鶏肉のマヨチーズ焼き	卵、乳成分、小麦			
	キャベツと玉子のコンソメ炒め				
	ウインナーとパプリカの炒め物				
	ほうれん草としめじのお浸し				
	かぼちゃしゅうまい				
	しそ昆布				
	エネルギー 416kcal	たんぱく質 20.6g	脂質 27.9g	炭水化物 20.5g	食塩相当量 3.5g
1 日 水	白身魚の照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	しら菜とベーコンの炒め物				
	ひじき煮				
	昆布巻き				
	玉ねぎのマリネ				
	黄桃缶				
	エネルギー 421kcal	たんぱく質 28.0g	脂質 9.8g	炭水化物 55.1g	食塩相当量 3.8g
2 日 木	ポークカレー	卵、乳成分、小麦			
	野菜のスクランブルエッグ				
	こんにゃくのかか煮				
	マカロニサラダ				
	青菜とかに風味の和え物				
	しば漬け				
	エネルギー 438kcal	たんぱく質 20.1g	脂質 25.7g	炭水化物 31.6g	食塩相当量 3.6g
3 日 金	赤魚の野菜あんかけ	卵、乳成分、小麦 くるみ			
	厚揚げの生姜煮				
	花型豆腐の煮物				
	春雨の炒め物				
	人参のくるみ和え				
	桜漬け				
	エネルギー 426kcal	たんぱく質 20.8g	脂質 20.0g	炭水化物 40.8g	食塩相当量 3.7g
4 日 土	豚肉の生姜焼き	卵、乳成分、小麦 えび			
	春巻き				
	肉団子甘酢あん				
	わかめとかに風味のわさび和え				
	おからサラダ				
	うぐいす豆				
	エネルギー 437kcal	たんぱく質 20.7g	脂質 22.6g	炭水化物 37.6g	食塩相当量 3.0g

29 日 月	さわらの西京焼き	卵、乳成分、小麦			
	牛肉ときのこのプルコギ				
	冬瓜のそぼろあんかけ				
	ちくわと玉ねぎの炒め物				
	スパゲティサラダ				
	長いものぼん酢和え				
	エネルギー 475kcal	たんぱく質 28.5g	脂質 24.2g	炭水化物 35.8g	食塩相当量 3.6g
30 日 火	鶏肉のマヨチーズ焼き	卵、乳成分、小麦			
	お魚ハンバーグ和風あんかけ				
	キャベツと玉子のコンソメ炒め				
	ウインナーとパプリカの炒め物				
	ほうれん草としめじのお浸し				
	きゅうりの酢の物				
	エネルギー 514kcal	たんぱく質 25.8g	脂質 31.8g	炭水化物 31.2g	食塩相当量 3.4g
1 日 水	白身魚の照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	なすと厚揚げの肉味噌和え				
	しら菜とベーコンの炒め物				
	ひじき煮				
	切干大根サラダ				
	昆布巻き				
	エネルギー 476kcal	たんぱく質 31.0g	脂質 16.0g	炭水化物 52.1g	食塩相当量 4.0g
2 日 木	ポークカレー	卵、乳成分、小麦			
	ハムカツ				
	野菜のスクランブルエッグ				
	こんにゃくのかか煮				
	マカロニサラダ				
	もずく酢の物				
	エネルギー 516kcal	たんぱく質 25.5g	脂質 30.0g	炭水化物 35.9g	食塩相当量 4.0g
3 日 金	赤魚の野菜あんかけ	卵、乳成分、小麦 くるみ			
	厚揚げの生姜煮				
	ピーマン肉詰めフライ				
	花型豆腐の煮物				
	春雨の炒め物				
	ほうれん草と蒸し鶏のからし和え				
	エネルギー 479kcal	たんぱく質 25.9g	脂質 22.1g	炭水化物 44.0g	食塩相当量 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