

7月6日 ~ 7月11日 献立表

しっかり(5品)

夕食(5品)

6 日 月	牛すき煮	卵、乳成分、小麦
	まいたけとたまねぎの炒め物	
	厚揚げのみそチーズ焼き	
	大根なます	
	ブロッコリーのコンソメソテー	
	エネルギー 467kcal たんぱく質 20.1g 脂質 31.9g 炭水化物 24.8g 食塩相当量 3.2g	
7 日 火	天ぷら(きす、かきあげ、かにかま天)	卵、小麦、かに
	豚肉と野菜の味噌炒め	
	卵の花炒り煮	
	きゅうりとささみのごまだれかけ	
	きくらげ昆布	
	エネルギー 461kcal たんぱく質 21.1g 脂質 25.4g 炭水化物 37.0g 食塩相当量 3.5g	
8 日 水	豆腐ハンバーグの和風おろし	卵、乳成分、小麦
	キャベツと揚げの炒め煮	
	かぼちゃ煮	
	人参とツナのサラダ	
	もやしと高菜の和え物	
	エネルギー 458kcal たんぱく質 20.0g 脂質 24.0g 炭水化物 40.4g 食塩相当量 3.5g	
9 日 木	白身魚の甘酢あん	卵、乳成分、小麦
	豚しゃぶ胡麻ドレッシング	
	花型豆腐の煮物	
	ベーコンと小松菜の炒め物	
	昆布佃煮	
	エネルギー 451kcal たんぱく質 22.9g 脂質 28.2g 炭水化物 26.5g 食塩相当量 3.1g	
10 日 金	ロールキャベツのデミソース煮	卵、小麦
	もやしと豚肉の炒め物	
	根菜のうま塩炒め	
	切干大根のサラダ	
	うぐいす豆	
	エネルギー 463kcal たんぱく質 20.5g 脂質 25.0g 炭水化物 39.0g 食塩相当量 3.2g	
11 日 土	赤魚の煮付け	卵、乳成分、小麦
	ちくわとじゃがいものカレー煮	
	ベーコンとピーマンの炒め物	
	マカロニサラダ	
	桜漬	
	エネルギー 436kcal たんぱく質 27.0g 脂質 16.9g 炭水化物 44.0g 食塩相当量 3.4g	

6 日 月	さわらの照り焼き	卵、乳成分、小麦
	小松菜の肉そぼろあんかけ	
	ピーマンの昆布炒め	
	春雨の中華和え	
	金時豆煮	
	エネルギー 332kcal たんぱく質 20.5g 脂質 13.0g 炭水化物 33.2g 食塩相当量 2.2g	
7 日 火	ハンバーグ和風きのこソース	卵、乳成分、小麦
	ジャーマンポテト	
	なすの煮浸し	
	ほうれん草のなめたけ和え	
	わらび餅	
	エネルギー 362kcal たんぱく質 15.8g 脂質 14.2g 炭水化物 42.7g 食塩相当量 2.3g	
8 日 水	白身魚の大豆と野菜のトマト煮	卵、乳成分、小麦、えび
	豆腐のあんかけ	
	青梗菜と小エビの炒め物	
	しろ菜としらすのポン酢和え	
	つぼ漬	
	エネルギー 359kcal たんぱく質 23.0g 脂質 15.6g 炭水化物 31.6g 食塩相当量 2.3g	
9 日 木	豚肉のハニーマスタード焼き	卵、乳成分、小麦、落花生
	かぼちゃのそぼろ煮	
	ねぎ入り玉子焼き	
	おくらのピーナッツ和え	
	フルーツミックス	
	エネルギー 352kcal たんぱく質 18.0g 脂質 18.8g 炭水化物 27.8g 食塩相当量 2.1g	
10 日 金	アジフライ	卵、乳成分、小麦
	青梗菜とちくわの炒め物	
	じゃがいもの明太バター炒め	
	いんげんの胡麻和え	
	らっきょう漬	
	エネルギー 368kcal たんぱく質 15.2g 脂質 20.6g 炭水化物 30.5g 食塩相当量 2.2g	
11 日 土	揚げ豆腐の野菜あん	卵、乳成分、小麦
	野菜のスクランブルエッグ	
	ほうれん草しゅうまい	
	コーンポテトサラダ	
	カリフラワーのマリネ	
	エネルギー 360kcal たんぱく質 15.2g 脂質 20.0g 炭水化物 29.8g 食塩相当量 2.4g	

【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。

冷凍おかずおまかせセット

お届け日	献立名
7月7日(火)	① 銀ひらすのほろろ焼・焼肉とごぼうの玉子とじ ② ぶりのもろみ焼き・肉じゃが ③ さばのみそ煮・グリルチキンのごま葱酢ソース
7月9日(木)	① ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの実山椒炒め ② 鮭の塩焼き・鶏肉の梅みそだれ

《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

7月6日 ~ 7月11日 献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

6 日 月	チンジャオロースー	卵、乳成分、小麦			
	ポテトコロッケ				
	ピーマンの昆布炒め				
	春雨の中華和え				
	さつまいもレモン煮				
	金時豆煮				
	エネルギー 436kcal	たんぱく質 20.3g	脂質 21.5g	炭水化物 40.4g	食塩相当量 3.2g
7 日 火	鯖の漬け焼き	卵、乳成分、小麦			
	七夕そうめん				
	炊き合わせ (三角揚げ、人参、しいたけ)				
	麩のからし和え				
	なすの煮浸し				
	わらび餅				
	エネルギー 421kcal	たんぱく質 23.8g	脂質 16.8g	炭水化物 43.7g	食塩相当量 4.0g
8 日 水	チキンソテーオニオンソース	乳成分、小麦、えび			
	豆腐のあんかけ				
	青梗菜と小エビの炒め物				
	しろ菜としらすのポン酢和え				
	おかか里芋バター煮				
	つぼ漬け				
	エネルギー 413kcal	たんぱく質 22.4g	脂質 21.1g	炭水化物 33.4g	食塩相当量 4.0g
9 日 木	白身魚のムニエルタルタルソース	卵、乳成分、小麦			
	かぼちゃのそぼろ煮				
	ねぎ入り玉子焼き				
	なすとピーマンの甘みそ和え				
	きゅうりとかに風味の酢の物				
	フルーツミックス				
	エネルギー 410kcal	たんぱく質 21.5g	脂質 22.3g	炭水化物 30.7g	食塩相当量 2.7g
10 日 金	肉団子ときのこのプルコギ風	卵、乳成分、小麦			
	青梗菜とちくわの炒め物				
	じゃがいもの明太バター炒め				
	なめたけおろし				
	いんげんの胡麻和え				
	らっきょう漬け				
	エネルギー 438kcal	たんぱく質 20.4g	脂質 25.3g	炭水化物 32.1g	食塩相当量 3.8g
11 日 土	シーフードカレー	卵、乳成分、小麦、えび			
	野菜のスクランブルエッグ				
	ほうれん草しゅうまい				
	コーンポテトサラダ				
	カリフラワーのマリネ				
	福神漬け				
	エネルギー 436kcal	たんぱく質 21.7g	脂質 20.7g	炭水化物 40.8g	食塩相当量 3.1g

6 日 月	チンジャオロースー	卵、乳成分、小麦			
	ポテトコロッケ				
	小松菜の肉そぼろあんかけ				
	春雨の中華和え				
	揚げ茄子の味噌和え				
	さつまいもレモン煮				
	エネルギー 522kcal	たんぱく質 25.6g	脂質 31.5g	炭水化物 34.1g	食塩相当量 3.6g
7 日 火	鯖の漬け焼き	卵、乳成分、小麦			
	七夕そうめん				
	炊き合わせ (三角揚げ、人参、しいたけ)				
	麩のからし和え				
	なすの煮浸し				
	ジャーマンポテト				
	エネルギー 518kcal	たんぱく質 27.6g	脂質 20.1g	炭水化物 56.6g	食塩相当量 3.2g
8 日 水	チキンソテーオニオンソース	卵、乳成分、小麦、えび			
	大豆と野菜のトマト煮				
	豆腐のあんかけ				
	青梗菜と小エビの炒め物				
	さつまいもサラダ				
	しろ菜としらすのポン酢和え				
	エネルギー 479kcal	たんぱく質 26.3g	脂質 23.4g	炭水化物 40.9g	食塩相当量 3.6g
9 日 木	白身魚のムニエルタルタルソース	卵、乳成分、小麦、落花生			
	大根と薄揚げの煮物				
	かぼちゃのそぼろ煮				
	ねぎ入り玉子焼き				
	なすとピーマンの甘みそ和え				
	おくらのピーナッツ和え				
	エネルギー 494kcal	たんぱく質 25.7g	脂質 26.1g	炭水化物 39.1g	食塩相当量 3.5g
10 日 金	肉団子ときのこのプルコギ風	卵、乳成分、小麦			
	アジフライ				
	青梗菜とちくわの炒め物				
	じゃがいもの明太バター炒め				
	わかめのしそ風味和え				
	なめたけおろし				
	エネルギー 525kcal	たんぱく質 25.1g	脂質 30.9g	炭水化物 36.5g	食塩相当量 3.8g

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