

7月13日 ~ 7月18日 献立表

しっかり(5品)

夕食(5品)

13 日 月	鯖の西京焼き	卵、乳成分、小麦			
	鶏つくねの照り焼き				
	なすの甘辛煮				
	春雨とかに風味の酢の物				
	パイン缶				
	エネルギー 433kcal	たんぱく質 23.8g	脂質 15.2g	炭水化物 50.3g	食塩相当量 4.0g
14 日 火	鶏肉の塩ねぎソース	卵、乳成分、小麦			
	ポテトコロケ				
	カレービーフン				
	しろ菜のゆず浸し				
	枝豆				
	エネルギー 459kcal	たんぱく質 20.4g	脂質 25.6g	炭水化物 36.8g	食塩相当量 2.4g
15 日 水	白身魚の蒲焼風	卵、乳成分、小麦			
	肉団子甘酢あん				
	ほうれん草とコーンのバターソテー				
	かぼちゃサラダ				
	桜漬け				
	エネルギー 448kcal	たんぱく質 31.6g	脂質 13.5g	炭水化物 49.9g	食塩相当量 3.8g
16 日 木	牛肉のビビンバ風炒め	卵、乳成分、小麦、 落花生			
	魚肉ソーセージと玉ネギの玉子炒め				
	れんこんの明太和え				
	モロヘイヤの塩昆布和え				
	ブロッコリーのピーナッツ和え				
	エネルギー 448kcal	たんぱく質 20.1g	脂質 25.8g	炭水化物 33.8g	食塩相当量 2.7g
17 日 金	あじのみりん焼き	卵、乳成分、小麦 そば			
	おろしそば				
	揚げ出し豆腐				
	きんぴらごぼう				
	チーズちくわ				
	エネルギー 452kcal	たんぱく質 32.5g	脂質 16.9g	炭水化物 42.4g	食塩相当量 3.4g
18 日 土	鶏肉の香味醤油	卵、乳成分、小麦			
	ウインナーとパプリカの炒め物				
	かまぼこの玉子とじ煮				
	ポテトサラダ				
	らっきょう漬				
	エネルギー 434kcal	たんぱく質 20.4g	脂質 28.2g	炭水化物 24.7g	食塩相当量 3.2g

13 日 月	豚肉と青梗菜のオイスターソース炒め	卵、小麦			
	ピーマンとちくわの胡麻マヨ炒め				
	切干大根煮				
	おくらの梅おかか和え				
	さつまいもの甘煮				
	エネルギー 360kcal	たんぱく質 17.4g	脂質 18.5g	炭水化物 30.9g	食塩相当量 2.1g
14 日 火	白身魚のバジル風味焼き	卵、乳成分、小麦			
	和風スパゲティソテー				
	だしまき玉子				
	小松菜の煮浸し				
	ブロッコリーの胡麻和え				
	エネルギー 354kcal	たんぱく質 25.3g	脂質 13.9g	炭水化物 31.8g	食塩相当量 3.0g
15 日 水	厚揚げと肉団子のとろみ煮	卵、乳成分、小麦			
	キャベツとベーコンの炒め物				
	きのこのバター醤油				
	さつまいもの白和え				
	煮豆				
	エネルギー 358kcal	たんぱく質 15.0g	脂質 14.6g	炭水化物 41.7g	食塩相当量 2.1g
16 日 木	エビマヨ	卵、乳成分、小麦 えび			
	なすとビーフンの炒め物				
	豆腐のなめこあんかけ				
	にんじんのマリネ				
	昆布佃煮				
	エネルギー 365kcal	たんぱく質 15.4g	脂質 20.0g	炭水化物 30.8g	食塩相当量 2.3g
17 日 金	春巻きと鶏のから揚げ	卵、小麦、えび			
	野菜と玉子のコンソメ炒め				
	五目春雨炒め				
	きゅうりとたまねぎのナムル				
	たくあん煮				
	エネルギー 367kcal	たんぱく質 15.4g	脂質 20.0g	炭水化物 31.4g	食塩相当量 2.2g
18 日 土	白身魚のジンジャー照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	チヂミ/しゅうまい				
	にら玉				
	もやしと人参の胡麻和え				
	おくらと長いもの梅和え				
	エネルギー 341kcal	たんぱく質 15.7g	脂質 17.8g	炭水化物 29.6g	食塩相当量 2.6g

【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14日(火)	① めばるの揚げびたし・ハンバーグデミグラスソース ② 鮭のみそ漬焼き・鶏肉のおろしソースがけ ③ めばるの竜田揚げ・ハンバーグ玉ねぎソース
7月16日(木)	① カレイの山菜あん・豚焼肉 ② 赤魚のみりん焼き・鶏肉の中華あんあけ

《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13日 ~ 7月18日 献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

13 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			
	ピーマンとちくわの胡麻マヨ炒め				
	冬瓜の枝豆あんかけ				
	おくらの梅おかか和え				
	ふきのみそ和え				
	さつまいもの甘煮				
エネルギー 437kcal		たんぱく質 20.8g	脂質 21.8g	炭水化物 39.5g	食塩相当量 3.1g
14 日 火	ハンバーグきのごソース	卵、乳成分、小麦			
	和風スパゲティソテー				
	だしまき玉子				
	玉ねぎのマリネ				
	もやしのゆかり和え				
	ブロッコリーの胡麻和え				
エネルギー 436kcal		たんぱく質 22.1g	脂質 19.6g	炭水化物 42.9g	食塩相当量 3.8g
15 日 水	白身魚のレモンマスタードソテー	卵、乳成分、小麦			
	キャベツとベーコンの炒め物				
	きのこのバター醤油				
	大根と枝豆の薄くず煮				
	わかめとツナのサラダ				
	煮豆				
エネルギー 415kcal		たんぱく質 29.5g	脂質 18.6g	炭水化物 32.5g	食塩相当量 3.3g
16 日 木	回鍋肉	卵、乳成分、小麦			
	なすとビーフンの炒め物				
	もやしとにらの炒め物				
	揚げしゅうまい				
	きゅうりとハムの中華サラダ				
	昆布佃煮				
エネルギー 439kcal		たんぱく質 20.5g	脂質 24.8g	炭水化物 33.4g	食塩相当量 3.4g
17 日 金	赤魚の煮付け	卵、乳成分、小麦			
	野菜と玉子のコンソメ炒め				
	五目春雨炒め				
	ほうれん草としめじのお浸し				
	インゲンの胡麻味噌和え				
	たくあん煮				
エネルギー 432kcal		たんぱく質 20.5g	脂質 13.7g	炭水化物 56.7g	食塩相当量 3.9g
18 日 土	酢豚	卵、乳成分、小麦			
	チヂミ/しゅうまい				
	にら玉				
	ツナの青じそスパゲティサラダ				
	もやしと人参の胡麻和え				
	おくらと長いもの梅和え				
エネルギー 436kcal		たんぱく質 20.4g	脂質 23.2g	炭水化物 36.3g	食塩相当量 4.0g

13 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			
	豚肉と青梗菜のオイスターソース炒め				
	ピーマンとちくわの胡麻マヨ炒め				
	切干大根煮				
	冬瓜の枝豆あんかけ				
	おくらの梅おかか和え				
エネルギー 525kcal		たんぱく質 25.7g	脂質 25.8g	炭水化物 47.6g	食塩相当量 3.3g
14 日 火	ハンバーグきのごソース	卵、乳成分、小麦			
	チーズジャーマンポテト				
	和風スパゲティソテー				
	だしまき玉子				
	玉ねぎのマリネ				
	小松菜の煮浸し				
エネルギー 522kcal		たんぱく質 25.4g	脂質 23.4g	炭水化物 52.5g	食塩相当量 3.9g
15 日 水	白身魚のレモンマスタードソテー	卵、乳成分、小麦			
	厚揚げの煮物				
	キャベツとベーコンの炒め物				
	きのこのバター醤油				
	大根と枝豆の薄くず煮				
	さつまいもの白和え				
エネルギー 478kcal		たんぱく質 30.9g	脂質 20.9g	炭水化物 41.6g	食塩相当量 3.5g
16 日 木	回鍋肉	卵、乳成分、小麦			
	なすとビーフンの炒め物				
	豆腐のなめこあんかけ				
	揚げしゅうまい				
	もやしとにらの炒め物				
	きゅうりとハムの中華サラダ				
エネルギー 525kcal		たんぱく質 25.7g	脂質 28.7g	炭水化物 40.9g	食塩相当量 3.7g
17 日 金	赤魚の煮付け	卵、乳成分、小麦			
	鶏のから揚げ				
	野菜と玉子のコンソメ炒め				
	五目春雨炒め				
	ほうれん草としめじのお浸し				
	きゅうりとたまねぎのナムル				
エネルギー 509kcal		たんぱく質 26.1g	脂質 27.3g	炭水化物 39.8g	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

ひらいてドキドキ、食べてニコニコ

からだ想いレシピ

いただきます



子ども弁当献立表

7/13 月	鶏つくねの照り焼き				卵 乳成分 小麦
	ピーマンとちくわの胡麻マヨ炒め				
	なすの甘辛煮				
	春雨とかに風味の酢の物				
	パイナップル缶				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
401kcal	16.5g	14.7g	50.6g	3.2g	

7/16 木	牛肉のビビンバ風炒め				卵 乳成分 小麦 落花生
	魚肉ソーセージと玉ネギの玉子炒め				
	れんこんの明太和え				
	モロヘイヤの塩昆布和え				
	ブロッコリーのピーナッツ和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
448kcal	20.1g	25.8g	33.8g	2.7g	

7/14 火	鶏肉の塩ねぎソース				卵 乳成分 小麦
	ポテトコロッケ				
	カレービーフン				
	しろ菜のゆず浸し				
	枝豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
459kcal	20.4g	25.6g	36.8g	2.4g	

7/17 金	鶏のから揚げ				卵 乳成分 小麦 そば
	おろしそば				
	きんぴらごぼう				
	きゅうりとたまねぎのナムル				
	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
465kcal	18.2g	26.2g	39.1g	3.8g	

7/15 水	肉団子甘酢あん				卵 乳成分 小麦
	焼餃子				
	ほうれん草とコーンのバターソテー				
	かぼちゃサラダ				
	桜漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
477kcal	18.3g	22.1g	51.1g	3.2g	

【温め方】

フタと小分けカップを外し、
電子レンジ（500W）で約1分30秒。

【保管】

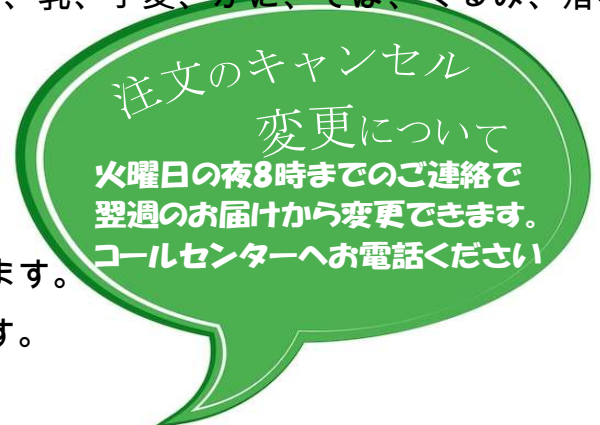
要冷蔵。

【アレルギー表示】

卵、乳、小麦、かに、そば、くるみ、落花生

【お願い】

- ・ 献立を一部変更する場合があります。
- ・ アレルギー非対応です。
- ・ 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。



県民せいきょう
コールセンター

0120-016-165

（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