

7月20日 ~ 7月25日 献立表

しっかり(5品)

夕食(5品)

20 日 月	ソースカツ	乳成分、小麦			
	厚揚げのおろし煮				
	ほうれん草とひき肉の炒め物				
	魚肉ソーセージとブロッコリーのサラダ				
	さつまいもとりんご煮				
	エネルギー 460kcal	たんぱく質 20.9g	脂質 23.5g	炭水化物 41.1g	食塩相当量 3.6g
21 日 火	白身魚の照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	ピーマンの肉詰め				
	なすとさつま揚げの煮物				
	白菜のおかか和え				
	にんじんとコーンのツナマヨサラダ				
	エネルギー 439kcal	たんぱく質 29.4g	脂質 15.3g	炭水化物 45.8g	食塩相当量 3.3g
22 日 水	豚肉のバラ焼き風炒め物	卵、乳成分、小麦			
	マグロメンチ串カツ				
	里芋とこんにゃくの煮物				
	きゅうりとちりめんのサラダ				
	チーズちくわ				
	エネルギー 443kcal	たんぱく質 23.2g	脂質 23.8g	炭水化物 34.1g	食塩相当量 2.5g
23 日 木	エビフライ	卵、乳成分、小麦 えび			
	鶏とごぼうの甘辛炒め				
	マカロニのトマトクリーム				
	だし巻き玉子				
	昆布佃煮				
	エネルギー 463kcal	たんぱく質 20.4g	脂質 23.7g	炭水化物 42.1g	食塩相当量 3.7g
24 日 金	豚肉のカレー炒め	乳成分、小麦			
	三角揚げとふき煮				
	切干大根の煮物				
	ごぼうサラダ				
	黒豆煮				
	エネルギー 465kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 25.2g	炭水化物 39.6g	食塩相当量 3.1g
25 日 土	白身魚の天ぷらチリソース	卵、乳成分、小麦			
	麻婆肉団子				
	青梗菜とかまぼこの炒め煮				
	玉子サラダ				
	高菜漬け				
	エネルギー 461kcal	たんぱく質 20.8g	脂質 27.9g	炭水化物 31.6g	食塩相当量 3.6g

20 日 月	白身魚の中華野菜あん	卵、乳成分、小麦			
	花型豆腐の煮物				
	きゅうりと蒸し鶏のサラダ				
	大根の梅和え				
	バターコーン				
	エネルギー 338kcal	たんぱく質 30.5g	脂質 9.7g	炭水化物 32.2g	食塩相当量 2.5g
21 日 火	チキンソテー／あんかけスパ	卵、乳成分、小麦			
	なすと玉ねぎのオイスター炒め				
	ほうれん草とひき肉の玉子炒め				
	大豆サラダ				
	しば漬け				
	エネルギー 364kcal	たんぱく質 17.5g	脂質 22.8g	炭水化物 22.2g	食塩相当量 2.4g
22 日 水	白身魚のフライ	卵、乳成分、小麦			
	もやしのチャンプルー				
	きのこのマヨソテー				
	ウインナー				
	玉ねぎとえのきのポン酢和え				
	エネルギー 365kcal	たんぱく質 16.7g	脂質 22.4g	炭水化物 24.1g	食塩相当量 2.5g
23 日 木	筑前煮	卵、乳成分、小麦			
	青梗菜ともやしのピリ辛炒め				
	大学芋				
	キャベツのサラダ				
	うぐいす豆				
	エネルギー 365kcal	たんぱく質 15.1g	脂質 14.9g	炭水化物 42.7g	食塩相当量 2.6g
24 日 金	あじの胡麻味噌焼き	乳成分、小麦			
	薄揚げと里芋の煮物				
	糸こんにゃくとしめじの炒め煮				
	おくらの明太子和え				
	白花豆				
	エネルギー 339kcal	たんぱく質 23.1g	脂質 10.2g	炭水化物 38.8g	食塩相当量 2.3g
25 日 土	ロールキャベツ	卵、乳成分、小麦			
	なすとベーコンの炒め物				
	高野豆腐の含め煮				
	ツナとホウレン草の和え物				
	桜漬け				
	エネルギー 367kcal	たんぱく質 16.5g	脂質 19.6g	炭水化物 31.1g	食塩相当量 2.6g

【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。
 【保管方法とお召し上がり期限】 商品受け取り後は冷蔵庫で保管し、当日の午後10時までにお召し上がりください。
 【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し上がりください。
 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
7月21日 火	① 銀ひらすの西京焼き・ハバーク 彩り野菜ソース ② あじのパン粉焼き・トマト油淋鶏 ③ たらの野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き
7月23日 木	① 赤魚の天ぷら（ぼん酢みぞれ和え）・豚肉と玉子の塩炒め ② カレイの香味焼き・鶏肉の甘酢あんかけ

《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20日 ~ 7月25日 献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

20 日 月	豚焼肉	卵、乳成分、小麦 えび										
	春巻き											
	花型豆腐の煮物											
	きゅうりと蒸し鶏のサラダ											
	バターコーン											
	枝豆											
<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>21.6g</td> <td>21.3g</td> <td>38.7g</td> <td>2.8g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	433kcal	21.6g	21.3g	38.7g	2.8g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
433kcal	21.6g	21.3g	38.7g	2.8g								
21 日 火	エビフライ	卵、乳成分、小麦 えび										
	なすと玉ねぎのオイスター炒め											
	ほうれん草とひき肉の玉子炒め											
	揚げとこんにゃくの煮物											
	ブロッコリーの和え物											
	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>438kcal</td> <td>20.5g</td> <td>23.4g</td> <td>36.4g</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	438kcal	20.5g	23.4g	36.4g	3.6g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
438kcal	20.5g	23.4g	36.4g	3.6g								
22 日 水	夏野菜カレー	卵、乳成分、小麦										
	もやしのチャンプルー											
	きのこのマヨソテー											
	春雨の和え物											
	玉ねぎとえのきのポン酢和え											
	福神漬け											
<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>439kcal</td> <td>20.8g</td> <td>21.8g</td> <td>39.8g</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	439kcal	20.8g	21.8g	39.8g	3.5g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
439kcal	20.8g	21.8g	39.8g	3.5g								
23 日 木	白身魚の香味焼き	乳成分、小麦										
	青梗菜ともやしのピリ辛炒め											
	大学芋											
	バンバンジー											
	なめこの和え物											
	うぐいす豆											
<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>405kcal</td> <td>22.3g</td> <td>11.7g</td> <td>52.7g</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	405kcal	22.3g	11.7g	52.7g	3.5g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
405kcal	22.3g	11.7g	52.7g	3.5g								
24 日 金	鶏肉となすの黒酢だれ	卵、乳成分、小麦										
	薄揚げと里芋の煮物											
	糸こんにゃくとしめじの炒め煮											
	ブロッコリーとツナのサラダ											
	にんじんのマリネ											
	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>436kcal</td> <td>20.8g</td> <td>24.1g</td> <td>34.0g</td> <td>2.7g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	436kcal	20.8g	24.1g	34.0g	2.7g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
436kcal	20.8g	24.1g	34.0g	2.7g								
25 日 土	海鮮つま煮豆腐	卵、乳成分、小麦										
	なすとベーコンの炒め物											
	いんげんコーン炒め											
	ウインナー											
	ツナとホウレン草の和え物											
	桜漬け											
<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>439kcal</td> <td>20.9g</td> <td>24.7g</td> <td>33.2g</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	439kcal	20.9g	24.7g	33.2g	3.3g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
439kcal	20.9g	24.7g	33.2g	3.3g								

20 日 月	豚焼肉	卵、乳成分、小麦 えび										
	春巻き											
	花型豆腐の煮物											
	彩り野菜と油揚げのおひたし											
	きゅうりと蒸し鶏のサラダ											
	大根の梅和え											
<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>517kcal</td> <td>25.3g</td> <td>25.4g</td> <td>46.7g</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	517kcal	25.3g	25.4g	46.7g	3.8g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
517kcal	25.3g	25.4g	46.7g	3.8g								
21 日 火	エビフライ	卵、乳成分、小麦 えび										
	あんかけスパ											
	なすと玉ねぎのオイスター炒め											
	ほうれん草とひき肉の玉子炒め											
	揚げとこんにゃくの煮物											
	大豆サラダ											
<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>523kcal</td> <td>25.1g</td> <td>30.5g</td> <td>37.1g</td> <td>3.7g</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	30.5g	37.1g	3.7g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
523kcal	25.1g	30.5g	37.1g	3.7g								
22 日 水	夏野菜カレー	卵、乳成分、小麦										
	白身魚のフライ											
	もやしのチャンプルー											
	ウインナー											
	春雨の和え物											
	きのこのマヨソテー											
<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>522kcal</td> <td>26.0g</td> <td>30.4g</td> <td>36.2g</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	522kcal	26.0g	30.4g	36.2g	3.6g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
522kcal	26.0g	30.4g	36.2g	3.6g								
23 日 木	白身魚の香味焼き	卵、乳成分、小麦										
	筑前煮											
	青梗菜ともやしのピリ辛炒め											
	大学芋											
	キャベツのサラダ											
	バンバンジー											
<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>491kcal</td> <td>28.9g</td> <td>16.6g</td> <td>56.6g</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	491kcal	28.9g	16.6g	56.6g	3.2g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
491kcal	28.9g	16.6g	56.6g	3.2g								
24 日 金	鶏肉となすの黒酢だれ	卵、乳成分、小麦										
	しそ入り焼餃子											
	薄揚げと里芋の煮物											
	糸こんにゃくとしめじの炒め煮											
	ブロッコリーとツナのサラダ											
	おくらの明太子和え											
<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>521kcal</td> <td>25.0g</td> <td>28.4g</td> <td>41.3g</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	521kcal	25.0g	28.4g	41.3g	3.3g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
521kcal	25.0g	28.4g	41.3g	3.3g								

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

7/20 月	ソースカツ				乳成分 小麦
	厚揚げのおろし煮				
	ほうれん草とひき肉の炒め物				
	魚肉ソーセージとブロッコリーのサラダ				
	さつまいもとりんご煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	460kcal	20.9g	23.5g	41.1g	3.6g

7/23 木	エビフライ				卵 乳成分 小麦 えび
	鶏とごぼうの甘辛炒め				
	マカロニのトマトクリーム				
	だし巻き玉子				
	昆布佃煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	463kcal	20.4g	23.7g	42.1g	3.7g

7/21 火	チキンソテー / あんかけスパ				卵 乳成分 小麦
	ピーマンの肉詰め				
	なすとさつま揚げの煮物				
	白菜のおかか和え				
	にんじんとコーンのツナマヨサラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	452kcal	21.4g	24.5g	36.4g	3.9g

7/24 金	豚肉のカレー炒め				乳成分 小麦
	三角揚げとふき煮				
	切干大根の煮物				
	ごぼうサラダ				
	黒豆煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	465kcal	20.0g	25.2g	39.6g	3.1g

7/22 水	豚肉のバラ焼き風炒め物				卵 乳成分 小麦
	マグロメンチ串カツ				
	里芋とこんにゃくの煮物				
	きゅうりとちりめんのサラダ				
	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
	443kcal	23.2g	23.8g	34.1g	2.5g

【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】

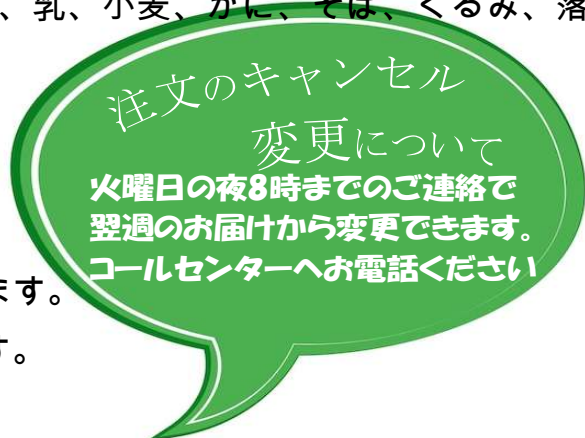
要冷蔵。

【アレルギー表示】

卵、乳、小麦、かに、そば、くるみ、落花

【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