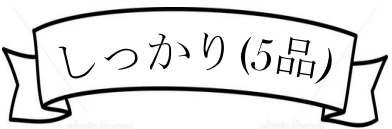


7月27日 ~ 8月1日 献立表



27 日 (月)	八宝菜				卵、乳成分、小麦
	焼餃子				
	なすとオクラとがんもの含め煮				
	ほうれん草と蒸し鶏の胡麻ドレ和え				
	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
446kcal	26.4g	23.5g	32.2g	3.4g	
28 日 (火)	ハッシュドポーク				卵、乳成分、小麦
	野菜のスクランブルエッグ				
	ピーマンとベーコンのソテー				
	切干大根のサラダ				
	カリフラワーのマリネ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
464kcal	20.3g	28.1g	32.5g	3.6g	
29 日 (水)	麻婆豆腐				卵、乳成分、小麦、えび
	えび入りしんじょの煮物				
	小松菜とツナのレモン風味炒め				
	きゅうりとなめたけの和え物				
	ハッシュドポテト				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
445kcal	24.0g	22.6g	36.3g	3.3g	
30 日 (木)	和風チキンカツ				卵、乳成分、小麦
	なすのみそ炒め				
	かぼちゃそぼろ煮				
	スパゲティサラダ				
	うぐいす豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
456kcal	20.4g	19.8g	49.0g	2.8g	
31 日 (金)	サーモンフライ				卵、乳成分、小麦
	豆腐のチャンプルー				
	小松菜とちぎり揚げの煮物				
	ブロッコリーポテトサラダ				
	みかん缶				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
459kcal	24.1g	26.5g	31.0g	2.9g	
1 日 (土)	ハンバーグオニオンソース				卵、乳成分、小麦、えび
	ナポリタン				
	ちくわと玉ねぎの炒め物				
	玉子サラダ				
	枝豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
461kcal	20.4g	24.0g	40.8g	4.0g	



27 日 (月)	鶏天				卵、乳成分、小麦、えび、かに
	いかと野菜の中華炒め				
	じゃがいもとベーコンのマスタード炒め				
	きんぴらごぼう				
	えびしゅうまい				
	エネルギー 370kcal	たんぱく質 16.4g	脂質 20.4g	炭水化物 30.3g	食塩相当量 2.0g
28 日 (火)	白身魚のチーズマヨ焼き				卵、乳成分、小麦、えび
	ラタトゥイユ				
	ブロッコリーとえびの塩炒め				
	小松菜のからし醤油和え				
	玉ねぎのマリネ				
	エネルギー 364kcal	たんぱく質 20.4g	脂質 21.9g	炭水化物 21.3g	食塩相当量 2.3g
29 日 (水)	豚しゃぶのねぎソース				卵、乳成分、小麦
	肉団子のコンソメ煮				
	チャプチェ				
	わかめとかまぼこの酢の物				
	キャベツの塩昆布和え				
	エネルギー 360kcal	たんぱく質 21.6g	脂質 15.2g	炭水化物 34.1g	食塩相当量 2.5g
30 日 (木)	赤魚の煮付け				卵、乳成分、小麦、くるみ
	肉じゃがのカレー風味				
	なすのはさみ揚げ				
	マカロニサラダ				
	ブロッコリーくるみ和え				
	エネルギー 337kcal	たんぱく質 18.2g	脂質 16.9g	炭水化物 28.0g	食塩相当量 2.6g
31 日 (金)	牛肉と玉ねぎの炒め物				卵、乳成分、小麦
	かぼちゃとちくわの煮物				
	キャベツの胡麻マヨ和え				
	ほうれん草とえのきのおかか和え				
	昆布巻き				
	エネルギー 369kcal	たんぱく質 15.4g	脂質 20.5g	炭水化物 30.6g	食塩相当量 2.8g
1 日 (土)	鰯の味噌煮				乳成分、小麦
	キャベツと豚肉の炒め物				
	ウインナーともやしの炒め物				
	大根金平				
	わさび菜				
	エネルギー 348kcal	たんぱく質 21.0g	脂質 17.6g	炭水化物 26.3g	食塩相当量 2.9g

【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。

《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

お届け日	献立名
7月28日 火	① 白身魚の磯天和風あん・牛肉と炒め物（トマト風味） ② あじのトマトマリネ・鶏肉の香草焼き ③ カレイのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とじ風
7月30日 木	① あじと彩り野菜の磯かき汁風・鶏肉のはちみつ味噌漬け ② たらの中華ねぎごまだれ・豚すき焼き

7月27日 ~ 8月1日 献立表

夕食(6品)

27 日 月	メバルのチーズ照り焼き				卵、乳成分、小麦 えび、かに
	いかと野菜の中華炒め				
	じゃがいもとベーコンのマスタード炒め				
	きんぴらごぼう				
	白菜としらすのポン酢和え				
	えびしゅうまい				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
413kcal	25.3g	19.3g	34.5g	3.5g	
28 日 火	鶏肉のレモン風味焼き				卵、乳成分、小麦、 えび
	野菜のかき揚げ				
	ブロッコリーとえびの塩炒め				
	小松菜のからし醤油和え				
	里芋たらこサラダ				
	玉ねぎのマリネ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
435kcal	24.1g	23.0g	33.0g	3.1g	
29 日 水	白身魚のタルタル焼き				卵、乳成分、小麦
	肉団子のコンソメ煮				
	チャブチェ				
	わかめとかまぼこの酢の物				
	キャベツの塩昆布和え				
	玉ねぎとパプリカの和え物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
408kcal	29.9g	16.2g	35.6g	3.3g	
30 日 木	豚肉の香味甘酢だれ				卵、乳成分、小麦 くるみ
	炊き合わせ（高野豆腐、人参、しいたけ）				
	なすのはさみ揚げ				
	彩り野菜のソテー				
	マカロニサラダ				
	ブロッコリーくるみ和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
439kcal	20.1g	25.8g	31.7g	3.6g	
31 日 金	白身魚の塩こうじ焼き				卵、乳成分、小麦
	白菜の煮浸し				
	かぼちゃとちくわの煮物				
	キャベツの胡麻マヨ和え				
	なすの田楽				
	昆布巻き				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
432kcal	26.1g	16.9g	43.9g	3.6g	
1 日 土	肉団子黒酢あん				卵、乳成分、小麦
	キャベツと豚肉の炒め物				
	ウインナーともやしの炒め物				
	大根金平				
	きゅうりとなめたけの和え物				
	わさび菜				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
431kcal	21.3g	25.0g	30.2g	3.4g	

夕食(8品)

27 日 月	メバルのチーズ照り焼き				卵、乳成分、小麦、 えび、かに
	鶏天				
	いかと野菜の中華炒め				
	じゃがいもとベーコンのマスタード炒め				
	菜の花とあさりのバター醤油				
	きんぴらごぼう				
	えびしゅうまい				
	白菜としらすのポン酢和え				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
475kcal	30.3g	24.0g	34.4g	3.5g	
28 日 火	鶏肉のレモン風味焼き				卵、乳成分、小麦、 えび
	ラタトゥイユ				
	野菜のかき揚げ				
	さつまいもの甘煮				
	ブロッコリーとえびの塩炒め				
	小松菜のからし醤油和え				
	玉ねぎのマリネ				
	里芋たらこサラダ				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
521kcal	25.0g	24.8g	49.5g	3.4g	
29 日 水	白身魚のタルタル焼き				卵、乳成分、小麦
	豚しゃぶのねぎソース				
	肉団子のコンソメ煮				
	チャプチェ				
	だしまき玉子				
	わかめとかまぼこの酢の物				
	玉ねぎとパプリカの和え物				
	キャベツの塩昆布和え				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
491kcal	34.4g	23.4g	35.6g	3.3g	
30 日 木	豚肉の香味甘酢だれ				卵、乳成分、小麦 くるみ
	肉じゃがのカレー風味				
	なすのはさみ揚げ				
	高野豆腐煮				
	彩り野菜のソテー				
	マカロニサラダ				
	ブロッコリーくるみ和え				
	鶏ときゅうりの中華風和え物				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
508kcal	25.9g	30.9g	31.5g	3.1g	
31 日 金	白身魚の塩こうじ焼き				卵、乳成分、小麦
	牛肉と玉ねぎの炒め物				
	白菜の煮浸し				
	ちくわの煮物				
	キャベツの胡麻マヨ和え				
	なすの田楽				
	昆布巻き				
	ほうれん草とえのきのおかか和え				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
503kcal	31.7g	24.9g	38.0g	3.5g	

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

ひらいてドキドキ、食べてニコニコ
からだ想いレシピ

子ども弁当献立表



7/27 月	八宝菜				卵 乳成分 小麦
	焼餃子				
	なすとオクラとがんもの含め煮				
	ほうれん草と蒸し鶏の胡麻ドレ和え				
	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	
446kcal	26.4g	23.5g	32.2g	3.4g	

7/30 	和風チキンカツ				卵 乳成分 小麦
	なすのみそ炒め				
	かぼちゃそぼろ煮				
	スパゲティサラダ				
	うぐいす豆				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
456kcal	20.4g	19.8g	49.0g	2.8g	

7/28 	ハッシュドポーク				卵 乳成分 小麦
	野菜のスクランブルエッグ				
	ピーマンとベーコンのソテー				
	切干大根のサラダ				
	カリフラワーのマリネ				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
464kcal	20.3g	28.1g	32.5g	3.6g	

7/31	金	サーモンフライ				卵 乳成分 小麦
		豆腐のチャンプルー				
		小松菜とちぎり揚げの煮物				
		ブロッコリーポテトサラダ				
		みかん缶				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量		
459kcal	24.1g	26.5g	31.0g	2.9g		

7/29

水

麻婆豆腐				卵 乳成分 小麦 えび
えび入りしんじょの煮物				
小松菜とツナのレモン風味炒め				
きゅうりとなめたけの和え物				
ハッシュドポテト				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
445kcal	24.0g	22.6g	36.3g	3.3g

【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】

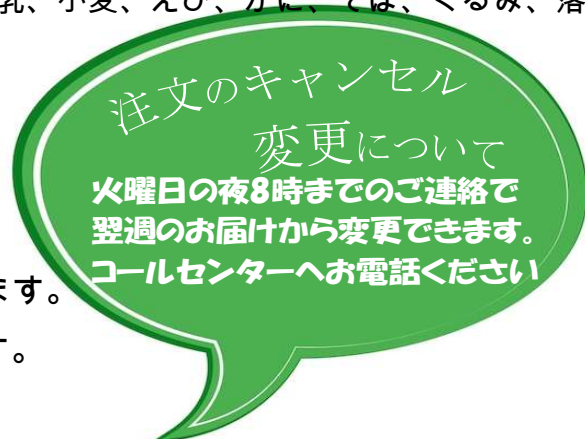
要冷蔵。

【アレルギー表示】

卵、乳、小麦、えび、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