8月3日　～　8月8日　献立表

しっかり(5品)

3 日 ㊊	かに玉あんかけ 五目春雨炒め 肉団子甘酢あん 切干大根とほうれん草の和え物 コーンポテトサラダ	466kcal	20.4g	28.1g	32.9g	4.0g	卵、乳成分、小麦、かに
4 日 ㊋	鶏肉のオイマヨ炒め ジャーマンポテト なすの炒め煮 茎レタスとハムのサラダ 五目大豆煮	450kcal	23.6g	28.0g	25.8g	3.3g	卵、乳成分、小麦
5 日 ㊌	あじ竜田揚げ甘辛梅ソース 大根金平 小松菜とツナの和風煮 さつまいもサラダ 塩昆布ともやしのナムル	448kcal	24.1g	12.7g	59.2g	4.0g	卵、乳成分、小麦
6 日 ㊍	ハンバーグデミグラスソース 炒り豆腐 揚げなすのきのこあん 青じそスパゲティサラダ バターコーン	459kcal	20.3g	23.7g	41.1g	3.8g	卵、乳成分、小麦
7 日 ㊎	エビマヨ きのことかぼちゃの塩炒め いかと大根の煮物 キャベツの梅おかか和え パイン缶	467kcal	20.2g	27.0g	35.9g	3.4g	卵、乳成分、小麦、えび
8 日 ㊏	チキン南蛮 三角揚げの肉みそあんかけ 大学芋 オニオンサラダ 山菜なめこ	466kcal	20.8g	23.6g	42.6g	3.5g	卵、乳成分、小麦

夕食(5品)

3 日 ㊊	豚焼肉 青梗菜といかの炒め物 さつま揚げとこんにゃくの煮物 なすのしょうが醤油 わらび餅	359kcal	20.2g	17.6g	30.0g	2.8g	卵、乳成分、小麦
4 日 ㊋	白身魚のチーズ焼き ピーマンと魚肉ソーセージの炒め物 ごぼうとさつま揚げの生姜煮 おくらととろろの和え物 黄桃缶	342kcal	24.6g	13.7g	30.0g	2.8g	乳成分、小麦
5 日 ㊌	ソースカツ 肉詰めいなり煮 たくあん煮 ほうれん草とえのきのおかか和え 昆布巻き	352kcal	17.7g	12.3g	42.6g	2.8g	卵、乳成分、小麦、落花生
6 日 ㊍	鯖のおろし煮 ちぎり揚げとさつまいもの煮物 きのこのオイスターソース炒め もずく酢の物 金時豆煮	345kcal	17.2g	12.9g	40.0g	2.2g	卵、乳成分、小麦
7 日 ㊎	鶏肉と夏野菜のケチャップ炒め しそ入り焼餃子 春雨の炒め物 切干大根とほうれん草の和え物 ごぼうサラダ	368kcal	15.1g	20.8g	30.2g	2.8g	卵、乳成分、小麦
8 日 ㊏	ぶりの照り焼き しめじとベーコンの玉子炒め 塩こうじ金平 きゅうりとかに風味の酢の物 黒豆煮	340kcal	22.1g	12.1g	35.7g	2.8g	卵、乳成分、小麦

【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
8月4日 ㊋	① たらの南蛮漬け・牛肉と野菜の炒め物 ② さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め ③ さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐
8月6日 ㊍	① さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風 ② 銀ひらすのﾚﾓﾝﾍﾟｯﾊﾟｰ焼き・牛肉とごぼうの玉子とじ

キリトリ

《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

8月3日　～　8月8日　献立表

夕食(6品)

3日(月)	ミックスフライ（マグロメンチカツ、白身フライ） しゅうまい さつま揚げとこんにゃくの煮物 キャベツとツナのサラダ なすのしょうが醤油 わらび餅	卵、乳成分、小麦				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
	416kcal	21.6g	16.7g	44.9g	3.0g	
4日(火)	ココモコ風ハンバーグ ピーマンと魚肉ソーセージの炒め物 ごぼうとさつま揚げの生姜煮 ちくわの磯辺揚げ おくらととろろの和え物 黄桃缶	卵、乳成分、小麦				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
	435kcal	20.0g	20.6g	42.4g	4.0g	
5日(水)	白身魚の味噌漬け焼き 肉詰めいなり煮 たくあん煮 ほうれん草とえのきのおかか和え ポテトサラダ 昆布巻き	卵、乳成分、小麦				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
	401kcal	32.5g	9.9g	45.4g	3.2g	
6日(木)	チンゲン菜と豚肉の辛味噌炒め ちぎり揚げとさつまいもの煮物 きのこのオイスターソース炒め 小エビときゅうりの和え物 明太子ロール 金時豆煮	卵、乳成分、小麦 えび				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
	409kcal	20.6g	20.0g	36.7g	2.3g	
7日(金)	白身魚のムニエルバター醤油 しそ入り焼餃子 春雨の炒め物 切干大根とほうれん草の和え物 茎レタスとツナのゆず風味和え ごぼうサラダ	卵、乳成分、小麦				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
	417kcal	23.8g	18.7g	38.3g	3.5g	
8日(土)	豚肉のオニオンソース しめじとベーコンの玉子炒め 塩こうじ金平 きゅうりとかに風味の酢の物 たこ焼き 黒豆煮	卵、乳成分、小麦				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
	426kcal	21.5g	20.4g	39.1g	2.9g	

夕食(8品)

3日(月)	ミックスフライ（マグロメンチカツ、白身フライ） 豚焼肉 さつま揚げとこんにゃくの煮物 キャベツとツナのサラダ 青梗菜といかの炒め物 しゅうまい わらび餅 なすのしょうが醤油	卵、乳成分、小麦				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
	478kcal	26.6g	21.4g	44.8g	3.1g	
4日(火)	ココモコ風ハンバーグ 白身魚のチーズ焼き ピーマンと魚肉ソーセージの炒め物 ごぼうとさつま揚げの生姜煮 ちくわの磯辺揚げ ほうれん草ソテー 黄桃缶 おくらととろろの和え物	卵、乳成分、小麦				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
	492kcal	32.4g	19.2g	47.3g	3.2g	
5日(水)	白身魚の味噌漬け焼き 肉詰めいなり煮 ソースカツ ほうれん草とえのきのおかか和え たくあん煮 ぜんまいの煮物 昆布巻き ポテトサラダ	卵、乳成分、小麦				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
	498kcal	35.8g	14.5g	56.1g	4.0g	
6日(木)	チンゲン菜と豚肉の辛味噌炒め ちぎり揚げとさつまいもの煮物 きのこのオイスターソース炒め 小エビときゅうりの和え物 明太子ロール パプリカと蒸し鶏のマリネ 金時豆煮 もずく酢の物	卵、乳成分、小麦 えび				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
	520kcal	25.9g	25.8g	46.0g	3.3g	
7日(金)	白身魚のムニエルバター醤油 鶏肉と夏野菜のケチャップ炒め しそ入り焼餃子 春雨の炒め物 切干大根とほうれん草の和え物 ハッシュドポテト ごぼうサラダ 茎レタスとツナのゆず風味和え	卵、乳成分、小麦				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
	491kcal	27.1g	24.7g	40.1g	3.3g	

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

8/3 (月)

かに玉あんかけ	卵 乳成分 小麦 かに
五目春雨炒め	
肉団子甘酢あん	
切干大根とほうれん草の和え物	
コーンポテトサラダ	

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
466kcal	20.4g	28.1g	32.9g	4.0g

8/4 (火)

鶏肉のオイマヨ炒め	卵 乳成分 小麦
ジャーマンポテト	
なすの炒め煮	
茎レタスとハムのサラダ	
五目大豆煮	

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
450kcal	23.6g	28.0g	25.8g	3.3g

8/5 (水)

あじ竜田揚げ甘辛梅ソース	卵 乳成分 小麦
大根金平	
小松菜とツナの和風煮	
さつまいもサラダ	
塩昆布ともやしのナムル	

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
448kcal	24.1g	12.7g	59.2g	4.0g

8/6 (木)

ハンバーグデミグラスソース	卵 乳成分 小麦
炒り豆腐	
揚げなすのきのこあん	
青じそスパゲティサラダ	
バターコーン	

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
459kcal	20.3g	23.7g	41.1g	3.8g

8/7 (金)

エビマヨ	卵 乳成分 小麦 えび
きのことかぼちゃの塩炒め	
いかと大根の煮物	
キャベツの梅おかか和え	
パイン缶	

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
467kcal	20.2g	27.0g	35.9g	3.4g

【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。

注文のキャンセル変更について
火曜日の夜8時までのご連絡で翌週のお届けから変更できます。コールセンターへお電話ください

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