8月10日　～　8月15日　献立表

しっかり(5品)

10 日 ㊊	豚肉と玉ねぎのレモンねぎソースがけ 高野豆腐の炊き合わせ 切干大根煮 ほうれん草と玉子のサラダ きゅうりとなめたけの和え物	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
			470kcal	20.0g	29.3g	31.6g	3.3g
11 日 ㊋	白身魚のガーリックソース キャベツとひき肉の炒め物 ナポリタン カリフラワーサラダ おくらの塩昆布和え	卵、乳成分 小麦、えび	434kcal	26.9g	21.9g	32.4g	3.5g
12 日 ㊌	ドライカレー チーズはんぺんフライ ほうれん草とツナのゆず和え さつまいもはちみつ煮 はりはり漬け	卵、乳成分、小麦	464kcal	21.1g	24.0g	40.9g	3.1g
13 日 ㊍	アジフライ オムレツ 野菜ソテー バンバンジー 小松菜の白和え	卵、小麦	442kcal	24.6g	19.7g	41.5g	3.1g
14 日 ㊎	豚肉のプルコギ風 かぼちゃのそぼろ煮 ねぎ入りロール玉子焼き しゅうまい きゅうりとコーンのドレッシング和え	卵、乳成分、小麦	457kcal	22.7g	24.4g	36.6g	2.9g
15 日 ㊏	白身魚の味噌マヨだれ 夏野菜のカレーソテー ごぼうのうま煮 モロヘイヤの生姜和え 白花豆	卵、乳成分、小麦	441kcal	30.1g	19.8g	35.7g	3.3g

夕食(5品)

10 日 ㊊	赤魚のみぞれ煮 筑前煮 まいたけとピーマンの炒め物 人参とツナのサラダ 桜漬け	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
			341kcal	17.7g	20.0g	22.6g	2.4g
11 日 ㊋	オムレツトマトソース 絹揚げのもやしあんかけ からし麩 明太子ポテトサラダ 白花豆	卵、乳成分、小麦	357kcal	15.7g	12.9g	44.5g	2.1g
12 日 ㊌	白身魚の磯辺揚げ ゴーヤチャンプルー なすとピーマンのしょうが煮 カレーマカロニサラダ きゅうりの塩昆布ゆずこしょう和え	卵、乳成分、小麦	338kcal	18.8g	16.9g	27.6g	2.4g
13 日 ㊍	ビーフカレー 和風スパゲティソテー 卵の花炒り煮 キャベツと明太子のサラダ 福神漬け	卵、小麦	368kcal	15.2g	20.4g	30.8g	2.7g
14 日 ㊎	白身魚のオーロラソース焼き かまぼこの玉子とじ煮 なすの揚げ浸し さつまいもサラダ ひじき煮	卵、乳成分、小麦	341kcal	19.4g	17.0g	27.7g	2.3g
15 日 ㊏	鶏肉の塩こうじ焼き ミニハンバーグのきのこソース さつまいもと昆布の煮物 ブロッコリーとマカロニの和風サラダ はりはり漬け	卵、乳成分、小麦	347kcal	22.8g	16.0g	27.9g	2.7g

【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11日 ㊋	① ぶりのもろみ焼き・肉じゃが ② さばのみそ煮・グリルチキンのごま葱酢ソース ③ ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの実山椒炒め
8月13日 ㊍	① 鮭の塩焼き・鶏肉の梅みそだれ ② めばるの揚げびたし・ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ

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10日　～　8月15日　献立表

夕食(6品)

10日(月)	鶏肉のはちみつ味噌 海鮮塩焼きそば まいたけとピーマンの炒め物 れんこんきんぴら 人参とツナのサラダ 桜漬け	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
			431kcal	20.1g	25.3g	30.8g	3.9g
11日(火)	めばるの煮付け 巾着の煮物 絹揚げのもやしあんかけ からし麩 昆布巻き 白花豆	乳成分、小麦	407kcal	21.2g	9.8g	58.5g	3.1g
12日(水)	肉じゃが 厚揚げとにらの炒め物 なすとピーマンのしょうが煮 カレーマカロニサラダ おくらとしらすの青じそ風味 きゅうりの塩昆布ゆずこしょう和え	卵、乳成分、小麦	438kcal	20.4g	26.4g	29.6g	3.6g
13日(木)	鰆のバジル風味焼き 和風スパゲティソテー 卯の花炒り煮 キャベツと明太子のサラダ 三色お浸し(ほうれん草、もやし、人参) 福神漬け	卵、乳成分、小麦	424kcal	23.9g	18.4g	40.6g	3.3g
14日(金)	鶏肉の山賊焼き ほうれん草とベーコンのバター醤油炒め なすの揚げ浸し さつまいもサラダ ツナともやしのナムル ひじき煮	卵、乳成分、小麦	432kcal	22.7g	25.6g	27.6g	4.0g
15日(土)	ミックスフライ（エビカツ、白身フライ） ミニハンバーグのきのこソース さつまいもと昆布の煮物 ブロッコリーとマカロニの和風サラダ キャベツとかに風味の胡麻和え はりはり漬け	卵、乳成分 小麦、えび	424kcal	20.7g	16.1g	49.1g	3.1g

夕食(8品)

10日(月)	鶏肉のはちみつ味噌 海鮮塩焼きそば 筑前煮 れんこんきんぴら まいたけとピーマンの炒め物 ふきと湯葉の含め煮 桜漬け 人参とツナのサラダ	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
			522kcal	25.6g	30.2g	37.0g	3.4g
11日(火)	めばるの煮付け オムレツトマトソース 巾着の煮物 絹揚げのもやしあんかけ からし麩 明太子ポテトサラダ 白花豆 昆布巻き	卵、乳成分、小麦	506kcal	27.9g	15.7g	63.2g	3.3g
12日(水)	肉じゃが 白身魚の磯辺揚げ ゴーヤチャンプルー 厚揚げとにらの炒め物 なすとピーマンのしょうが煮 カレーマカロニサラダ きゅうりの塩昆布ゆずこしょう和え おくらとしらすの青じそ風味	卵、乳成分、小麦	522kcal	25.7g	26.6g	45.0g	3.2g
13日(木)	鰆のバジル風味焼き ビーフカレー 和風スパゲティソテー 卯の花炒り煮 キャベツと明太子のサラダ ポテトとちくわの青さ風味 福神漬け 三色お浸し(ほうれん草、もやし、人参)	卵、乳成分、小麦	510kcal	25.8g	26.3g	42.4g	3.5g
14日(金)	鶏肉の山賊焼き 白身魚のオーロラソース焼き かまぼこの玉子とじ煮 ほうれん草とベーコンのバター醤油炒め なすの揚げ浸し さつまいもサラダ ひじき煮 ツナともやしのナムル	卵、乳成分、小麦	493kcal	30.7g	27.2g	31.4g	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

8/10 ㊊

豚肉と玉ねぎのレモンねぎソースがけ	卵 乳成分 小麦
高野豆腐の炊き合わせ	
切干大根煮	
ほうれん草と玉子のサラダ	
きゅうりとなめたけの和え物	

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
470kcal	20.0g	29.3g	31.6g	3.3g

8/11 ㊋

鶏のからあげ	卵 乳成分 小麦 えび
キャベツとひき肉の炒め物	
ナポリタン	
カリフラワーサラダ	
おくらの塩昆布和え	

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
460kcal	20.8g	27.5g	32.2g	2.8g

8/12 ㊌

ドライカレー	卵 乳成分 小麦
チーズはんぺんフライ	
ほうれん草とツナのゆず和え	
さつまいもはちみつ煮	
はりはり漬け	

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
464kcal	21.1g	24.0g	40.9g	3.1g

8/13 ㊍

アジフライ	卵 小麦
オムレツ	
野菜ソテー	
バンバンジー	
小松菜の白和え	

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
442kcal	24.6g	19.7g	41.5g	3.1g

8/14 ㊎

豚肉のプルコギ風	卵 乳成分 小麦
かぼちゃのそぼろ煮	
ねぎ入りロール玉子焼き	
しゅうまい	
きゅうりとコーンのドレッシング和え	

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
457kcal	22.7g	24.4g	36.6g	2.9g

【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