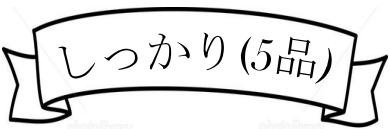


8月31日 ~ 9月5日 献立表



31 日 (月)	白身魚のチーズソテー				卵 乳成分 小麦
	メンチカツ				
	まいたけとたまねぎのバターソテー				
	ささみときゅうりのからし酢和え				
	さつまいもと栗のサラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
459kcal	28.3g	25.6g	28.9g	3.4g	
1 日 (火)	ポークカツレツポン酢				乳成分 小麦
	青梗菜ともやしのピリ辛炒め				
	切干大根の胡麻和え				
	高野豆腐の煮物				
	梅春雨				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
461kcal	23.4g	15.6g	56.8g	3.1g	
2 日 (水)	白身魚のカレームニエル				卵 乳成分 小麦
	ジャーマンポテト				
	しらすの炒りたまご				
	青じそスパゲティサラダ				
	らっきょう漬				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
449kcal	27.4g	24.5g	29.8g	3.1g	
3 日 (木)	豆腐ハンバーグ				卵 小麦
	豚肉とブロッコリーのかき油炒め				
	パプリカのソテー				
	きゅうりとともやしのナムル				
	さつまいもはちみつ煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
451kcal	22.5g	25.3g	33.4g	3.1g	
4 日 (金)	あじのごま照り焼き				乳成分 小麦 えび
	春巻き				
	チャブチェ				
	ほうれん草とえのきのおかか和え				
	フルーツミックス				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
440kcal	25.0g	20.1g	39.8g	3.4g	
5 日 (土)	フライドチキン				卵 乳成分 小麦
	鶏ひき肉と野菜の炒め物				
	里芋と昆布の煮物				
	カレーポテトサラダ				
	ピリ辛こんにゃく				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
468kcal	21.3g	27.7g	33.3g	3.6g	

31 日 月	打ち豆入りキーマカレー				卵 乳成分 小麦
	なすとピーマンの味噌炒め				
	卵の花炒り煮				
	コーンポテトサラダ				
	きやらぶき				
エネルギー 365kcal		たんぱく質 15.7g	脂質 18.2g	炭水化物 34.6g	食塩相当量 2.5g
1 日 火	天ぷら（えび、野菜かき揚げ）				卵、 乳成分 小麦 えび
	肉詰めいなりと白菜の煮浸し				
	玉子と小松菜の炒め物				
	ブロッコリーとしらすの和え物				
	黒花豆				
エネルギー 365kcal		たんぱく質 15.5g	脂質 20.2g	炭水化物 30.4g	食塩相当量 2.9g
2 日 水	油淋鶏				卵 乳成分 小麦
	ビーフンのバジルソテー				
	チキンナゲット				
	キャベツとえのきのおかか和え				
	ふきと湯葉の含め煮				
エネルギー 369kcal		たんぱく質 15.6g	脂質 22.0g	炭水化物 27.2g	食塩相当量 2.8g
3 日 木	白身魚の味噌マヨ焼き				卵 乳成分 小麦
	ちくわと大根の和風煮				
	ラタトゥイユ				
	キャベツの胡麻和え				
	かつば漬け				
エネルギー 352kcal		たんぱく質 23.9g	脂質 12.4g	炭水化物 36.1g	食塩相当量 2.8g
4 日 金	豚肉のさっぱりおろしポン酢				卵 乳成分 小麦
	花型豆腐と大根煮				
	ベーコンとインゲンのソテー				
	もやしとほうれん草の和え物				
	じゃがいもの明太チーズ焼き				
エネルギー 353kcal		たんぱく質 18.2g	脂質 19.2g	炭水化物 26.8g	食塩相当量 2.8g
5 日 土	あじの生姜煮				乳成分 小麦
	ピーマンの肉詰め				
	大学芋				
	大根サラダ				
	おくらの梅和え				
エネルギー 363kcal		たんぱく質 16.2g	脂質 12.1g	炭水化物 47.2g	食塩相当量 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。



お届け日	献立名
9/1 火	① あじのトマトマリネ・鶏肉の香草焼き
	② カレイのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とし風
	③ あじと彩り野菜のIskav`ツシ風・鶏肉のはちみつ味噌漬け
9/3 木	① たらの中華ねぎごまだれ・豚すき焼き
	② たらの南蛮漬け・牛肉と野菜の炒め物

【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

8月31日 ~ 9月5日 献立表

夕食(6品)

31 日 (月)	鯖の照り焼き				卵 乳成分 小麦
	なすとピーマンの味噌炒め				
	卵の花炒り煮				
	コーンポテトサラダ				
	きょうろぶき				
	かぼちゃしゅうまい				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
440kcal	22.0g	21.5g	39.7g	3.5g	
1 日 (火)	豚肉の生姜焼き				卵 乳成分 小麦
	ツナの和風スパゲティ				
	玉子と小松菜の炒め物				
	粉ふきもち				
	ブロッコリーとしらすの和え物				
	黒花豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
410kcal	20.9g	17.1g	43.2g	3.1g	
2 日 (水)	サーモンフライ				卵 乳成分 小麦
	もやしと揚げの煮浸し				
	ベーコンと白菜の炒め物				
	キャベツとえのきのおかか和え				
	チキンナゲット				
	ふきと湯葉の含め煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
440kcal	20.6g	26.3g	30.1g	3.4g	
3 日 (木)	チキンのカレーソテー				卵 乳成分 小麦
	ちくわと大根の和風煮				
	ラタトゥイユ				
	キャベツの胡麻和え				
	ブロッコリーサラダ				
	かつば漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
410kcal	22.2g	22.4g	30.0g	3.3g	
4 日 (金)	白身魚の中華野菜あん				卵 乳成分 小麦
	花型豆腐と大根煮				
	ベーコンとインゲンのソテー				
	もやしとほうれん草の和え物				
	じゃがいもの明太チーズ焼き				
	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
424kcal	20.5g	19.6g	41.4g	3.2g	
5 日 (土)	鶏肉の青じそ風味焼き				小麦
	ピーマンの肉詰め				
	大学芋				
	大根サラダ				
	たけのこの土佐煮				
	おくらの梅和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
433kcal	20.2g	23.3g	35.7g	3.1g	

夕食(8品)

31 日 (月)	鯖の照り焼き				卵 乳成分 小麦
	打ち豆入りキーマカレー				
	なすとピーマンの味噌炒め				
	卵の花炒り煮				
	コーンポテトサラダ				
	切干大根とほうれん草のおかか和え				
	かぼちゃしゅうまい				
	きょうろぶき				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
	504kcal	27.2g	25.5g	41.3g	3.1g
1 日 (火)	豚肉の生姜焼き				卵 乳成分 小麦
	肉詰めいなりと白菜の煮浸し				
	野菜のかき揚げ				
	ツナの和風スパゲティ				
	玉子と小松菜の炒め物				
	粉ふきもち				
	黒花豆				
	ブロッコリーとしらすの和え物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
	514kcal	26.0g	23.9g	48.7g	3.5g
2 日 (水)	サーモンフライ				卵 乳成分 小麦
	油淋鶏				
	もやしと揚げの煮浸し				
	キャベツとえのきのおかか和え				
	ビーフンのバジルソテー				
	ベーコンと白菜の炒め物				
	ふきと湯葉の含め煮				
	チキンナゲット				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
	523kcal	25.0g	30.7g	36.6g	3.2g
3 日 (木)	チキンのカレーソテー				卵 乳成分 小麦
	白身魚の味噌マヨ焼き				
	ちくわと大根の和風煮				
	ラタトゥイユ				
	なすの煮浸し				
	キャベツの胡麻和え				
	かつば漬				
	ブロッコリーサラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
	498kcal	31.9g	27.4g	31.0g	3.7g
4 日 (金)	白身魚の中華野菜あん				卵 乳成分 小麦
	豚肉のさっぱりおろしポン酢				
	花型豆腐と大根煮				
	もやしとほうれん草の和え物				
	ベーコンとインゲンのソテー				
	三角揚げの甘じょうゆ煮				
	はりはり漬				
	じゃがいもの明太チーズ焼き				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
	508kcal	26.6g	24.3g	45.7g	3.4g

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



8/31 月	打ち豆入りキーマカレー				卵 乳成分 小麦
	メンチカツ				
	まいたけとたまねぎのバターソテー				
	ささみときゅうりのからし酢和え				
	さつまいもと栗のサラダ				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
499kcal	17.4g	30.2g	39.5g	3.4g	

9/3 木	豆腐ハンバーグ				卵 小麦
	豚肉とブロッコリーのかき油炒め				
	パプリカのソテー				
	きゅうりともやしのナムル				
	さつまいもはちみつ煮				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
451kcal	22.5g	25.3g	33.4g	3.1g	

9/1 	ポークカツレツポン酢				乳成分 小麦
	青梗菜ともやしのピリ辛炒め				
	切干大根の胡麻和え				
	高野豆腐の煮物				
	梅春雨				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
461kcal	23.4g	15.6g	56.8g	3.1g	

9/4 金	鶏のから揚げ				乳成分 小麦 えび
	春巻き				
	チャプチェ				
	ほうれん草とえのきのおかか和え				
	フルーツミックス				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
492kcal	22.1g	30.8g	31.6g	3.8g	

9/2 水	油淋鶏				卵 乳成分 小麦
	ジャーマンポテト				
	しらすの炒りたまご				
	青じそスパゲティサラダ				
	らっきょう漬				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	482kcal	20.7g	30.3g	31.7g	3.8g

【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