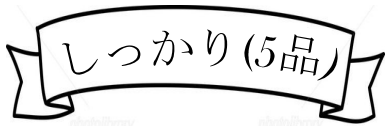


10月12日 ~ 10月17日 献立表



12 日 (月)	エビフライ/豚肉野菜巻フライ				卵 乳成分 小麦 えび
	がんもとさつまいもの煮物				
	なすとそぼろの味噌炒め				
	ブロッコリーの菜種和え				
	ゼリー				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
468kcal	20.4g	22.8g	45.4g	3.9g	
13 日 (火)	ハンバーグデミグラスソース				卵 乳成分 小麦
	花型豆腐とじゃがいもの煮物				
	カリフラワーと玉子のサラダ				
	ほうれん草とえのきのおかか和え				
	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
454kcal	21.2g	21.3g	44.4g	4.0g	
14 日 (水)	さわらの味噌煮				卵 乳成分 小麦 えび
	水餃子と白菜煮				
	かまぼこの玉子とし煮				
	ブロッコリーとマカロニの和風サラダ				
	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
449kcal	26.9g	17.9g	45.0g	3.4g	
15 日 (木)	牛すきやき風煮				卵 乳成分 小麦
	さつまいもの天ぷら				
	れんこんきんぴら				
	豆と豆乳のサラダ				
	かに風味の酢の物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
467kcal	20.3g	28.7g	31.9g	3.6g	
16 日 (金)	白身魚の塩こうじ焼き				乳成分 小麦
	ピーマンの肉詰め				
	さつま揚げと小松菜の煮物				
	わかめとじゃこの和え物				
	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
441kcal	37.1g	13.1g	43.7g	3.4g	
17 日 (土)	メンチカツ				卵 乳成分 小麦
	ジャーマンポテト				
	しんじょうとかぶの煮物				
	切干大根煮				
	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
466kcal	21.1g	27.3g	34.0g	3.9g	

【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。

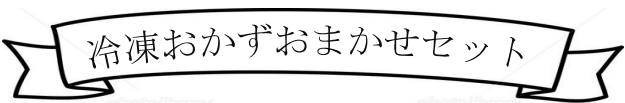
【昼食配達エリア】

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。



お届け日	献立名
10/13 (火)	① さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐
	② さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風
	③ 銀ひらすの味噌焼・牛肉とごぼうの玉子とし
10/15 (木)	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



12 日 (月)	揚げ豆腐の野菜あん				卵 乳成分 小麦
	たらこスパゲティ				
	豚肉とにらの玉子炒め				
	ブロッコリーサラダ				
	大根の青じそ和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
354kcal	15.2g	18.9g	30.8g	2.3g	
13 日 (火)	メバルの塩焼き				乳成分 小麦
	大根と豚肉の味噌生姜炒め				
	ブロッコリーとうす揚げのあっさり煮				
	白菜とツナのおかかポン酢和え				
	梅春雨				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
340kcal	25.2g	14.0g	28.2g	2.4g	
14 日 (水)	肉団子と野菜の塩ちゃんこ炒め				卵 乳成分 小麦
	まいたけとピーマンの昆布炒め				
	小松菜のバター醤油炒め				
	おくらと玉ねぎのお浸し				
	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
368kcal	15.4g	20.3g	30.8g	2.2g	
15 日 (木)	赤魚のみぞれ煮				卵 乳成分 小麦
	三角揚げと白菜の煮物				
	ほうれん草とベーコンの炒め物				
	コールスローサラダ				
	パプリカのマリネ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
368kcal	22.6g	17.7g	29.6g	2.6g	
16 日 (金)	豚肉とにらの味噌炒め				卵 乳成分 小麦 かに
	かに玉				
	肉団子と青梗菜の中華煮				
	きのこのオイスターソース炒め				
	おくらのとろろ和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
341kcal	17.7g	15.6g	32.5g	2.8g	
17 日 (土)	海鮮塩だれ炒め				乳成分 小麦 えび
	水餃子				
	チャプチェ				
	バンバンジー				
	もやしと人参の胡麻和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
343kcal	22.5g	16.4g	26.3g	2.9g	

【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

10月12日 ～ 10月17日 献立表

夕食(6品)

12 日 月	ぶりの照り焼き				卵 乳成分 小麦
	たらこスパゲティ				
	豚肉とにらの玉子炒め				
	ブロッコリーサラダ				
	大根の青じそ和え				
	かつば漬け				
	エネルギー 428kcal	たんぱく質 26.0g	脂質 16.6g	炭水化物 43.6g	
13 日 火	鶏肉のカレーチーズパン粉焼き				卵 乳成分 小麦
	大根と豚肉の味噌生姜炒め				
	いんげんのペペロンチーノ				
	白菜とツナのおかかポン酢和え				
	コーンポテトサラダ				
	切昆布の煮物				
	エネルギー 422kcal	たんぱく質 22.7g	脂質 25.2g	炭水化物 26.2g	
14 日 水	白身魚のコーンマヨ焼き				卵 乳成分 小麦
	まいたけとピーマンの昆布炒め				
	小松菜のバター醤油炒め				
	ひじき煮				
	かぼちゃしゅうまい				
	金時豆煮				
	エネルギー 413kcal	たんぱく質 23.4g	脂質 22.9g	炭水化物 28.4g	
15 日 木	豚肉のクリームソース				卵 乳成分 小麦
	三角揚げと白菜の煮物				
	ほうれん草とベーコンの炒め物				
	ちくわと玉ねぎのケチャップ炒め				
	さつまいもの甘煮				
	パプリカのマリネ				
	エネルギー 438kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 21.5g	炭水化物 41.2g	
16 日 金	白身魚のピザ焼き				卵 乳成分 小麦 えび かに
	かに玉				
	肉団子と青梗菜の中華煮				
	きのこのオイスターソース炒め				
	えびしゅうまい				
	おくらのとろろ和え				
	エネルギー 434kcal	たんぱく質 25.5g	脂質 19.5g	炭水化物 39.0g	
17 日 土	鶏のからあげ				乳成分 小麦 えび
	水餃子				
	チャプチェ				
	バンバンジー				
	なすのポン酢和え				
	もやしと人参の胡麻和え				
	エネルギー 430kcal	たんぱく質 20.6g	脂質 25.0g	炭水化物 30.7g	

夕食(8品)

12 日 月	ぶりの照り焼き				卵 乳成分 小麦
	揚げ豆腐の野菜あん				
	たらこスパゲティ				
	豚肉とにらの玉子炒め				
	切干大根のナムル				
	ブロッコリーサラダ				
	かつば漬				
13 日 火	鶏肉のカレーチーズパン粉焼き				卵 乳成分 小麦
	大根と豚肉の味噌生姜炒め				
	いんげんのペペロンチーノ				
	ブロッコリーとうす揚げのあっさり煮				
	白菜とツナのおかかポン酢和え				
	梅春雨				
	切昆布の煮物				
14 日 水	白身魚のコーンマヨ焼き				卵 乳成分 小麦
	肉団子と野菜の塩ちゃんこ炒め				
	まいたけとピーマンの昆布炒め				
	小松菜のバター醤油炒め				
	おくらと玉ねぎのお浸し				
	ひじき煮				
	金時豆煮				
15 日 木	豚肉のクリームソース				卵 乳成分 小麦
	目玉焼き				
	三角揚げと白菜の煮物				
	ほうれん草とベーコンの炒め物				
	ちくわと玉ねぎのケチャップ炒め				
	コールスローサラダ				
	パプリカのマリネ				
16 日 金	さつまいもの甘煮				卵 乳成分 小麦 えび かに
	白身魚のピザ焼き				
	豚肉とにらの味噌炒め				
	かに玉				
	肉団子と青梗菜の中華煮				
	きのこのオイスターソース炒め				
	ささみときゅうりの梅肉和え				
17 日 土	おくらのとろろ和え				卵 乳成分 小麦 えび かに
	えびしゅうまい				
	白身魚の照り焼き				
	肉団子と白菜の味噌煮				
	ほうれん草と豚肉の炒め物				
	かぼちゃの煮物				
	大根と豚肉の味噌煮				
18 日 日	鶏肉の照り焼き				卵 乳成分 小麦
	大根と豚肉の味噌煮				
	ほうれん草と豚肉の炒め物				
	かぼちゃの煮物				
	肉団子と白菜の味噌煮				
	白身魚の照り焼き				
	大根と豚肉の味噌煮				

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

10/12 ①	エビフライ/豚肉野菜巻フライ				卵 乳成分 小麦 えび
	がんもとさつまいもの煮物				
	なすとそぼろの味噌炒め				
	ブロッコリーの菜種和え				
	ゼリー				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
468kcal	20.4g	22.8g	45.4g	3.9g	

10/15	④	牛すきやき風煮	卵 乳成分 小麦		
		さつまいもの天ぷら			
		れんこんきんぴら			
		豆と豆乳のサラダ			
		かに風味の酢の物			
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
467kcal		20.3g	28.7g	31.9g	3.6g

10/13 	ハンバーグデミグラスソース				卵 乳成分 小麦
	花型豆腐とじゃがいもの煮物				
	カリフラワーと玉子のサラダ				
	ほうれん草とえのきのおかか和え				
	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	
454kcal	21.2g	21.3g	44.4g	4.0g	

10/16		肉団子と青梗菜の中華煮				卵 乳成分 小麦
		ピーマンの肉詰め				
		さつま揚げと小松菜の煮物				
		わかめとじゃこの和え物				
		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	
401kcal		17.3g	15.4g	48.3g	3.3g	

10/14	⑤	水餃子と白菜煮				卵 乳成分 小麦 えび
		かまぼこの玉子とじ煮				
		小松菜のバター醤油炒め				
		ブロッコリーとマカロニの和風サラダ				
		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	
409kcal		20.0g	17.1g	43.7g	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】

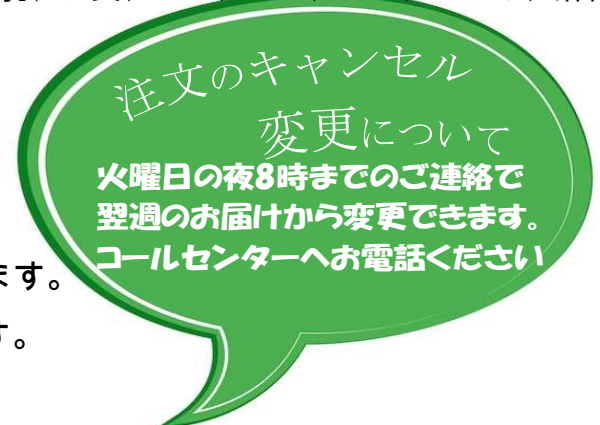
要冷蔵。

【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