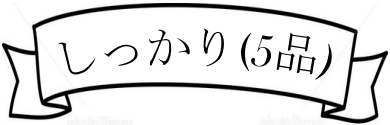


10月26日 ~ 10月31日 献立表



26 日 (月)	エビチリソース/チヂミ				卵 乳成分 小麦 えび
	なすと肉団子の煮物				
	ポテトとウインナーの炒め物				
	お豆のサラダ				
	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
463kcal	20.8g	28.6g	30.6g	3.3g	
27 日 (火)	カツの玉子とし				卵 乳成分 小麦
	あさりの和風スパゲティ				
	豆腐となすの田楽				
	白菜のコールスロー				
	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
442kcal	22.0g	19.7g	44.2g	4.0g	
28 日 (水)	めばるの煮付け				卵 乳成分 小麦 えび
	海鮮塩だれ炒め				
	チキンナゲット				
	ツナのスパサラ				
	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
441kcal	26.8g	24.3g	28.7g	3.1g	
29 日 (木)	鶏肉の照り焼き				卵 乳成分 小麦
	ポテトコロッケ				
	さつま揚げと野菜のピリ辛炒め				
	ほうれん草とチーズのサラダ				
	しらすおろし				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
450kcal	20.6g	26.9g	31.3g	3.3g	
30 日 (金)	八宝菜				卵 乳成分 小麦 えび
	厚揚げの煮物				
	れんこんとちくわの炒め物				
	コールスローサラダ				
	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
436kcal	21.8g	24.0g	33.3g	3.6g	
31 日 (土)	肉団子と野菜の塩ちゃんこ炒め				卵 乳成分 小麦 えび
	エビマヨ				
	かぼちゃのいところ煮				
	大根金平				
	きゅうりとかに風味の酢の物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
467kcal	20.5g	28.1g	33.1g	3.2g	

【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。

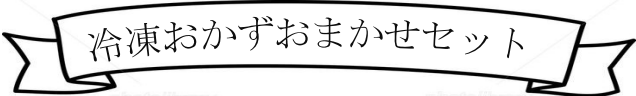
【昼食配達エリア】

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
10/27 火	① カレイの山菜あん・豚焼肉
	② 赤魚のみりん焼き・鶏肉の中華あんあけ
	③ 銀ひらすの西京焼き・ハンバーグ彩り野菜ソース
10/29 木	① あじのパン粉焼き・トマト油淋鶏
	② たら野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き



26 日 (月)	豚肉の香味ソース				卵 乳成分 小麦
	ほうれん草とかまぼこのソテー				
	玉子サラダ				
	なめことわさび菜の和え物				
	いんげんのおかか和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
353kcal	16.1g	21.4g	23.9g	2.5g	
27 日 (火)	白身魚の照り焼き				卵 小麦
	チャーシューと野菜の炒め物				
	なすの煮浸し				
	キャベツとコーンのサラダ				
	わらびのお浸し				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
342kcal	27.5g	13.6g	27.3g	2.2g	
28 日 (水)	鶏肉の塩こうじ焼き				卵 乳成分 小麦
	五目春雨炒め				
	ポークビーンズ				
	かぼちゃと甘栗のサラダ				
	ブロッコリーの胡麻和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
367kcal	18.5g	19.3g	29.7g	1.8g	
29 日 (木)	赤魚の一味焼き				卵 乳成分 小麦
	花型豆腐と里芋の煮物				
	ピーマン肉詰めフライ				
	コーンポテトサラダ				
	昆布豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
354kcal	23.9g	15.1g	30.7g	2.9g	
30 日 (金)	豚肉と大根の五目煮				卵 乳成分 小麦
	巾着の煮物				
	塩焼きそば				
	キャベツとかに風味のサラダ				
	野沢菜昆布				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
350kcal	17.2g	18.8g	27.9g	2.4g	
31 日 (土)	白身魚の天ぷらオーロラソースかけ				卵 乳成分 小麦
	彩りしんじょうと青菜の炊き合わせ				
	ベーコンポテトチーズ				
	ブロッコリーとマカロニの和風サラダ				
	もやしのゆかり和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
368kcal	15.9g	22.1g	26.3g	2.2g	

【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26日 ~ 10月31日 献立表

夕食(6品)

26 日 月	あじのごま照り焼き				卵 乳成分 小麦
	ほうれん草とかまぼこのソテー				
	里芋の田楽				
	玉子サラダ				
	なめことわさび菜の和え物				
	いんげんのおかか和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
416kcal	23.4g	21.3g	32.7g	3.1g	
27 日 火	鶏肉の梅みそ焼き				小麦 えび
	シーフードとブロッコリーの塩炒め				
	なすの煮浸し				
	ふきと湯葉の含め煮				
	わらびのお浸し				
	さつまいもとりんご煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
438kcal	28.4g	22.4g	30.6g	3.9g	
28 日 水	鯖の和風カレー煮				卵 乳成分 小麦
	五目春雨炒め				
	ポークビーンズ				
	ハッシュドポテト				
	かぼちゃと甘栗のサラダ				
	ブロッコリーの胡麻和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
435kcal	20.2g	24.7g	32.9g	2.8g	
29 日 木	鶏肉の彩り野菜巻きカツ				卵 乳成分 小麦
	花型豆腐と里芋の煮物				
	野菜入り洋風玉子焼き				
	ほうれん草しゅうまい				
	白菜のポン酢和え				
	昆布豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
435kcal	20.2g	25.1g	32.0g	2.7g	
30 日 金	鯖の蒲焼き				卵 乳成分 小麦
	巾着の煮物				
	塩焼きそば				
	なすのしょうが煮				
	キャベツとかに風味のサラダ				
	野沢菜昆布				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
412kcal	28.7g	20.7g	27.6g	3.1g	
31 日 土	酢鶏				卵 乳成分 小麦
	彩りしんじょうと青菜の炊き合わせ				
	ベーコンポテトチーズ				
	きんぴらごぼう				
	ブロッコリーとマカロニの和風サラダ				
	もやしのゆかり和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
438kcal	21.1g	25.4g	31.2g	3.5g	

夕食(8品)

26 日 月	あじのごま照り焼き				卵 乳成分 小麦
	豚肉の香味ソース				
	ほうれん草とかまぼこのソテー				
	里芋の田楽				
	玉子サラダ				
	なめことわさび菜の和え物				
	ゆず大根				
	いんげんのおかか和え				
エネルギー 493kcal		たんぱく質 27.4g	脂質 25.6g	炭水化物 38.3g	食塩相当量 3.4g
27 日 火	鶏肉の梅みそ焼き				卵 乳成分 小麦 えび
	チャーシューと野菜の炒め物				
	シーフードとブロッコリーの塩炒め				
	なすの煮浸し				
	ふきと湯葉の含め煮				
	キャベツとコーンのサラダ				
	さつまいもとりんご煮				
	わらびのお浸し				
エネルギー 491kcal		たんぱく質 31.1g	脂質 27.2g	炭水化物 30.5g	食塩相当量 4.0g
28 日 水	鯖の和風カレー煮				卵 乳成分 小麦
	鶏肉の塩こうじ焼き				
	五目春雨炒め				
	ポークビーンズ				
	ハッシュドポテト				
	かぼちゃと甘栗のサラダ				
	しらすおろし				
	ブロッコリーの胡麻和え				
エネルギー 522kcal		たんぱく質 25.2g	脂質 30.2g	炭水化物 37.3g	食塩相当量 3.3g
29 日 木	鶏肉の彩り野菜巻きカツ				卵 乳成分 小麦
	野菜入り洋風玉子焼き				
	花型豆腐と里芋の煮物				
	ほうれん草しゅうまい				
	コーンポテトサラダ				
	白菜のポン酢和え				
	つぼ漬け				
	昆布豆				
エネルギー 519kcal		たんぱく質 25.4g	脂質 28.6g	炭水化物 40.1g	食塩相当量 3.6g
30 日 金	鰯の蒲焼き				卵 乳成分 小麦
	豚肉と大根の五目煮				
	巾着の煮物				
	塩焼きそば				
	なすのしょうが煮				
	キャベツとかに風味のサラダ				
	野沢菜昆布				
	わらび餅				
エネルギー 485kcal		たんぱく質 33.1g	脂質 24.1g	炭水化物 34.0g	食塩相当量 3.9g

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



10/26 月	エビチリソース/チヂミ				卵 乳成分 小麦 えび
	なすと肉団子の煮物				
	ポテトとウインナーの炒め物				
	お豆のサラダ				
	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
	463kcal	20.8g	28.6g	30.6g	3.3g

10/29		鶏肉の照り焼き				卵 乳成分 小麦
		ポテトコロッケ				
		野菜入り洋風玉子焼き				
		ほうれん草とチーズのサラダ				
		しらすおろし				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
498kcal		21.0g	31.0g	33.7g	3.2g	

10/27 	カツの玉子とじ				卵 乳成分 小麦
	あさりの和風スパゲティ				
	豆腐となすの田楽				
	白菜のコールスロー				
	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	
442kcal	22.0g	19.7g	44.2g	4.0g	

10/30		八宝菜				卵 乳成分 小麦 えび
		塩焼きそば				
		れんこんとちくわの炒め物				
		コールスローサラダ				
		わらび餅				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
441kcal		21.2g	17.9g	48.7g	3.3g	

10/28	海鮮塩だれ炒め				卵 乳成分 小麦 えび
	五目春雨炒め				
	チキンナゲット				
	ツナのスパサラ				
	みかん缶				
⑤水	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	448kcal	20.6g	26.2g	32.4g	2.0g

【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】

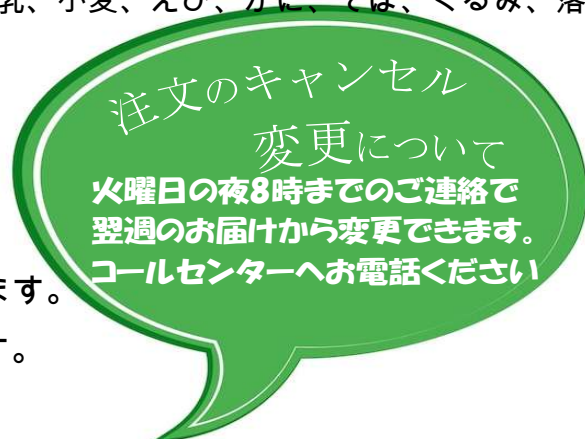
要冷蔵。

【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