11月16日 ～ 11月21日 献立表

しっかり(5品)

16日(月)	鶏肉のトマトソース煮 じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草のお浸し きのこのおろし和え チーズちくわ	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
			445kcal	30.6g	21.4g	32.5g	3.2g
17日(火)	白身魚のみりん漬け焼き かにつみれのだしあんかけ キャベツの生姜炒め 春雨サラダ なすのみそ田楽	卵 小麦 えび かに	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
			448kcal	27.7g	16.3g	47.7g	4.0g
18日(水)	牛肉のビビンバ風炒め 和風スパゲティソテー かぼちゃの和風あんかけ キャベツの梅マヨサラダ 山菜なめこ	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
			466kcal	20.6g	28.3g	32.3g	2.8g
19日(木)	赤魚の煮付け フライドチキン 高野豆腐の煮物 わかめのわさび風味和え ブロッコリーのピーナッツ和え	卵 乳成分 小麦 落花生	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
			459kcal	28.2g	18.2g	45.7g	3.7g
20日(金)	ポークカレー チーズハンバーグ 和風野菜炒め ポテトサラダ 福神漬け	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
			448kcal	24.2g	23.2g	35.6g	3.4g
21日(土)	アジフライ ウインナーと里芋のジャーマン風炒め なすのきのこあん きゅうりと高菜の柚子胡椒和え 金時豆煮	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	20.5g	22.7g	46.0g	3.9g

夕食(5品)

16日(月)	かぼちゃコロッケ ウインナーときのこの炒め物 エビグラタン ふきと湯葉の含め煮 白菜の生姜醤油和え	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
			360kcal	15.3g	20.6g	28.4g	2.3g
17日(火)	塩バター肉じゃが 麻婆春雨 ちくわと玉ねぎの玉子炒め ひじきと茎レタスのマヨ和え ピリ辛こんにゃく	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
			369kcal	18.0g	19.6g	30.2g	2.5g
18日(水)	八宝菜 肉詰めいなり煮 ちくわと大根の炒り煮 さつまいもと豆のサラダ 青梗菜ソテー	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
			368kcal	17.3g	20.2g	29.3g	2.4g
19日(木)	豚肉のスタミナ炒め 豆腐の五目うま煮 インゲンとベーコンの炒め物 ごぼうサラダ 玉ねぎときゅうりの和え物	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
			364kcal	18.5g	18.8g	30.3g	2.8g
20日(金)	あじの南蛮漬け エビ団子とふきの炊き合わせ 筑前煮 おくらのポン酢和え からし麸	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
			343kcal	18.7g	12.9g	38.1g	2.7g
21日(土)	チキンの香り焼き 豚ひき肉と揚げの味噌炒め 彩りしんじょうのあんかけ ツナとホウレン草の和え物 人参のくるみ和え	小麦 くるみ	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
			349kcal	20.4g	20.8g	20.0g	3.0g

【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
11/17 (火)	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 ③ ぶりのもろみ焼き・肉じゃが
11/19 (木)	① さばのみそ煮・グリルチキンのごま葱酢ソース ② ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの実山椒炒め

《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

11月16日 ～ 11月21日 献立表

夕食(6品)

16日(月)	肉団子の酢豚風 ウインナーときのこの炒め物 里芋の煮物 エビグラタン ブロッコリーとコーンのドレッシング和え 白菜の生姜醤油和え	卵 乳成分 小麦 えび	エネルギー 438kcal	たんぱく質 21.7g	脂質 24.7g	炭水化物 32.3g	食塩相当量 3.5g
17日(火)	さわらの幽庵焼き 麻婆春雨 ちくわと玉ねぎの玉子炒め かに風味の酢の物 なめこのとろろ和え ピリ辛こんにゃく	卵 小麦	エネルギー 414kcal	たんぱく質 26.4g	脂質 17.6g	炭水化物 37.5g	食塩相当量 3.5g
18日(水)	鶏肉のオニオンソース 肉詰めいなり煮 ちくわと大根の炒り煮 なすとピーマンの甘みそ和え ひじき煮 青梗菜ソテー	卵 乳成分 小麦	エネルギー 429kcal	たんぱく質 22.5g	脂質 22.5g	炭水化物 34.0g	食塩相当量 3.5g
19日(木)	白身魚のカレーパン粉焼き 豆腐の五目うま煮 インゲンとベーコンの炒め物 じゃがいもの青さ風味 玉ねぎときゅうりの和え物 金時豆煮	卵 乳成分 小麦	エネルギー 412kcal	たんぱく質 29.2g	脂質 16.6g	炭水化物 36.5g	食塩相当量 4.0g
20日(金)	ロールキャベツ エビ団子とふきの炊き合わせ 筑前煮 卵の花炒り煮 おくらのポン酢和え からし麸	卵 乳成分 小麦 えび	エネルギー 433kcal	たんぱく質 21.1g	脂質 18.0g	炭水化物 46.6g	食塩相当量 3.9g
21日(土)	白身魚の天ぷらチリソース 豚ひき肉と揚げの味噌炒め 彩りしんじょうのあんかけ ブロッコリーのコンソメ炒め ツナとホウレン草の和え物 人参のくるみ和え	小麦 くるみ	エネルギー 437kcal	たんぱく質 20.7g	脂質 28.4g	炭水化物 24.6g	食塩相当量 2.1g

夕食(8品)

16日(月)	肉団子の酢豚風 かぼちゃコロッケ エビグラタン ウインナーときのこの炒め物 里芋の煮物 ふきと湯葉の含め煮 白菜の生姜醤油和え ブロッコリーとコーンのドレッシング和え	卵 乳成分 小麦 えび	エネルギー 524kcal	たんぱく質 25.0g	脂質 29.7g	炭水化物 39.2g	食塩相当量 3.3g
17日(火)	さわらの幽庵焼き 塩バター肉じゃが 麻婆春雨 ちくわと玉ねぎの玉子炒め かに風味の酢の物 ひじきと茎レタスのマヨ和え ピリ辛こんにゃく なめこのとろろ和え	卵 乳成分 小麦	エネルギー 508kcal	たんぱく質 30.1g	脂質 24.8g	炭水化物 41.2g	食塩相当量 3.9g
18日(水)	鶏肉のオニオンソース 八宝菜 肉詰めいなり煮 ちくわと大根の炒り煮 なすとピーマンの甘みそ和え さつまいもと豆のサラダ 青梗菜ソテー ひじき煮	卵 乳成分 小麦 えび	エネルギー 494kcal	たんぱく質 29.4g	脂質 27.2g	炭水化物 33.0g	食塩相当量 3.1g
19日(木)	白身魚のカレーパン粉焼き 豚肉のスタミナ炒め 豆腐の五目うま煮 インゲンとベーコンの炒め物 じゃがいもの青さ風味 ごぼうサラダ 金時豆煮 玉ねぎときゅうりの和え物	卵 乳成分 小麦	エネルギー 482kcal	たんぱく質 32.2g	脂質 21.8g	炭水化物 39.3g	食塩相当量 3.8g
20日(金)	ロールキャベツ あじの南蛮漬け エビ団子とふきの炊き合わせ 筑前煮 卵の花炒り煮 おくらのポン酢和え 桜漬け からし麸	卵 乳成分 小麦 えび	エネルギー 506kcal	たんぱく質 25.3g	脂質 21.5g	炭水化物 52.9g	食塩相当量 3.6g

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