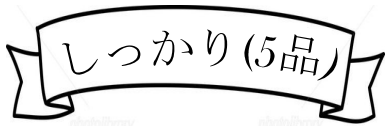


10月19日 ~ 10月24日 献立表

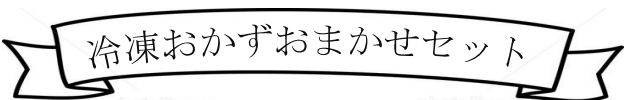


19 日 (月)	豆腐ハンバーグの和風おろし				卵 乳成分 小麦
	ウインナーの洋風炒め				
	ほうれん草とかに風味の玉子炒め				
	にんじんとコーンのツナマヨサラダ				
	オクラのゆず和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
465kcal	20.3g	27.7g	33.6g	4.0g	
20 日 (火)	肉団子黒酢あん				卵 乳成分 小麦
	かぼちゃと絹揚げの煮物				
	チャプチェ				
	きゅうりのしそ風味和え				
	大根サラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
466kcal	20.4g	23.8g	42.5g	3.3g	
21 日 (水)	豚肉の生姜焼き				卵 乳成分 小麦
	高菜ビーフン				
	しろ菜としめじのクリーム煮				
	マカロニサラダ				
	里芋の甘辛からめ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
464kcal	21.5g	23.3g	42.1g	3.1g	
22 日 (木)	お魚ソースかつ				卵 乳成分 小麦 落花生
	鶏ひき肉と野菜の炒め物				
	巾着の煮物				
	青のりポテト				
	梅春雨				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
470kcal	20.1g	25.8g	39.4g	3.5g	
23 日 (金)	チンジャオロースー				卵 乳成分 小麦
	焼餃子				
	じゃがいもの明太バター炒め				
	きゅうりとハムの中華サラダ				
	うぐいす豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
456kcal	20.0g	23.2g	41.7g	2.8g	
24 日 (土)	あじの塩焼き				乳成分 小麦
	筑前煮				
	魚肉ソーセージの炒め物				
	白菜のおかか和え				
	玉ねぎとツナの和え物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
434kcal	35.8g	19.2g	29.5g	3.2g	

19 日 (月)	アジフライ				卵 乳成分 小麦
	青菜とがんもの煮物				
	きんぴらごぼう				
	おくらとしらすの青じそ風味				
	昆布佃煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
364kcal	15.0g	20.5g	29.8g	2.3g	
20 日 (火)	チキンクリーム煮			卵 乳成分 小麦	
	さつま揚げと玉ねぎの一味炒め				
	ひじきとビーンズのサラダ				
	切干大根の中華和え				
	ふきのみそ和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
369kcal	16.9g	22.1g	25.7g	2.6g	
21 日 (水)	ぶりの照り焼き			卵 乳成分 小麦	
	なすのはさみ揚げ				
	ブロッコリーの和風あんかけ				
	カレーポテトサラダ				
	しば漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
365kcal	19.0g	18.1g	31.5g	2.2g	
22 日 (木)	麻婆豆腐			乳成分 小麦	
	あさりと小松菜のバターソテー				
	卵の花炒り煮				
	キャベツの梅おかか和え				
	白花豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
362kcal	23.8g	13.6g	36.2g	2.7g	
23 日 (金)	白身魚のみりん焼き			卵 乳成分 小麦	
	高野豆腐の玉子とじ				
	青梗菜とかに風味の炒め物				
	スパゲティサラダ				
	カリフラワーのマリネ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
333kcal	25.6g	14.8g	24.3g	2.9g	
24 日 (土)	牛肉コロッケ			卵 乳成分 小麦	
	オムレツ				
	ピーマンときのこのじゃこ炒め				
	かぼちゃサラダ				
	枝豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
368kcal	15.2g	20.5g	30.6g	2.2g	

【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。

【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。



お届け日	献立名
10/20 火	① ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの実山椒炒め ② 鮭の塩焼き・鶏肉の梅みそだれ ③ めばるの揚げびたし・ハンバーグデミグラスソース
10/22 木	① 鮭のみそ漬け焼き・鶏肉のおろしソースがけ ② めばるの竜田揚げ・ハンバーグ玉ねぎソース

《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19日 ~ 10月24日 献立表

夕食(6品)

19 日 月	豚肉と玉ねぎの炒め物				卵 乳成分 小麦
	青菜とがんもの煮物				
	きんぴらごぼう				
	春雨サラダ				
	ピリ辛こんにゃく				
	昆布佃煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
436kcal	20.8g	23.4g	35.6g	3.6g	
20 日 火	あじの生姜煮				卵 乳成分 小麦
	さつま揚げと玉ねぎの一味炒め				
	白菜の煮びたし				
	ひじきとビーンズのサラダ				
	磯辺玉子ロール				
	ふきのみそ和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
407kcal	22.6g	19.3g	35.6g	3.6g	
21 日 水	鶏肉のケチャップチーズ焼き				乳成分 小麦 えび
	きのこ小エビの炒め物				
	ほうれん草と揚げの胡麻味噌和え				
	ブロッコリーの和風あんかけ				
	えのきともずくの酢の物				
	しば漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
427kcal	24.1g	23.9g	28.8g	2.9g	
22 日 木	白身魚のムニエル				乳成分 小麦
	あさりと小松菜のバターソテー				
	卵の花炒り煮				
	切干大根のごま酢和え				
	きくらげ昆布				
	白花豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
403kcal	27.4g	12.5g	45.2g	3.4g	
23 日 金	かぼちゃひき肉フライ				卵 乳成分 小麦
	高野豆腐の玉子とじ				
	青梗菜とかに風味の炒め物				
	スパゲティサラダ				
	ほうれん草としめじの白和え				
	カリフラワーのマリネ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
431kcal	20.0g	22.2g	37.7g	3.0g	
24 日 土	たらの味噌焼き				卵 乳成分 小麦
	オムレツ				
	ピーマンときのこのじゃこ炒め				
	かぼちゃサラダ				
	きゅうりの梅肉和え				
	枝豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
429kcal	32.8g	17.4g	35.4g	3.8g	

夕食(8品)

19 日 (月)	豚肉と玉ねぎの炒め物				卵 乳成分 小麦
	アジ大葉フライ				
	青菜とがんもの煮物				
	きんぴらごぼう				
	春雨サラダ				
	おくらとしらすの青じそ風味				
	昆布佃煮				
ピリ辛こんにゃく					
エネルギー 524kcal		たんぱく質 25.2g	脂質 28.7g	炭水化物 41.2g	食塩相当量 3.1g
20 日 (火)	あじの生姜煮				卵 乳成分 小麦
	チキンクリーム煮				
	さつま揚げと玉ねぎの一味炒め				
	白菜の煮びたし				
	ひじきとビーンズのサラダ				
	切干大根の中華和え				
	ふきのみそ和え				
磯辺玉子ロール					
エネルギー 500kcal		たんぱく質 29.4g	脂質 25.1g	炭水化物 39.0g	食塩相当量 4.0g
21 日 (水)	鶏肉のケチャップチーズ焼き				卵 乳成分 小麦 えび
	なすのはさみ揚げ				
	きのこ小エビの炒め物				
	ほうれん草と揚げの胡麻味噌和え				
	ブロッコリーの和風あんかけ				
	カレーポテトサラダ				
	しば漬け				
えのきともずくの酢の物					
エネルギー 522kcal		たんぱく質 25.1g	脂質 30.7g	炭水化物 36.2g	食塩相当量 2.9g
22 日 (木)	白身魚のムニエル				乳成分 小麦
	麻婆豆腐				
	あさりと小松菜のバターソテー				
	卵の花炒り煮				
	キャベツの梅おかか和え				
	切干大根のごま酢和え				
	白花豆				
きくらげ昆布					
エネルギー 500kcal		たんぱく質 34.6g	脂質 16.3g	炭水化物 53.7g	食塩相当量 3.4g
23 日 (金)	かぼちゃひき肉フライ				卵 乳成分 小麦
	白身魚のみりん焼き				
	高野豆腐の玉子とじ				
	青梗菜とかに風味の炒め物				
	スパゲティサラダ				
	ツナとパプリカの炒め物				
	カリフラワーのマリネ				
ほうれん草としめじの白和え					
エネルギー 497kcal		たんぱく質 25.0g	脂質 23.2g	炭水化物 47.0g	食塩相当量 3.6g

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



10/19 ①	豆腐ハンバーグの和風おろし				卵 乳成分 小麦
	ウインナーの洋風炒め				
	ほうれん草とかに風味の玉子炒め				
	にんじんとコーンのツナマヨサラダ				
	オクラのゆず和え				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
465kcal	20.3g	27.7g	33.6g	4.0g	

10/22		お魚ソースかつ				乳成分 小麦 落花生
		鶏ひき肉と野菜の炒め物				
		巾着の煮物				
		青のりポテト				
		梅春雨				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
470kcal		20.1g	25.8g	39.4g	3.5g	

10/20 	肉団子黒酢あん				卵 乳成分 小麦
	かぼちゃと絹揚げの煮物				
	チャプチェ				
	きゅうりのしそ風味和え				
	大根サラダ				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
466kcal	20.4g	23.8g	42.5g	3.3g	

10/23		チンジャオロースー			卵 乳成分 小麦
		焼餃子			
		じゃがいもの明太バター炒め			
		きゅうりとハムの中華サラダ			
		うぐいす豆			
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
456kcal		20.0g	23.2g	41.7g	2.8g

10/21 ⑤水	豚肉の生姜焼き				卵 乳成分 小麦
	高菜ビーフン				
	しろ菜としめじのクリーム煮				
	マカロニサラダ				
	里芋の甘辛からめ				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
464kcal	21.5g	23.3g	42.1g	3.1g	

【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】

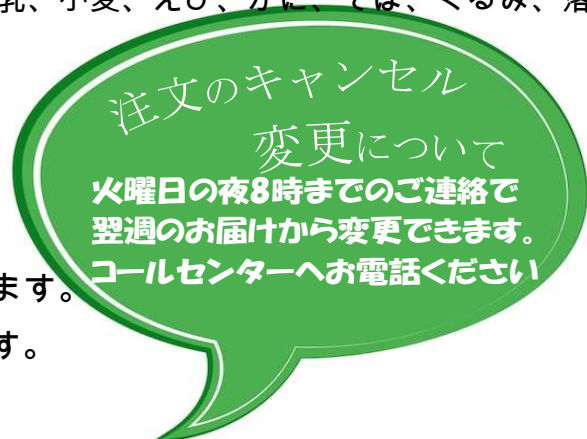
要冷蔵。

【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