

11月7日~11月12日献立表

しっかり(5品)

7 日 (月曜日)	ハンバーグトマトソース	卵、乳成分、小麦									
	野菜と挽肉の炒め物										
	きのこかぼちゃの塩炒め										
	おからサラダ										
	もずく酢の物										
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>472kcal</td> <td>21.8g</td> <td>22.8g</td> <td>47.6g</td> <td>3.2g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	472kcal	21.8g	22.8g	47.6g	3.2g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量							
472kcal	21.8g	22.8g	47.6g	3.2g							
8 日 (火曜日)	さわらのみりん焼き/いか天	卵、乳成分、小麦									
	チャプチェ										
	ブロッコリーのかに風味あんかけ										
	玉子サラダ										
	わらびのお浸し										
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>466kcal</td> <td>27.8g</td> <td>27.2g</td> <td>26.2g</td> <td>3.7g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	466kcal	27.8g	27.2g	26.2g	3.7g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量							
466kcal	27.8g	27.2g	26.2g	3.7g							
9 日 (水曜日)	チキン南蛮	卵、乳成分、小麦									
	豚肉のプルコギ風										
	きんぴらごぼう										
	たくあん煮										
	もやしと人参の胡麻和え										
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>441kcal</td> <td>20.1g</td> <td>27.5g</td> <td>26.9g</td> <td>3.7g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	441kcal	20.1g	27.5g	26.9g	3.7g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量							
441kcal	20.1g	27.5g	26.9g	3.7g							
10 日 (木曜日)	ぶりの煮つけ	卵、乳成分、小麦									
	カレービーフン										
	ツナとホウレン草の和え物										
	さつまいもサラダ										
	カリフラワーの梅おほか和え										
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>453kcal</td> <td>24.8g</td> <td>21.0g</td> <td>38.3g</td> <td>3.7g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	453kcal	24.8g	21.0g	38.3g	3.7g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量							
453kcal	24.8g	21.0g	38.3g	3.7g							
11 日 (金曜日)	牛すき焼き風煮	乳成分、小麦									
	厚揚げと野菜のみそ炒め										
	彩りしんじょうのあんかけ										
	ひじき豆										
	切干大根のナムル										
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>436kcal</td> <td>20.6g</td> <td>25.7g</td> <td>34.7g</td> <td>4.0g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	436kcal	20.6g	25.7g	34.7g	4.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量							
436kcal	20.6g	25.7g	34.7g	4.0g							
12 日 (土曜日)	白身魚のフライ	卵、乳成分、小麦、えび									
	えび団子とかぶの煮物										
	肉詰めいなり煮										
	豆と豆乳のサラダ										
	きざみ漬										
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>449kcal</td> <td>20.0g</td> <td>23.9g</td> <td>37.9g</td> <td>3.5g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	449kcal	20.0g	23.9g	37.9g	3.5g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量							
449kcal	20.0g	23.9g	37.9g	3.5g							

夕食(5品)

7 日 (月曜日)	白身魚の照り焼き	卵、乳成分、小麦									
	炊き合わせ (がんも、里芋、しいたけ、筍、いんげん)										
	魚肉ソーセージとほうれん草の炒め物										
	だし巻き玉子										
	からし麩										
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>370kcal</td> <td>22.3g</td> <td>5.6g</td> <td>28.9g</td> <td>2.8g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	370kcal	22.3g	5.6g	28.9g	2.8g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量							
370kcal	22.3g	5.6g	28.9g	2.8g							
8 日 (火曜日)	ビーフカレー	卵、小麦									
	炒り豆腐										
	キャベツと蒸し鶏の和え物										
	三色和え										
	メンマともやしの炒め物										
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>330kcal</td> <td>20.1g</td> <td>18.1g</td> <td>25.5g</td> <td>2.1g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	330kcal	20.1g	18.1g	25.5g	2.1g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量							
330kcal	20.1g	18.1g	25.5g	2.1g							
9 日 (水曜日)	さんまのおかか煮	卵、乳成分、小麦									
	野菜のかき揚げ										
	ごぼうとさつま揚げの金平										
	ツナのスパゲティ										
	甘栗サラダ										
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>378kcal</td> <td>17.6g</td> <td>22.1g</td> <td>28.0g</td> <td>2.0g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	378kcal	17.6g	22.1g	28.0g	2.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量							
378kcal	17.6g	22.1g	28.0g	2.0g							
10 日 (木曜日)	筑前煮	卵、乳成分、小麦									
	麻婆肉団子										
	切干大根煮										
	かぼちゃサラダ										
	ピーマンのしりしり										
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>364kcal</td> <td>15.4g</td> <td>20.0g</td> <td>32.8g</td> <td>2.4g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	364kcal	15.4g	20.0g	32.8g	2.4g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量							
364kcal	15.4g	20.0g	32.8g	2.4g							
11 日 (金曜日)	赤魚のみぞれ煮	卵、乳成分、小麦									
	青梗菜とピーマンの炒め物										
	なすとがんもの煮物										
	マカロニサラダ										
	なめこもずくの酢の物										
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>353kcal</td> <td>17.4g</td> <td>10.2g</td> <td>35.7g</td> <td>2.7g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	353kcal	17.4g	10.2g	35.7g	2.7g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量							
353kcal	17.4g	10.2g	35.7g	2.7g							
12 日 (土曜日)	鶏肉のくわ焼き	卵、乳成分、小麦、えび、かに									
	にら玉										
	卵の花炒り煮										
	ほうれん草の胡麻和え										
	えびしゅうまい										
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>343kcal</td> <td>19.2g</td> <td>18.7g</td> <td>26.2g</td> <td>1.9g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	343kcal	19.2g	18.7g	26.2g	1.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量							
343kcal	19.2g	18.7g	26.2g	1.9g							

※JAでお申込みの方は、夕食(8品)・しっかり(5品)・土曜日配送のご注文は承っておりません。何卒、ご了承くださいませ。

※昼食は、坂井市・福井市・鯖江市・敦賀市・小浜市の一部の地域にお届けしております。

※商品受け取り後は、冷蔵庫で保管し、当日の午後10時までにお召し上がりください。

※弁当箱のフタを取って、小分けのおかずカップを取り出し、電子レンジに入れて、500Wで1分30秒を目安に温めてください。

※献立内容が変更となる場合もありますので、ご了承ください。

※アレルギー物質は、特定原材料【卵・乳・小麦・えび・かに・そば 落花生(ピーナッツ)】について表示しています。

また、1品ごとではなく、その日のメニュー全体に含まれる特定原材料について表示しています。

※栄養成分類は配合に基づいた基準値です。原材料により誤差が出る場合がありますので、ご了承ください。

県民せいきょう
0120-016-165
おかけ間違いのないよう番号をお確かめください
(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

《わたしのひと声カード》

お名前 _____ 様 回答必要・回答不要

●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。

11月7日~11月12日献立表

夕食(6品)

7 日 (月曜日)	回鍋肉	乳成分、小麦			
	炊き合わせ (がんも、里芋、筍、いんげん)				
魚肉ソーセージとほうれん草の炒め物					
切干大根のごま酢和え					
からし麩					
はりはり漬け					
	エネルギー 425kcal	たんぱく質 23.4g	脂質 20.1g	炭水化物 41.4g	食塩相当量 3.3g
8 日 (火曜日)	鮭のチーズ焼き	卵、乳成分、小麦			
	炒り豆腐				
キャベツと蒸し鶏の和え物					
ぜんまいの煮物					
メンマともやしの炒め物					
金時豆煮					
	エネルギー 428kcal	たんぱく質 27.3g	脂質 22.4g	炭水化物 25.0g	食塩相当量 3.9g
9 日 (水曜日)	揚げ豆腐のきのごソース	卵、乳成分、小麦			
	野菜のかき揚げ				
ごぼうとさつま揚げの金平					
田楽					
甘栗サラダ					
しば漬け					
	エネルギー 427kcal	たんぱく質 20.7g	脂質 25.3g	炭水化物 42.6g	食塩相当量 3.2g
10 日 (木曜日)	サワラのみりん漬け焼き	卵、乳成分、小麦			
	麻婆肉団子				
切干大根煮					
五目大豆煮					
昆布佃煮					
ピーマンのしりしり					
	エネルギー 420kcal	たんぱく質 25.4g	脂質 20.6g	炭水化物 37.4g	食塩相当量 3.9g
11 日 (金曜日)	鶏肉の味噌マヨ焼き	卵、乳成分、小麦			
	青梗菜とピーマンの炒め物				
なすとがんもの煮物					
白菜のおかか和え					
なめこもずくの酢の物					
うぐいす豆					
	エネルギー 417kcal	たんぱく質 21.6g	脂質 26.5g	炭水化物 25.8g	食塩相当量 2.7g
12 日 (土曜日)	鯖のおろし煮	卵、乳成分、小麦、えび、かに			
	にら玉				
卵の花炒り煮					
ほうれん草の胡麻和え					
えびしゅうまい					
大根生酢					
	エネルギー 411kcal	たんぱく質 20.6g	脂質 20.5g	炭水化物 40.1g	食塩相当量 3.9g

夕食(8品)

7 日 (月曜日)	回鍋肉	卵、乳成分、小麦			
	ぶりの照り焼き				
炊き合わせ (がんも、里芋、いんげん)					
魚肉ソーセージとほうれん草の炒め物					
切干大根のごま酢和え					
だし巻き玉子					
からし麩					
はりはり漬け					
	エネルギー 517kcal	たんぱく質 29.9g	脂質 19.0g	炭水化物 42.2g	食塩相当量 3.9g
8 日 (火曜日)	鮭のチーズ焼き	卵、乳成分、小麦			
	ビーフカレー				
炒り豆腐					
キャベツと蒸し鶏の和え物					
ぜんまいの煮物					
三色和え					
メンマともやしの炒め物					
金時豆煮					
	エネルギー 506kcal	たんぱく質 39.3g	脂質 25.8g	炭水化物 31.4g	食塩相当量 3.0g
9 日 (水曜日)	揚げ豆腐のきのごソース	卵、乳成分、小麦			
	さんまのおかか煮				
野菜のかき揚げ					
ごぼうとさつま揚げの金平					
田楽					
ツナのスパゲティ					
甘栗サラダ					
しば漬け					
	エネルギー 516kcal	たんぱく質 25.5g	脂質 29.8g	炭水化物 46.0g	食塩相当量 3.6g
10 日 (木曜日)	サワラのみりん漬け焼き	卵、乳成分、小麦			
	筑前煮				
麻婆肉団子					
切干大根煮					
五目大豆煮					
かぼちゃサラダ					
昆布佃煮					
ピーマンのしりしり					
	エネルギー 510kcal	たんぱく質 29.2g	脂質 24.1g	炭水化物 43.9g	食塩相当量 3.1g
11 日 (金曜日)	鶏肉の味噌マヨ焼き	卵、乳成分、小麦			
	赤魚のみぞれ煮				
青梗菜とピーマンの炒め物					
なすとがんもの煮物					
白菜のおかか和え					
マカロニサラダ					
なめこもずくの酢の物					
うぐいす豆					
	エネルギー 497kcal	たんぱく質 25.0g	脂質 25.7g	炭水化物 30.2g	食塩相当量 3.0g

県民せいきょう
 コーポラ-0120-016-165
 おかけ間違いのないよう番号をお確かめください
 (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