

# 11月14日～11月19日献立表

## しっかり(5品)

14 日 (月曜日)	鯖の味噌煮 野菜の玉子とじ きのこのきんぴら バンバンジー しろ菜のみぞれ和え				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	
	432kcal	23.3g	25.0g	26.7g	3.4g	
	15 日 (火曜日)	油淋鶏 揚げとピーマンのスタミナ炒め 切干大根煮 なすともやし和風の生姜和え きゅうりのおかか和え				小麦
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
		456kcal	20.3g	28.2g	33.3g	3.5g
16 日 (水曜日)		白身魚のゆずみそ焼き/アジ大葉フライ えびとブロッコリーのマヨネーズ炒め ぜんまいの煮物 竹の子の卵の花炒り煮 野沢菜漬け				卵、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
	431kcal	29.5g	19.2g	38.0g	3.7g	
	17 日 (木曜日)	豚しゃぶのねぎソース かに玉 キャベツとベーコンのカレー風味 マカロニサラダ 昆布豆				卵、乳成分、小麦、かに
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
435kcal		29.2g	19.3g	37.6g	3.6g	
18 日 (金曜日)		天ぶら(えび、野菜かき揚げ、なす) 魚肉ソーセージとブロッコリーのコンソメ炒め 高野豆腐の肉そぼろあんかけ ごぼうサラダ アスパラの青じそドレ和え				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
	436kcal	20.5g	28.9g	33.4g	2.3g	
	19 日 (土曜日)	酢鶏 炊き合わせ(焼き豆腐、さつまいも、しいたけ) あさりと小松菜のバターソテー おくらと長いもの梅和え 麩のからし和え				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
440kcal		20.3g	22.5g	41.1g	2.9g	

## 夕食(5品)

14 日 (月曜日)	鶏肉の山椒焼き オムレツ ごぼうとちくわの煮物 ベーコンとほうれん草のコンソメ炒め スパゲティサラダ				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	
	378kcal	23.3g	21.0g	24.4g	2.9g	
	15 日 (火曜日)	サーモンフライ ポークビーンズ たご焼き しろ菜とかに風味の和え物 なすの含め煮				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
		373kcal	15.5g	21.1g	31.3g	2.2g
16 日 (水曜日)		鶏つくねの照り焼き 大豆と根菜の煮物 ツナとキャベツの和風ソテー きゅうりと蒸し鶏のごまだれかけ ピーマンの塩昆布和え				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
	340kcal	18.7g	15.6g	32.9g	2.8g	
	17 日 (木曜日)	お魚ミンチカツ かぼちゃのそぼろ煮 人参とアスパラの炒め物 キャベツとチーズのサラダ 昆布巻き				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
360kcal		20.9g	18.6g	32.0g	2.1g	
18 日 (金曜日)		チンジャオロースー ちくわと根菜の甘辛煮 三角揚げとふき煮 しめじの白和え 大根なます				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
	378kcal	23.6g	21.6g	25.2g	2.3g	
	19 日 (土曜日)	サワラの西京焼き 豚ひき肉とキャベツの炒め物 ナポリタン かぶの煮物 たくあん煮				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
348kcal		25.6g	16.0g	24.3g	2.7g	

※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  
**コープ** コールセンター **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14日~11月19日献立表

## 夕食(6品)

14 日 (月曜日)	白身魚の野菜あんかけ	卵、乳成分、小麦			
	オムレツ				
ごぼうとちくわの煮物					
厚揚げの田楽					
ベーコンとほうれん草のコンソメ炒め					
スパゲティサラダ					
	エネルギー 412kcal	たんぱく質 22.6g	脂質 18.1g	炭水化物 39.6g	食塩相当量 3.4g
15 日 (火曜日)	ハンバーグ和風きのこソース	卵、乳成分、小麦			
	ポークビーンズ				
たこ焼き					
大学芋					
なすの含め煮					
らっきょう漬け					
	エネルギー 433kcal	たんぱく質 20.6g	脂質 20.8g	炭水化物 51.4g	食塩相当量 3.6g
16 日 (水曜日)	あじの煮付け	乳成分、小麦			
	大豆と根菜の煮物				
ツナとキャベツの和風ソテー					
小松菜と揚げの生姜炒め					
梅春雨					
ピーマンの塩昆布和え					
	エネルギー 404kcal	たんぱく質 33.1g	脂質 13.1g	炭水化物 39.7g	食塩相当量 3.4g
17 日 (木曜日)	チキンクリーム煮	卵、乳成分、小麦			
	かぼちゃのそぼろ煮				
人参とアスパラの炒め物					
なすの胡麻味噌和え					
キャベツとチーズのサラダ					
昆布巻き					
	エネルギー 409kcal	たんぱく質 20.3g	脂質 23.9g	炭水化物 31.6g	食塩相当量 2.4g
18 日 (金曜日)	鮭の漬け焼き	卵、乳成分、小麦			
	ちくわと根菜の甘辛煮				
三角揚げとふき煮					
春雨の中華和え					
大根なます					
黒豆煮					
	エネルギー 427kcal	たんぱく質 27.7g	脂質 12.8g	炭水化物 49.1g	食塩相当量 3.0g
19 日 (土曜日)	照り焼きチキン	卵、乳成分、小麦			
	豚ひき肉とキャベツの炒め物				
ナポリタン					
かぶの煮物					
たくあん煮					
白菜の梅和え					
	エネルギー 438kcal	たんぱく質 27.9g	脂質 22.7g	炭水化物 31.7g	食塩相当量 3.2g

## 夕食(8品)

14 日 (月曜日)	白身魚の野菜あんかけ	卵、乳成分、小麦、 落花生			
	鶏肉の山椒焼き				
オムレツ					
ごぼうとちくわの煮物					
厚揚げの田楽					
ベーコンとほうれん草のコンソメ炒め					
スパゲティサラダ					
きゅうりとツナの胡麻酢和え					
	エネルギー 492kcal	たんぱく質 28.8g	脂質 23.4g	炭水化物 41.6g	食塩相当量 3.4g
15 日 (火曜日)	ハンバーグ和風きのこソース	卵、乳成分、小麦			
	サーモンフライ				
ポークビーンズ					
たこ焼き					
大学芋					
しろ菜とかに風味の和え物					
なすの含め煮					
らっきょう漬け					
	エネルギー 478kcal	たんぱく質 25.5g	脂質 20.9g	炭水化物 54.8g	食塩相当量 3.7g
16 日 (水曜日)	あじの煮付け	卵、乳成分、小麦			
	鶏つくねの照り焼き				
大豆と根菜の煮物					
ツナとキャベツの和風ソテー					
小松菜と揚げの生姜炒め					
きゅうりと蒸し鶏のごまだれかけ					
ピーマンの塩昆布和え					
梅春雨					
	エネルギー 488kcal	たんぱく質 37.9g	脂質 16.3g	炭水化物 47.9g	食塩相当量 3.3g
17 日 (木曜日)	チキンクリーム煮	卵、乳成分、小麦			
	お魚ミンチカツ				
かぼちゃのそぼろ煮					
人参とアスパラの炒め物					
なすの胡麻味噌和え					
キャベツとチーズのサラダ					
昆布巻き					
彩り野菜のマリネ					
	エネルギー 503kcal	たんぱく質 26.8g	脂質 28.1g	炭水化物 37.4g	食塩相当量 2.6g
18 日 (金曜日)	鮭の漬け焼き	卵、乳成分、小麦			
	チンジャオロースー				
ちくわと根菜の甘辛煮					
三角揚げとふき煮					
春雨の中華和え					
しめじの白和え					
大根なます					
黒豆煮					
	エネルギー 502kcal	たんぱく質 35.9g	脂質 18.1g	炭水化物 48.9g	食塩相当量 3.2g

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