

# 12月5日～12月10日献立表

## しっかり(5品)

5 日 (月曜日)	チキンの香味焼き	卵、乳成分、小麦			
	青梗菜のベーコンソテー				
	もやしときゅうりの中華和え				
	ぜんまいの煮物				
	ビーンズサラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	440kcal	29.3g	27.9g	20.7g	3.8g
6 日 (火曜日)	かにクリームコロッケ	卵、乳成分、小麦、 かに			
	ミートソースなす				
	ほうれん草のコンソメ炒め				
	人参とツナのサラダ				
	大根の青じそ和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	438kcal	20.3g	29.4g	31.7g	2.2g
7 日 (水曜日)	鶏肉と野菜の中華煮	卵、乳成分、小麦			
	チヂミ/しゅうまい				
	レンコンとひじきの炒め煮				
	ピーマンと蒸し鶏の和え物				
	ブロッコリーくるみ和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	433kcal	24.8g	26.0g	27.9g	3.3g
8 日 (木曜日)	白身魚のみりん漬け焼き	卵、乳成分、小麦			
	ベーコンと菜花の炒め物				
	里芋の山椒味噌だれ				
	キャベツとチーズのサラダ				
	わさび菜				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	463kcal	33.2g	12.5g	55.9g	3.9g
9 日 (金曜日)	豚肉の生姜焼き	卵、乳成分、小麦			
	しろ菜とちくわのカレーソテー				
	花型豆腐とじゃがいもの煮物				
	五目大豆煮				
	水菜と玉ねぎの和え物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	430kcal	29.5g	24.5g	25.8g	3.1g
10 日 (土曜日)	カツオフライ/にら饅頭	卵、乳成分、小麦			
	肉団子				
	明太子ポテトサラダ				
	メンマとほうれん草の和え物				
	たくあん煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	441kcal	21.2g	19.9g	43.6g	2.6g

## 夕食(5品)

5 日 (月曜日)	アジフライの南蛮漬け	乳成分、小麦			
	麻婆豆腐				
	大根と薄揚げの煮物				
	いんげんの胡麻和え				
	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
	368kcal	15.5g	15.6g	41.4g	2.2g
6 日 (火曜日)	肉団子甘酢あん	卵、乳成分、小麦			
	里芋のそぼろ煮				
	ペペロンチーノ				
	キャベツとコーンのサラダ				
	切干大根煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	343kcal	15.3g	14.1g	44.1g	2.6g
7 日 (水曜日)	エビカツ/サーモンフライ	卵、乳成分、小麦、 えび			
	大豆と根菜の味噌煮				
	白はんぺんのバター焼き				
	なすのピリ辛煮				
	明太スパゲティサラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	358kcal	17.2g	17.4g	33.8g	2.2g
8 日 (木曜日)	豚肉と大根の五目煮	卵、乳成分、小麦、 えび			
	さつま揚げと白菜の炊き合わせ				
	小松菜と小エビの玉子炒め				
	かに風味サラダ				
	ポテトとツナの和え物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	353kcal	17.9g	15.9g	26.7g	2.2g
9 日 (金曜日)	さわらの味噌マヨ焼き	卵、乳成分、小麦			
	豚ひき肉と野菜のオイスターソース炒め				
	にらとあさりの玉子とじ				
	しゅうまい				
	おくらとなめたけの和え物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	376kcal	27.4g	21.1g	16.8g	3.0g
10 日 (土曜日)	チンジャオロースー	卵、乳成分、小麦			
	かぶと厚揚げの煮物				
	春巻き				
	コールスローサラダ				
	ほうれん草ともやしのおかか和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	339kcal	19.3g	19.4g	23.5g	2.1g

※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  
coop 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。

# 12月5日~12月10日献立表

## 夕食(6品)

## 夕食(8品)

5 日 (月曜日)	鶏肉のガーリックチーズ焼き	乳成分、小麦										
	麻婆豆腐											
	大根と薄揚げの煮物											
	たまねぎとウインナーの炒め物											
	ハッシュドポテト											
	昆布豆											
<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>411kcal</td> <td>28.8g</td> <td>34.8g</td> <td>22.9g</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	411kcal	28.8g	34.8g	22.9g	2.4g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
411kcal	28.8g	34.8g	22.9g	2.4g								
6 日 (火曜日)	天ぷら盛り合わせ(きす、かぼちゃ、かに風味かまぼこ)	卵、乳成分、小麦、 かに										
	里芋のそぼろ煮											
	ペペロンチーノ											
	ほうれん草とえのきの和え物											
	切干大根煮											
	カリフラワーのマリネ											
<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>425kcal</td> <td>20.5g</td> <td>20.2g</td> <td>49.1g</td> <td>3.0g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	425kcal	20.5g	20.2g	49.1g	3.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
425kcal	20.5g	20.2g	49.1g	3.0g								
7 日 (水曜日)	ロールキャベツ	卵、乳成分、小麦										
	大豆と根菜の味噌煮											
	白はんぺんのバター焼き											
	青梗菜とひき肉の炒め物											
	明太スパゲティサラダ											
	しば漬け											
<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>411kcal</td> <td>20.2g</td> <td>18.8g</td> <td>41.6g</td> <td>3.9g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	411kcal	20.2g	18.8g	41.6g	3.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
411kcal	20.2g	18.8g	41.6g	3.9g								
8 日 (木曜日)	お魚ハンバーグデミグラスソース	卵、乳成分、小麦、 えび										
	さつま揚げと白菜の炊き合わせ											
	小松菜と小エビの玉子炒め											
	れんこんきんぴら											
	ポテトとツナの和え物											
	きょうろぶき											
<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>407kcal</td> <td>20.0g</td> <td>17.4g</td> <td>45.7g</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	407kcal	20.0g	17.4g	45.7g	4.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
407kcal	20.0g	17.4g	45.7g	4.0g								
9 日 (金曜日)	酢鶏	卵、乳成分、小麦										
	豚ひき肉と野菜のオイスターソース炒め											
	にらとあさりの玉子とじ											
	キャベツのマスタードマリネ											
	おくらとなめたけの和え物											
	さつまいもとりんご煮											
<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>417kcal</td> <td>20.6g</td> <td>23.1g</td> <td>35.2g</td> <td>3.1g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	417kcal	20.6g	23.1g	35.2g	3.1g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
417kcal	20.6g	23.1g	35.2g	3.1g								
10 日 (土曜日)	白身魚のカレーソース	卵、乳成分、小麦										
	かぶと厚揚げの煮物											
	春巻き											
	じゃがいもとベーコンのコンソメ煮											
	コールスローサラダ											
	ほうれん草ともやしのおかか和え											
<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>427kcal</td> <td>20.3g</td> <td>25.1g</td> <td>34.3g</td> <td>2.2g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	427kcal	20.3g	25.1g	34.3g	2.2g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
427kcal	20.3g	25.1g	34.3g	2.2g								

5 日 (月曜日)	鶏肉のガーリックチーズ焼き	乳成分、小麦										
	アジフライの南蛮漬け											
	麻婆豆腐											
	大根と薄揚げの煮物											
	たまねぎとウインナーの炒め物											
	いんげんの胡麻和え											
<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>513kcal</td> <td>28.4g</td> <td>32.7g</td> <td>33.6g</td> <td>2.5g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	513kcal	28.4g	32.7g	33.6g	2.5g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
513kcal	28.4g	32.7g	33.6g	2.5g								
6 日 (火曜日)	天ぷら盛り合わせ(きす、かぼちゃ、かに風味かまぼこ)	卵、乳成分、小麦、 かに										
	肉団子甘酢あん											
	里芋のそぼろ煮											
	ペペロンチーノ											
	ほうれん草とえのきの和え物											
	キャベツとコーンのサラダ											
<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>526kcal</td> <td>25.8g</td> <td>24.7g</td> <td>60.5g</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	526kcal	25.8g	24.7g	60.5g	4.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
526kcal	25.8g	24.7g	60.5g	4.0g								
7 日 (水曜日)	ロールキャベツ	卵、乳成分、小麦、 えび										
	エビカツ											
	大豆と根菜の味噌煮											
	白はんぺんのバター焼き											
	青梗菜とひき肉の炒め物											
	なすのピリ辛煮											
<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>529kcal</td> <td>25.8g</td> <td>25.8g</td> <td>54.0g</td> <td>3.9g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	529kcal	25.8g	25.8g	54.0g	3.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
529kcal	25.8g	25.8g	54.0g	3.9g								
8 日 (木曜日)	お魚ハンバーグデミグラスソース	卵、乳成分、小麦、 えび										
	豚肉と大根の五目煮											
	さつま揚げと白菜の炊き合わせ											
	小松菜と小エビの玉子炒め											
	れんこんきんぴら											
	かに風味サラダ											
<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>492kcal</td> <td>28.1g</td> <td>13.2g</td> <td>31.3g</td> <td>3.1g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	492kcal	28.1g	13.2g	31.3g	3.1g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
492kcal	28.1g	13.2g	31.3g	3.1g								
9 日 (金曜日)	酢鶏	卵、乳成分、小麦										
	さわらの味噌マヨ焼き											
	豚ひき肉と野菜のオイスターソース炒め											
	にらとあさりの玉子とじ											
	キャベツのマスタードマリネ											
	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>515kcal</td> <td>27.2g</td> <td>28.6g</td> <td>35.6g</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	515kcal	27.2g	28.6g	35.6g	3.5g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
515kcal	27.2g	28.6g	35.6g	3.5g								


**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