

1月4日～1月7日献立表

しっかり(5品)

2 日 (月曜日)	休み				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
3 日 (火曜日)	休み				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
4 日 (水曜日)	豚肉の塩こうじ炒め	卵、乳成分、小麦			
	鯖の生姜煮				
さつま揚げと白菜煮					
錦和え					
もずくの酢の物					
エネルギー	たんぱく質				
433kcal	25.6g	16.8g	21.1g	2.7g	
5 日 (木曜日)	白身魚のムニエルバター醤油	卵、乳成分、小麦			
	野菜五目炒め				
卵の花炒り煮					
長芋とろろ					
かに風味のサラダ					
エネルギー	たんぱく質				
431kcal	31.2g	18.4g	36.2g	3.7g	
6 日 (金曜日)	焼き鳥	卵、乳成分、小麦			
	炒り豆腐				
里芋の甘辛がらめ					
なすのみぞれ和え					
白菜の生姜和え					
エネルギー	たんぱく質				
431kcal	23.4g	22.6g	34.7g	4.0g	
7 日 (土曜日)	さわらの山椒焼き	卵、乳成分、小麦			
	炊き合わせ(厚揚げ、人参、じゃがいも)				
チャプチェ					
ささみもやし					
ピーマンの昆布和え					
エネルギー	たんぱく質				
462kcal	34.2g	23.4g	26.1g	4.0g	

※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がありますので、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。

年末 12月31日(土) から
年始 1月3日(火) まで お休みです。

夕食(5品)

2 日 (月曜日)	休み				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
3 日 (火曜日)	休み				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
4 日 (水曜日)	あじの甘酢あんかけ	卵、乳成分、小麦			
	小松菜の煮浸し				
ねぎ入り玉子焼き					
切干大根とほうれん草のおかか和え					
きのこのおろし和え					
エネルギー	たんぱく質				
363kcal	23.0g	18.4g	28.1g	3.0g	
5 日 (木曜日)	豚肉のプルコギ風	乳成分、小麦			
	ごぼうとひじきの炒め煮				
かぼちゃしゅうまい					
ブロッコリーのからし醤油和え					
白菜の胡麻和え					
エネルギー	たんぱく質				
334kcal	20.7g	16.6g	29.2g	2.5g	
6 日 (金曜日)	白身魚のチーズマヨ焼き	卵、乳成分、小麦			
	焼きそば				
ふきとたけのこの煮物					
大学芋					
人参のくるみ和え					
エネルギー	たんぱく質				
351kcal	15.5g	18.9g	30.8g	2.6g	
7 日 (土曜日)	ハッシュドビーフ	卵、乳成分、小麦			
	ブロッコリーとハムのコンソメ炒め				
オムレツ					
里芋のたらこバター醤油炒め					
きのこ油揚げのさっと煮					
エネルギー	たんぱく質				
368kcal	19.1g	25.2g	22.9g	2.2g	

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。