

1月16日~1月21日献立表

しっかり(5品)

16 日 (月曜日)	筑前煮	卵、乳成分、小麦		
	野菜コロッケ			
	きのこのバターソテー			
	かぼちゃサラダ			
	水菜のゆかり和え			
	エネルギー 452kcal		たんぱく質 20.1g	脂質 20.7g
17 日 (火曜日)	シーフードクリームソース煮	卵、乳成分、小麦、 えび		
	ひき肉と青梗菜のソテー			
	きんぴらこんにやく			
	カレーポテトサラダ			
	ふきと湯葉の含め煮			
	エネルギー 450kcal		たんぱく質 30.0g	脂質 24.7g
18 日 (水曜日)	和風チキンカツ	卵、乳成分、小麦、 えび		
	野菜のスクランブルエッグ			
	エビ団子とかぶの煮物			
	切干大根煮			
	かっぱ漬			
	エネルギー 427kcal		たんぱく質 22.1g	脂質 21.0g
19 日 (木曜日)	白身魚のチーズソテー	乳成分、小麦		
	かぼちゃとひろうすの煮物			
	ニンニクの芽とレンコンの塩だれ炒め			
	小松菜の白和え			
	金時豆煮			
	エネルギー 424kcal		たんぱく質 31.3g	脂質 22.1g
20 日 (金曜日)	豚肉と野菜のピリ辛炒め	卵、乳成分、小麦		
	厚揚げの焼いたの			
	なすの煮物			
	ひじきの胡麻ドレサラダ			
	キャベツのおかか和え			
	エネルギー 451kcal		たんぱく質 29.3g	脂質 30.2g
21 日 (土曜日)	白身魚の野菜あんかけ	卵、乳成分、小麦		
	かぼちゃの洋風煮			
	肉詰めいなりと白菜の煮浸し			
	焼きぎょうざ			
	メンマと人参の和え物			
	エネルギー 441kcal		たんぱく質 20.8g	脂質 18.2g

夕食(5品)

16 日 (月曜日)	白身魚のフライ	卵、乳成分、小麦		
	魚肉ソーセージと玉ねぎの炒め物			
	小松菜の炒め煮			
	明太スパゲティサラダ			
	福神漬			
	エネルギー 385kcal		たんぱく質 15.8g	脂質 16.2g
17 日 (火曜日)	麻婆なす	卵、乳成分、小麦、 落花生		
	大根のそぼろあん			
	磯辺玉子ロール			
	ブロッコリーのピーナッツ和え			
	白花豆			
	エネルギー 355kcal		たんぱく質 19.8g	脂質 21.6g
18 日 (水曜日)	えびフリッターのチリソース	卵、乳成分、小麦、 えび		
	ベーコンともやしの炒め物			
	なすとさつま揚げの煮物			
	かぼちゃの煮物			
	いんげんの辛子醤油和え			
	エネルギー 377kcal		たんぱく質 15.3g	脂質 19.5g
19 日 (木曜日)	なすのはさみ揚げ/春巻き	卵、乳成分、小麦		
	オムレツのかに風味あんかけ			
	キャベツときのこのカレーソテー			
	きゅうりのごまドレッシング和え			
	ほうれん草のなめたけ和え			
	エネルギー 358kcal		たんぱく質 15.6g	脂質 18.8g
20 日 (金曜日)	さわらの西京焼き	卵、乳成分、小麦		
	ピーマンと玉子の炒め物			
	トマトパスタ			
	がんも煮			
	コーンポテトサラダ			
	エネルギー 366kcal		たんぱく質 27.8g	脂質 15.4g
21 日 (土曜日)	牛すき焼き風煮	卵、乳成分、小麦		
	さつまいもの天ぷら			
	肉団子甘酢あん			
	小松菜の白和え			
	麩のからし和え			
	エネルギー 377kcal		たんぱく質 15.6g	脂質 18.7g

※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。

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。

1月16日~1月21日献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

16 日 (月曜日)	チキンカレー	卵、乳成分、小麦			
	魚肉ソーセージと玉ねぎの炒め物				
小松菜の炒め煮					
たこ焼き					
さつまいもとりんご煮					
福神漬け					
	エネルギー 423kcal	たんぱく質 20.1g	脂質 21.0g	炭水化物 38.5g	食塩相当量 3.7g
17 日 (火曜日)	白身魚の香味パン粉焼き	卵、乳成分、小麦			
	大根のそぼろあん				
磯辺玉子ロール					
ツナの和風サラダ					
春菊の生姜和え					
白花豆					
	エネルギー 417kcal	たんぱく質 31.2g	脂質 20.4g	炭水化物 27.1g	食塩相当量 3.6g
18 日 (水曜日)	豚肉とキャベツの味噌炒め	卵、乳成分、小麦			
	ベーコンともやしの炒め物				
なすとさつま揚げの煮物					
白菜としらすのポン酢和え					
きくらげ昆布					
いんげんの辛子醤油和え					
	エネルギー 407kcal	たんぱく質 26.8g	脂質 20.8g	炭水化物 28.2g	食塩相当量 3.5g
19 日 (木曜日)	赤魚のみぞれ煮	卵、乳成分、小麦			
	オムレツのかに風味あんかけ				
キャベツときのこのカレーソテー					
カリフラワーのマリネ					
梅春雨					
ほうれん草のなめたけ和え					
	エネルギー 419kcal	たんぱく質 22.4g	脂質 20.4g	炭水化物 36.5g	食塩相当量 3.0g
20 日 (金曜日)	豆腐ハンバーグ野菜あんかけ	卵、乳成分、小麦			
	ピーマンと玉子の炒め物				
トマトパスタ					
がんも煮					
コーンポテトサラダ					
ツナとキャベツの和え物					
	エネルギー 423kcal	たんぱく質 24.5g	脂質 19.7g	炭水化物 36.9g	食塩相当量 3.3g
21 日 (土曜日)	白身魚のジンジャー照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	さつまいもの天ぷら				
肉団子甘酢あん					
昆布巻き					
小松菜の白和え					
麩のからし和え					
	エネルギー 434kcal	たんぱく質 20.8g	脂質 16.3g	炭水化物 51.1g	食塩相当量 3.9g

16 日 (月曜日)	チキンカレー	卵、乳成分、小麦			
	白身魚のフライ				
魚肉ソーセージと玉ねぎの炒め物					
小松菜の炒め煮					
たこ焼き					
明太スパゲティサラダ					
	エネルギー 511kcal	たんぱく質 26.5g	脂質 21.7g	炭水化物 52.3g	食塩相当量 3.8g
17 日 (火曜日)	白身魚の香味パン粉焼き	卵、乳成分、小麦、 落花生			
	麻婆なす				
大根のそぼろあん					
磯辺玉子ロール					
ツナの和風サラダ					
ブロッコリーのピーナッツ和え					
	エネルギー 504kcal	たんぱく質 38.2g	脂質 24.7g	炭水化物 32.2g	食塩相当量 3.9g
18 日 (水曜日)	豚肉とキャベツの味噌炒め	卵、乳成分、小麦、 えび			
	えびフリッターのチリソース				
ベーコンともやしの炒め物					
なすとさつま揚げの煮物					
白菜としらすのポン酢和え					
かぼちゃの煮物					
	エネルギー 514kcal	たんぱく質 25.1g	脂質 26.7g	炭水化物 43.4g	食塩相当量 3.5g
19 日 (木曜日)	赤魚のみぞれ煮	卵、乳成分、小麦			
	なすのはさみ揚げ				
オムレツのかに風味あんかけ					
キャベツときのこのカレーソテー					
カリフラワーのマリネ					
きゅうりのごまドレッシング和え					
	エネルギー 478kcal	たんぱく質 25.4g	脂質 20.1g	炭水化物 48.9g	食塩相当量 3.3g
20 日 (金曜日)	豆腐ハンバーグ野菜あんかけ	卵、乳成分、小麦			
	さわらの西京焼き				
ピーマンと玉子の炒め物					
トマトパスタ					
がんも煮					
コーンポテトサラダ					
	エネルギー 505kcal	たんぱく質 33.8g	脂質 21.3g	炭水化物 44.5g	食塩相当量 3.2g

県民せいきょう
 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