

1月23日～1月28日献立表

しっかり(5品)

23 日 (月曜日)	さわらの西京焼き	卵、乳成分、小麦			
	里芋と鶏肉の煮物				
	竹の子の土佐煮				
	ほうれん草の柚子和え				
	梅春雨				
	エネルギー 451kcal	たんぱく質 36.6g	脂質 20.4g	炭水化物 30.3g	食塩相当量 3.8g
24 日 (火曜日)	ハンバーグデミグラスソース	卵、乳成分、小麦			
	和風スパゲティソテー				
	ウインナーとじゃがいものジャーマン炒め				
	キャベツと玉子のサラダ				
	昆布佃煮				
	エネルギー 434kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 22.8g	炭水化物 37.1g	食塩相当量 3.8g
25 日 (水曜日)	天ぷら(えび、ほき、かぼちゃ)	卵、乳成分、小麦、えび			
	かぶと巾着の煮物				
	小松菜とツナの和風煮				
	三色和え(ブロッコリー、白菜、人参)				
	つぼ漬け				
	エネルギー 443kcal	たんぱく質 20.8g	脂質 28.4g	炭水化物 34.2g	食塩相当量 3.0g
26 日 (木曜日)	豚肉のプルコギ風	卵、乳成分、小麦			
	野菜入り洋風玉子焼き				
	大豆と根菜の煮物				
	わかめとじゃこの和え物				
	水菜の和え物				
	エネルギー 449kcal	たんぱく質 20.9g	脂質 27.6g	炭水化物 33.2g	食塩相当量 2.8g
27 日 (金曜日)	鯖の味噌煮	乳成分、小麦			
	かぼちゃのそぼろ煮				
	ちくわの磯辺揚げ				
	もやしの胡麻和え				
	なめことわさび菜の和え物				
	エネルギー 431kcal	たんぱく質 22.4g	脂質 21.3g	炭水化物 37.4g	食塩相当量 3.9g
28 日 (土曜日)	ロールキャベツ	卵、乳成分、小麦			
	揚げ出し豆腐のあんかけ				
	きのこピーマンの炒め物				
	かに風味サラダ				
	桜漬け				
	エネルギー 467kcal	たんぱく質 23.1g	脂質 26.7g	炭水化物 33.5g	食塩相当量 3.1g

夕食(5品)

23 日 (月曜日)	鶏と野菜の玉子とじ	卵、乳成分、小麦			
	花型豆腐の煮物				
	切干大根の煮物				
	さつまいもの甘煮				
	ハムとマカロニのサラダ				
	エネルギー 363kcal	たんぱく質 16.6g	脂質 16.9g	炭水化物 36.2g	食塩相当量 2.8g
24 日 (火曜日)	いわしの梅煮	乳成分、小麦			
	かぶと厚揚げの煮物				
	里芋のそぼろ煮				
	しろ菜の胡麻和え				
	ひじき煮				
	エネルギー 348kcal	たんぱく質 28.7g	脂質 13.1g	炭水化物 28.7g	食塩相当量 3.0g
25 日 (水曜日)	メンチカツ	卵、乳成分、小麦			
	ちくわとしらたきの炒め煮				
	じゃがいもの青さ風味				
	おからサラダ				
	いんげんのピリ辛煮				
	エネルギー 380kcal	たんぱく質 15.9g	脂質 18.4g	炭水化物 37.6g	食塩相当量 3.0g
26 日 (木曜日)	たらのバジル風味焼き	卵、乳成分、小麦、えび、落花生			
	青梗菜とかまぼこの炒め煮				
	キャベツとえびのコンソメ炒め				
	厚揚げの焼いたの				
	小松菜のピーナッツ和え				
	エネルギー 340kcal	たんぱく質 19.9g	脂質 19.8g	炭水化物 20.6g	食塩相当量 2.6g
27 日 (金曜日)	鶏肉の山賊焼き	卵、乳成分、小麦			
	ごぼうとはんぺんの煮物				
	五目大豆煮				
	カレーマカロニサラダ				
	きゅうりのナムル				
	エネルギー 357kcal	たんぱく質 22.4g	脂質 20.0g	炭水化物 21.8g	食塩相当量 3.0g
28 日 (土曜日)	鯖の漬け焼き	卵、乳成分、小麦			
	ウインナーと野菜の炒め物				
	大学かぼちゃ				
	ちくわと水菜のたらこマヨサラダ				
	ブロッコリーのくるみ和え				
	エネルギー 323kcal	たんぱく質 15.2g	脂質 16.9g	炭水化物 27.4g	食塩相当量 2.5g

※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。

1月23日~1月28日献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

23 日 (月曜日)	カツオフライ	卵、乳成分、小麦			
	花型豆腐の煮物				
	切干大根の煮物				
	白菜のおかか煮				
	ハムとマカロニのサラダ				
	水菜のゆかり和え				
	エネルギー 415kcal	たんぱく質 25.0g	脂質 15.8g	炭水化物 43.2g	食塩相当量 2.8g
24 日 (火曜日)	回鍋肉	乳成分、小麦			
	かぶと厚揚げの煮物				
	里芋のそぼろ煮				
	ウインナーともやしの炒め物				
	ひじき煮				
	うぐいす豆				
	エネルギー 429kcal	たんぱく質 27.6g	脂質 20.3g	炭水化物 33.9g	食塩相当量 2.9g
25 日 (水曜日)	鯖の塩焼き	卵、乳成分、小麦			
	にら玉				
	ちくわとしらたきの炒め煮				
	じゃがいもの青さ風味				
	おからサラダ				
	いんげんのピリ辛煮				
	エネルギー 425kcal	たんぱく質 21.5g	脂質 25.7g	炭水化物 26.9g	食塩相当量 3.8g
26 日 (木曜日)	ハンバーグきのこソース	卵、乳成分、小麦、 えび、落花生			
	青梗菜とかまぼこの炒め煮				
	キャベツとえびのコンソメ炒め				
	なすの煮浸し				
	小松菜のピーナッツ和え				
	春雨とかに風味の酢の物				
	エネルギー 418kcal	たんぱく質 20.3g	脂質 20.7g	炭水化物 37.7g	食塩相当量 3.7g
27 日 (金曜日)	あじの胡麻味噌焼き	乳成分、小麦			
	ごぼうとはんぺんの煮物				
	五目大豆煮				
	高野豆腐とかぶの煮物				
	きゅうりのナムル				
	桜漬け				
	エネルギー 441kcal	たんぱく質 26.2g	脂質 24.6g	炭水化物 28.8g	食塩相当量 3.9g
28 日 (土曜日)	鶏肉のピザ焼き	卵、乳成分、小麦			
	ウインナーと野菜の炒め物				
	大学かぼちゃ				
	ちくわと水菜のたらこマヨサラダ				
	ブロッコリーのくるみ和え				
	もやしの生姜醤油				
	エネルギー 425kcal	たんぱく質 23.4g	脂質 25.2g	炭水化物 26.2g	食塩相当量 2.4g

23 日 (月曜日)	カツオフライ	卵、乳成分、小麦			
	鶏と野菜の玉子とじ				
	花型豆腐の煮物				
	切干大根の煮物				
	白菜のおかか煮				
	さつまいもの甘煮				
	ハムとマカロニのサラダ				
	水菜のゆかり和え				
	エネルギー 473kcal	たんぱく質 27.8g	脂質 17.5g	炭水化物 51.0g	食塩相当量 3.7g
24 日 (火曜日)	回鍋肉	乳成分、小麦			
	いわしの梅煮				
	かぶと厚揚げの煮物				
	里芋のそぼろ煮				
	ウインナーともやしの炒め物				
	しろ菜の胡麻和え				
	ひじき煮				
	うぐいす豆				
	エネルギー 490kcal	たんぱく質 37.6g	脂質 21.5g	炭水化物 36.4g	食塩相当量 3.6g
25 日 (水曜日)	鯖の塩焼き	卵、乳成分、小麦			
	メンチカツ				
	にら玉				
	ちくわとしらたきの炒め煮				
	じゃがいもの青さ風味				
	おからサラダ				
	いんげんのピリ辛煮				
	彩り野菜のマリネ				
	エネルギー 505kcal	たんぱく質 25.8g	脂質 33.2g	炭水化物 25.8g	食塩相当量 3.1g
26 日 (木曜日)	ハンバーグきのこソース	卵、乳成分、小麦、 えび、落花生			
	たらのバジル風味焼き				
	青梗菜とかまぼこの炒め煮				
	キャベツとえびのコンソメ炒め				
	なすの煮浸し				
	厚揚げの焼いたの				
	小松菜のピーナッツ和え				
	春雨とかに風味の酢の物				
	エネルギー 496kcal	たんぱく質 25.4g	脂質 26.9g	炭水化物 38.0g	食塩相当量 3.7g
27 日 (金曜日)	あじの胡麻味噌焼き	卵、乳成分、小麦			
	鶏肉の山賊焼き				
	ごぼうとはんぺんの煮物				
	五目大豆煮				
	高野豆腐とかぶの煮物				
	カレーマカロニサラダ				
	きゅうりのナムル				
	桜漬け				
	エネルギー 488kcal	たんぱく質 35.2g	脂質 25.4g	炭水化物 29.7g	食塩相当量 3.0g


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