

2月6日～2月11日献立表

しっかり(5品)

6 日 (月曜日)	さわらの山椒焼き	卵、乳成分、小麦、えび			
	肉じゃが				
ナポリタン					
切干大根のツナサラダ					
インゲンのじゃこ炒め					
	エネルギー 437kcal	たんぱく質 34.6g	脂質 21.0g	炭水化物 27.4g	食塩相当量 3.2g
7 日 (火曜日)	豚肉と厚揚げのオイスターソース炒め	卵、乳成分、小麦			
	たらの味噌焼き				
ハムとキャベツの蒸し煮					
玉子サラダ					
ふきの煮物					
	エネルギー 445kcal	たんぱく質 32.4g	脂質 22.1g	炭水化物 29.1g	食塩相当量 3.9g
8 日 (水曜日)	白身魚のねぎ塩だれ	乳成分、小麦、落花生			
	鶏肉と青梗菜のソテー				
にら饅頭					
おくらのピーナッツ和え					
味付けもずく					
	エネルギー 466kcal	たんぱく質 34.6g	脂質 22.9g	炭水化物 30.4g	食塩相当量 3.0g
9 日 (木曜日)	チキンカレー	卵、乳成分、小麦			
	メンチカツ				
ほうれん草とコーンのバターソテー					
ブロッコリーサラダ					
福神漬け					
	エネルギー 424kcal	たんぱく質 20.3g	脂質 23.1g	炭水化物 33.8g	食塩相当量 3.8g
10 日 (金曜日)	あじの香味ソース	卵、乳成分、小麦			
	お好み焼き				
彩りしんじょうの煮物					
人参しりしり					
大豆煮					
	エネルギー 437kcal	たんぱく質 25.6g	脂質 17.7g	炭水化物 43.7g	食塩相当量 3.9g
11 日 (土曜日)	鶏肉のピザ焼き	卵、乳成分、小麦			
	ベーコンとキャベツのバター醤油炒め				
炒り豆腐					
白菜のおかか和え					
メンマともやしの炒め物					
	エネルギー 462kcal	たんぱく質 26.1g	脂質 31.6g	炭水化物 18.2g	食塩相当量 3.1g

夕食(5品)

6 日 (月曜日)	豚肉と玉子の甘辛炒め	卵、乳成分、小麦			
	チャプチェ				
焼き餃子					
キャベツの梅サラダ					
金時豆煮					
	エネルギー 355kcal	たんぱく質 19.4g	脂質 20.9g	炭水化物 22.4g	食塩相当量 1.7g
7 日 (火曜日)	さわらの塩焼き	小麦			
	ウインナーと野菜の炒め物				
竹の子の土佐煮					
なすの生姜醤油					
しば漬け					
	エネルギー 341kcal	たんぱく質 28.2g	脂質 18.2g	炭水化物 14.6g	食塩相当量 2.1g
8 日 (水曜日)	チンジャオロースー	卵、小麦			
	麻婆なす				
ちくわの炒り煮					
キャベツとツナのサラダ					
カリフラワーマリネ					
	エネルギー 364kcal	たんぱく質 22.7g	脂質 21.6g	炭水化物 19.6g	食塩相当量 2.6g
9 日 (木曜日)	お魚ハンバーグ	卵、乳成分、小麦			
	ベーコンと小松菜の炒め物				
里芋の含め煮					
もやしのナムル					
昆布豆					
	エネルギー 355kcal	たんぱく質 15.6g	脂質 21.0g	炭水化物 26.0g	食塩相当量 2.0g
10 日 (金曜日)	高野豆腐の玉子とじ	卵、乳成分、小麦			
	チヂミ				
大根と根菜の煮物					
さつまいもサラダ					
つぼ漬け					
	エネルギー 356kcal	たんぱく質 18.6g	脂質 14.9g	炭水化物 36.8g	食塩相当量 2.5g
11 日 (土曜日)	白身魚の西京焼き	乳成分、小麦			
	和風スパゲティソテー				
きんぴらごぼう					
きゅうりのしょうが和え					
こんにゃくの明太子和え					
	エネルギー 359kcal	たんぱく質 26.0g	脂質 11.2g	炭水化物 38.6g	食塩相当量 2.8g

※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。


2月6日~2月11日献立表

夕食(6品)

6 日 (月曜日)	白身魚のクリーム煮	卵、乳成分、小麦、えび										
	チャプチェ											
	焼き餃子											
	小松菜の煮浸し											
	金時豆煮											
	ブロッコリーの胡麻和え											
<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>430kcal</td> <td>32.3g</td> <td>19.5g</td> <td>31.3g</td> <td>2.6g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	430kcal	32.3g	19.5g	31.3g	2.6g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
430kcal	32.3g	19.5g	31.3g	2.6g								
7 日 (火曜日)	豚肉と豆のトマト煮	卵、小麦										
	ウインナーと野菜の炒め物											
	竹の子の土佐煮											
	かに風味のコールスロー											
	しば漬け											
	なめたけおろし											
<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>408kcal</td> <td>24.9g</td> <td>22.0g</td> <td>31.5g</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	408kcal	24.9g	22.0g	31.5g	4.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
408kcal	24.9g	22.0g	31.5g	4.0g								
8 日 (水曜日)	鯖の漬け焼き	乳成分、小麦										
	麻婆なす											
	ちくわの炒り煮											
	がんも煮											
	カリフラワーのマリネ											
	菜の花の白和え											
<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>407kcal</td> <td>21.6g</td> <td>28.6g</td> <td>15.9g</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	407kcal	21.6g	28.6g	15.9g	2.5g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
407kcal	21.6g	28.6g	15.9g	2.5g								
9 日 (木曜日)	鶏肉と野菜の味噌だれかけ	卵、乳成分、小麦										
	ベーコンと小松菜の炒め物											
	里芋の含め煮											
	春雨サラダ											
	昆布豆											
	大根なます											
<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>422kcal</td> <td>20.7g</td> <td>25.4g</td> <td>27.6g</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	422kcal	20.7g	25.4g	27.6g	2.4g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
422kcal	20.7g	25.4g	27.6g	2.4g								
10 日 (金曜日)	八宝菜	卵、乳成分、小麦、えび										
	チヂミ											
	大根と根菜の煮物											
	なすのみそ田楽											
	つぼ漬け											
	いんげんのピリ辛煮											
<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>419kcal</td> <td>27.5g</td> <td>15.1g</td> <td>43.3g</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	419kcal	27.5g	15.1g	43.3g	3.1g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
419kcal	27.5g	15.1g	43.3g	3.1g								
11 日 (土曜日)	鶏つくねの照り焼き	卵、乳成分、小麦										
	和風スパゲティソテー											
	きんぴらごぼう											
	ポテトサラダ											
	きゅうりのしょうが和え											
	こんにゃくの明太子和え											
<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>406kcal</td> <td>20.9g</td> <td>18.4g</td> <td>39.2g</td> <td>3.4g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	406kcal	20.9g	18.4g	39.2g	3.4g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
406kcal	20.9g	18.4g	39.2g	3.4g								

夕食(8品)

6 日 (月曜日)	白身魚のクリーム煮	卵、乳成分、小麦、えび										
	豚肉と玉子の甘辛炒め											
	チャプチェ											
	焼き餃子											
	小松菜の煮浸し											
	キャベツの梅サラダ											
	金時豆煮											
	ブロッコリーの胡麻和え											
<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>483kcal</td> <td>36.0g</td> <td>23.5g</td> <td>31.9g</td> <td>2.8g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	483kcal	36.0g	23.5g	31.9g	2.8g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
483kcal	36.0g	23.5g	31.9g	2.8g								
7 日 (火曜日)	豚肉と豆のトマト煮	卵、小麦										
	ほっけの塩焼き											
	ウインナーと野菜の炒め物											
	竹の子の土佐煮											
	かに風味のコールスロー											
	なすの生姜醤油											
	しば漬け											
	なめたけおろし											
<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>470kcal</td> <td>36.8g</td> <td>22.2g</td> <td>31.2g</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	470kcal	36.8g	22.2g	31.2g	3.5g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
470kcal	36.8g	22.2g	31.2g	3.5g								
8 日 (水曜日)	鯖の漬け焼き	卵、乳成分、小麦										
	チンジャオロースー											
	麻婆なす											
	ちくわの炒り煮											
	がんも煮											
	キャベツとツナのサラダ											
	カリフラワーのマリネ											
	菜の花の白和え											
<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>503kcal</td> <td>27.8g</td> <td>34.5g</td> <td>20.2g</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	503kcal	27.8g	34.5g	20.2g	3.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
503kcal	27.8g	34.5g	20.2g	3.0g								
9 日 (木曜日)	鶏肉と野菜の味噌だれかけ	卵、乳成分、小麦										
	お魚ハンバーグ											
	ベーコンと小松菜の炒め物											
	里芋の含め煮											
	春雨サラダ											
	もやしのナムル											
	昆布豆											
	大根なます											
<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>33.0g</td> <td>32.2g</td> <td>2.8g</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	33.0g	32.2g	2.8g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
529kcal	25.8g	33.0g	32.2g	2.8g								
10 日 (金曜日)	八宝菜	卵、乳成分、小麦、えび										
	高野豆腐の玉子とじ											
	チヂミ											
	大根と根菜の煮物											
	なすのみそ田楽											
	さつまいもサラダ											
	つぼ漬け											
	いんげんのピリ辛煮											
<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>487kcal</td> <td>29.8g</td> <td>21.0g</td> <td>44.7g</td> <td>3.7g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	487kcal	29.8g	21.0g	44.7g	3.7g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
487kcal	29.8g	21.0g	44.7g	3.7g								

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