

2月13日~2月18日献立表

しっかり(5品)

13 日 (月曜日)	豚肉のオニオンソース	乳成分、小麦		
	豆腐のきのこあんかけ			
	かぼちゃ煮			
	キャベツのくるみ和え			
	ピリ辛こんにゃく			
	エネルギー 434kcal		たんぱく質 24.8g	脂質 17.9g
14 日 (火曜日)	ミックスフライ (エビカツ/白身フライ)	卵、乳成分、小麦、 えび		
	さつま揚げと大根煮			
	もやしとにらの炒め物			
	なめこのとろろ和え			
	さつまいもとりんご煮			
	エネルギー 477kcal		たんぱく質 20.1g	脂質 20.8g
15 日 (水曜日)	和風おろしハンバーグ	卵、乳成分、小麦		
	ウインナーと里芋のジャーマン風炒め			
	ごぼうとひじきの炒め煮			
	蒸し鶏ときゅうりのからし酢和え			
	おくらの塩昆布和え			
	エネルギー 444kcal		たんぱく質 23.7g	脂質 21.9g
16 日 (木曜日)	白身魚のバジル風味焼き	卵、乳成分、小麦		
	キャベツとかに風味のコンソメ炒め			
	豚肉野菜巻きフライ			
	大学芋			
	かぼちゃしゅうまい			
	エネルギー 447kcal		たんぱく質 27.3g	脂質 17.0g
17 日 (金曜日)	鶏肉の照り焼き	卵、乳成分、小麦		
	あさりと野菜のバター炒め			
	チャプチェ			
	ごぼうサラダ			
	粉ふきいも			
	エネルギー 452kcal		たんぱく質 23.7g	脂質 26.3g
18 日 (土曜日)	あじの味噌幽庵焼き	卵、乳成分、小麦、 えび		
	えびとキャベツの中華炒め			
	ぜんまいの煮物			
	大根きんぴら			
	きゃらぶき			
	エネルギー 455kcal		たんぱく質 36.8g	脂質 21.0g

夕食(5品)

13 日 (月曜日)	白身魚の磯辺フライ	卵、乳成分、小麦		
	小松菜とウインナーの炒め物			
	きのこのマヨソテー			
	きゅうりのドレッシング和え			
	白菜の香り和え			
	エネルギー 331kcal		たんぱく質 16.4g	脂質 15.3g
14 日 (火曜日)	ロールキャベツ	卵、乳成分、小麦		
	ひき肉と野菜の五目炒め			
	れんこんのごま煮			
	なすの含め煮			
	ミニケーキ (いちご)			
	エネルギー 372kcal		たんぱく質 15.1g	脂質 23.1g
15 日 (水曜日)	鯖のみりん漬け焼き	卵、小麦		
	小松菜の煮浸し			
	出し巻き玉子			
	もやしと高菜の和え物			
	キャベツのゆかり和え			
	エネルギー 378kcal		たんぱく質 26.8g	脂質 22.6g
16 日 (木曜日)	ピーマンの肉詰め	卵、乳成分、小麦		
	高野豆腐の炊き合わせ			
	マカロニのケチャップ炒め			
	枝豆入り卵の花			
	パプリカソテー			
	エネルギー 386kcal		たんぱく質 15.1g	脂質 16.2g
17 日 (金曜日)	ほき天、いか天	卵、小麦、		
	ひき肉と白菜の中華あん			
	蒸し鶏と水菜のみぞれ和え			
	きゅうりとかに風味の胡麻マヨ和え			
	うぐいす豆			
	エネルギー 384kcal		たんぱく質 16.4g	脂質 27.3g
18 日 (土曜日)	鶏と野菜の玉子とじ	卵、乳成分、小麦、 えび		
	海鮮塩焼きそば			
	菜の花と竹の子の炊き合わせ			
	黒酢肉団子			
	野沢菜漬			
	エネルギー 349kcal		たんぱく質 22.9g	脂質 19.1g

※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
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13日~2月18日献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

13 日 (月曜日)	豚肉のデミグラスソース	卵、乳成分、小麦			
	小松菜とウインナーの炒め物				
きのこのマヨソテー					
里芋の田楽					
きゅうりのドレッシング和え					
白菜の香りและ					
	エネルギー 427kcal	たんぱく質 25.9g	脂質 25.6g	炭水化物 31.0g	食塩相当量 3.3g
14 日 (火曜日)	シーフードカレー	卵、乳成分、小麦、えび			
	ひき肉と野菜の五目炒め				
れんこんのごま煮					
ツナのスパゲティサラダ					
わかめとかに風味の酢の物					
福神漬け					
	エネルギー 419kcal	たんぱく質 23.1g	脂質 17.3g	炭水化物 45.0g	食塩相当量 3.2g
15 日 (水曜日)	鶏肉の塩こうじ焼き	卵、乳成分、小麦			
	小松菜の煮浸し				
出し巻き玉子					
カレーポテトサラダ					
たくあん煮					
キャベツのゆかり和え					
	エネルギー 400kcal	たんぱく質 25.9g	脂質 24.7g	炭水化物 20.5g	食塩相当量 3.8g
16 日 (木曜日)	白身魚のムニエルタルタルソース	卵、乳成分、小麦			
	高野豆腐の炊き合わせ				
マカロニのケチャップ炒め					
青梗菜と薄揚げ煮					
枝豆入り卵の花					
パプリカソテー					
	エネルギー 416kcal	たんぱく質 25.6g	脂質 18.4g	炭水化物 40.1g	食塩相当量 3.3g
17 日 (金曜日)	肉団子となすのトマト煮	卵、乳成分、小麦			
	ひき肉と白菜の中華あん				
蒸し鶏と水菜のみぞれ和え					
ピーマンと昆布の和え物					
ふきの煮物					
うぐいす豆					
	エネルギー 408kcal	たんぱく質 23.7g	脂質 15.7g	炭水化物 43.7g	食塩相当量 3.2g
18 日 (土曜日)	かれの煮付け	卵、乳成分、小麦、えび			
	海鮮塩焼きそば				
菜の花と竹の子の炊き合わせ					
磯辺玉子ロール					
黒酢肉団子					
野沢菜漬け					
	エネルギー 392kcal	たんぱく質 27.3g	脂質 13.8g	炭水化物 38.6g	食塩相当量 2.6g

13 日 (月曜日)	豚肉のデミグラスソース	卵、乳成分、小麦			
	白身魚の磯辺フライ				
小松菜とウインナーの炒め物					
きのこのマヨソテー					
里芋の田楽					
きゅうりのドレッシング和え					
	エネルギー 501kcal	たんぱく質 27.6g	脂質 22.8g	炭水化物 39.9g	食塩相当量 3.3g
14 日 (火曜日)	シーフードカレー	卵、乳成分、小麦、えび			
	ロールキャベツ				
ひき肉と野菜の五目炒め					
れんこんのごま煮					
ツナのスパゲティサラダ					
なすの含め煮					
	エネルギー 499kcal	たんぱく質 25.1g	脂質 21.3g	炭水化物 54.2g	食塩相当量 3.4g
15 日 (水曜日)	鶏肉の塩こうじ焼き	卵、乳成分、小麦			
	鯖のみりん漬け焼き				
小松菜の煮浸し					
出し巻き玉子					
カレーポテトサラダ					
もやしと高菜の和え物					
	エネルギー 502kcal	たんぱく質 34.9g	脂質 31.0g	炭水化物 20.8g	食塩相当量 3.1g
16 日 (木曜日)	白身魚のムニエルタルタルソース	卵、乳成分、小麦			
	ピーマンの肉詰め				
高野豆腐の炊き合わせ					
マカロニのケチャップ炒め					
青梗菜と薄揚げ煮					
枝豆入り卵の花					
	エネルギー 499kcal	たんぱく質 25.9g	脂質 24.3g	炭水化物 46.6g	食塩相当量 3.3g
17 日 (金曜日)	肉団子となすのトマト煮	卵、乳成分、小麦			
	ほき天				
ひき肉と白菜の中華あん					
蒸し鶏と水菜のみぞれ和え					
ピーマンと昆布の和え物					
きゅうりとかに風味の胡麻マヨ和え					
	エネルギー 519kcal	たんぱく質 25.2g	脂質 32.6g	炭水化物 36.6g	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