

# 3月6日～3月11日献立表

## しっかり(5品)

6 日 (月曜日)	あじの野菜あんかけ	卵、乳成分、小麦			
	しんじょうの煮物				
	ひじき煮				
	キャベツと玉子のサラダ				
	うぐいす豆				
	エネルギー 448kcal	たんぱく質 23.3g	脂質 22.8g	炭水化物 37.5g	食塩相当量 2.9g
7 日 (火曜日)	ハンバーグきのこソース	卵、乳成分、小麦			
	大豆と野菜のトマト煮				
	なすとがんもの煮物				
	ブロッコリーとチーズのサラダ				
	もやしとしそ風味和え				
	エネルギー 438kcal	たんぱく質 24.4g	脂質 19.9g	炭水化物 40.4g	食塩相当量 3.8g
8 日 (水曜日)	鯖のバター醤油焼き	乳成分、小麦			
	筑前煮				
	高野豆腐の含め煮				
	菜の花とツナのわさび風味和え				
	ピーマンの昆布和え				
	エネルギー 464kcal	たんぱく質 27.1g	脂質 32.9g	炭水化物 14.8g	食塩相当量 2.4g
9 日 (木曜日)	ハムカツ/ナポリタン	卵、乳成分、小麦、えび			
	小松菜とかまぼこの煮浸し				
	ウインナーとじゃがいものジャーマン炒め				
	しろ菜と蒸し鶏のみぞれ和え				
	梅春雨				
	エネルギー 444kcal	たんぱく質 22.9g	脂質 27.1g	炭水化物 27.0g	食塩相当量 3.4g
10 日 (金曜日)	鯖の西京焼き	卵、乳成分、小麦			
	ちくわと大根の炒り煮				
	大豆と根菜の煮物				
	だしまき玉子				
	いんげんの胡麻和え				
	エネルギー 453kcal	たんぱく質 31.5g	脂質 23.3g	炭水化物 29.2g	食塩相当量 3.3g
11 日 (土曜日)	親子煮	卵、乳成分、小麦			
	高菜ビーフン				
	さつまいもとがんもの煮物				
	マカロニサラダ				
	たくあん煮				
	エネルギー 438kcal	たんぱく質 22.2g	脂質 23.9g	炭水化物 33.6g	食塩相当量 3.1g

## 夕食(5品)

6 日 (月曜日)	かぼちゃコロッケ	乳成分、小麦			
	あさりと小松菜のバターソテー				
	魚肉ソーセージの炒め物				
	切干大根煮				
	昆布佃煮				
	エネルギー 368kcal	たんぱく質 15.4g	脂質 18.3g	炭水化物 35.4g	食塩相当量 2.5g
7 日 (火曜日)	ほき天/かき揚げ/だし巻き玉子	卵、乳成分、小麦			
	かまぼこときのこのソテー				
	煮しめ(がんも、たけのこ)				
	ウインナーと里芋のジャーマン風炒め				
	キャベツの胡麻和え				
	エネルギー 353kcal	たんぱく質 18.6g	脂質 21.2g	炭水化物 21.9g	食塩相当量 2.6g
8 日 (水曜日)	豚肉と野菜の味噌炒め	乳成分、小麦			
	なすの和風あん				
	鶏とごぼうの甘辛煮				
	小松菜の煮浸し				
	高菜漬け				
	エネルギー 383kcal	たんぱく質 27.1g	脂質 17.6g	炭水化物 29.1g	食塩相当量 2.1g
9 日 (木曜日)	あじの山椒焼き	乳成分、小麦			
	青梗菜とひき肉の炒め物				
	かぼちゃのバター煮				
	きんぴらこんにやく				
	金時豆煮				
	エネルギー 371kcal	たんぱく質 26.4g	脂質 22.2g	炭水化物 16.4g	食塩相当量 2.5g
10 日 (金曜日)	牛肉のケチャップ炒め	乳成分、小麦			
	さつま揚げと白菜の炊き合わせ				
	ごぼうのごま煮				
	卵の花炒り煮				
	長いもとろろ				
	エネルギー 367kcal	たんぱく質 15.7g	脂質 18.9g	炭水化物 33.5g	食塩相当量 2.0g
11 日 (土曜日)	赤魚の塩こうじ焼き	乳成分、小麦			
	里芋と厚揚げの煮物				
	おからサラダ				
	ふきの味噌和え				
	黒豆煮				
	エネルギー 342kcal	たんぱく質 24.2g	脂質 11.2g	炭水化物 36.8g	食塩相当量 3.0g

※ J A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

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

《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。

# 3月6日~3月11日献立表

## 夕食(6品)

6 日 (月曜日)	白身魚のみりん焼き	卵、乳成分、小麦			
	あさりと小松菜のバターソテー				
	魚肉ソーセージの炒め物				
	玉葱とパプリカの炒め物				
	ブロッコリーサラダ				
	昆布佃煮				
	エネルギー 420kcal	たんぱく質 24.7g	脂質 17.7g	炭水化物 40.5g	食塩相当量 3.3g
7 日 (火曜日)	揚げ豆腐の麻婆風	卵、乳成分、小麦			
	かまぼこときのこのソテー				
	煮しめ(がんも、たけのこ)				
	ほうれん草しゅうまい				
	キャベツの胡麻和え				
	きょうろぶき				
	エネルギー 428kcal	たんぱく質 20.4g	脂質 25.1g	炭水化物 30.0g	食塩相当量 3.5g
8 日 (水曜日)	白身魚のムニエル	卵、乳成分、小麦			
	なすの和風あん				
	鶏とごぼうの甘辛煮				
	もやしと人参のおかか和え				
	明太子ポテトサラダ				
	高菜漬け				
	エネルギー 412kcal	たんぱく質 32.6g	脂質 15.2g	炭水化物 36.2g	食塩相当量 3.1g
9 日 (木曜日)	酢鶏	卵、乳成分、小麦			
	青梗菜とひき肉の炒め物				
	かぼちゃのバター煮				
	ブロッコリーとたまねぎのドレッシング和え				
	金時豆煮				
	キャベツのおかか和え				
	エネルギー 440kcal	たんぱく質 23.7g	脂質 26.1g	炭水化物 27.5g	食塩相当量 2.2g
10 日 (金曜日)	鯖の塩焼き	卵、乳成分、小麦			
	さつま揚げと白菜の炊き合わせ				
	ごぼうのごま煮				
	切干大根のサラダ				
	長いもとろろ				
	わかめとかに風味のわさび和え				
	エネルギー 426kcal	たんぱく質 20.3g	脂質 28.7g	炭水化物 21.5g	食塩相当量 3.3g
11 日 (土曜日)	チキン南蛮	卵、乳成分、小麦			
	ピーマンの甘辛炒め				
	里芋と厚揚げの煮物				
	おからサラダ				
	ふきの味噌和え				
	黒豆煮				
	エネルギー 413kcal	たんぱく質 20.4g	脂質 25.8g	炭水化物 24.8g	食塩相当量 3.7g

## 夕食(8品)

6 日 (月曜日)	白身魚のみりん焼き	卵、乳成分、小麦			
	かぼちゃのコロッケ				
	あさりと小松菜のバターソテー				
	魚肉ソーセージの炒め物				
	玉葱とパプリカの炒め物				
	切干大根煮				
	エネルギー 475kcal	たんぱく質 31.9g	脂質 17.0g	炭水化物 48.5g	食塩相当量 3.6g
7 日 (火曜日)	揚げ豆腐の麻婆風	卵、乳成分、小麦			
	ほき天/だし巻き玉子				
	かまぼこときのこのソテー				
	煮しめ(がんも、たけのこ)				
	ほうれん草しゅうまい				
	ウインナーと里芋のジャーマン風炒め				
	エネルギー 527kcal	たんぱく質 25.0g	脂質 33.3g	炭水化物 31.7g	食塩相当量 3.1g
8 日 (水曜日)	白身魚のムニエル	卵、乳成分、小麦			
	豚肉と野菜の味噌炒め				
	なすの和風あん				
	鶏とごぼうの甘辛煮				
	もやしと人参のおかか和え				
	小松菜の煮浸し				
	エネルギー 481kcal	たんぱく質 39.5g	脂質 18.0g	炭水化物 40.2g	食塩相当量 3.7g
9 日 (木曜日)	酢鶏	卵、乳成分、小麦			
	あじの山椒焼き				
	青梗菜とひき肉の炒め物				
	かぼちゃのバター煮				
	ブロッコリーとたまねぎのドレッシング和え				
	きんぴらこんにゃく				
	エネルギー 490kcal	たんぱく質 33.3g	脂質 25.5g	炭水化物 31.8g	食塩相当量 3.2g
10 日 (金曜日)	鯖の塩焼き	卵、乳成分、小麦			
	牛肉のケチャップ炒め				
	さつま揚げと白菜の炊き合わせ				
	ごぼうのごま煮				
	切干大根のサラダ				
	卵の花炒り煮				
	エネルギー 527kcal	たんぱく質 25.1g	脂質 34.2g	炭水化物 29.8g	食塩相当量 3.3g


**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