

3月27日~4月1日献立表

しっかり(5品)

27 日 (月曜日)	メンチカツ	卵、乳成分、小麦			
	炒り豆腐				
	さつま揚げと玉ねぎの一味炒め				
	マカロニサラダ				
	しろ菜のポン酢和え				
	エネルギー 473kcal	たんぱく質 20.9g	脂質 28.2g	炭水化物 34.0g	食塩相当量 3.6g
28 日 (火曜日)	白身魚のトマトソース/ウインナー	乳成分、小麦			
	かぼちゃのそぼろ煮				
	ちくわと小松菜のカレー炒め				
	アスパラと人参の胡麻和え				
	いんげんとコーンの炒め物				
	エネルギー 438kcal	たんぱく質 25.9g	脂質 22.0g	炭水化物 34.2g	食塩相当量 3.5g
29 日 (水曜日)	牛肉のビビンバ風炒め	乳成分、小麦			
	春巻き				
	小松菜とツナの炒め物				
	もやしときゅうりの中華和え				
	桜漬け				
	エネルギー 461kcal	たんぱく質 23.6g	脂質 28.9g	炭水化物 26.6g	食塩相当量 3.1g
30 日 (木曜日)	ミックスフライ(エビフライ、白身フライ)	卵、乳成分、小麦、えび			
	焼豆腐とエビ団子の炊き合わせ				
	しらすのスパゲティ				
	コーンサラダ				
	きくらげ昆布				
	エネルギー 450kcal	たんぱく質 20.7g	脂質 22.1g	炭水化物 42.0g	食塩相当量 3.6g
31 日 (金曜日)	鶏肉のハニーマスタード焼き	卵、小麦、えび			
	トマトミートオムレツ				
	ブロッコリーとえびの塩炒め				
	じゃがいもの明太和え				
	煮豆				
	エネルギー 459kcal	たんぱく質 29.6g	脂質 26.0g	炭水化物 26.7g	食塩相当量 2.9g
1 日 (土曜日)	鯖の味噌煮	乳成分、小麦			
	厚揚げのおろし煮				
	じゃがいもの昆布煮				
	麩のからし和え				
	つぼ漬け				
	エネルギー 472kcal	たんぱく質 20.7g	脂質 27.7g	炭水化物 34.9g	食塩相当量 3.4g

夕食(5品)

27 日 (月曜日)	かに玉	卵、乳成分、小麦、えび、かに			
	海鮮塩だれ炒め				
	ツナとブロッコリーのマヨネーズ炒め				
	きんぴらごぼう				
	かつば漬け				
	エネルギー 335kcal	たんぱく質 15.5g	脂質 20.0g	炭水化物 23.2g	食塩相当量 2.4g
28 日 (火曜日)	ソースカツ	卵、乳成分、小麦			
	かぶと厚揚げの煮物				
	ベーコンと小松菜の炒め物				
	だし巻き玉子				
	モロヘイヤの塩昆布和え				
	エネルギー 344kcal	たんぱく質 15.9g	脂質 17.2g	炭水化物 31.4g	食塩相当量 2.9g
29 日 (水曜日)	サワラのみりん漬け焼き	小麦、えび			
	えびとキャベツの中華炒め				
	春雨の炒め物				
	なすの田楽				
	味付けもずく				
	エネルギー 339kcal	たんぱく質 19.8g	脂質 14.1g	炭水化物 33.1g	食塩相当量 2.3g
30 日 (木曜日)	塩こうじ青のりチキン	卵、乳成分、小麦			
	厚揚げのもやしあんかけ				
	ほうれん草とかに風味のソテー				
	白菜のおかか和え				
	しば漬け				
	エネルギー 343kcal	たんぱく質 23.7g	脂質 20.6g	炭水化物 15.8g	食塩相当量 3.0g
31 日 (金曜日)	白身魚のバジル風味焼き	卵、乳成分、小麦			
	チーズはんぺんフライ				
	小松菜とひき肉の炒め物				
	切干大根の和え物				
	ピーマンのマリネ				
	エネルギー 339kcal	たんぱく質 22.4g	脂質 15.0g	炭水化物 28.5g	食塩相当量 2.3g
1 日 (土曜日)	ハンバーグ和風きのこソース	卵、乳成分、小麦			
	和風スパゲティソテー				
	ねぎ入り玉子ロール				
	もやしと高菜の和え物				
	昆布佃煮				
	エネルギー 365kcal	たんぱく質 18.7g	脂質 15.2g	炭水化物 38.3g	食塩相当量 2.8g

※ 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**】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。

3月27日~4月1日献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

27 日 (月曜日)	鶏肉の梅みそ焼き	卵、乳成分、小麦、えび		
	海鮮塩だれ炒め			
	ツナとブロッコリーのマヨネーズ炒め			
	水菜とハムの和え物			
	なめこのとろろ和え			
	かつば漬け			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
413kcal	29.3g	23.8g	20.4g	3.3g
28 日 (火曜日)	鯖の生姜煮	卵、乳成分、小麦		
	かぶと厚揚げの煮物			
	ベーコンと小松菜の炒め物			
	きゅうりとわかめの酢の物			
	いんげんの明太子マヨ和え			
	モロヘイヤの塩昆布和え			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
438kcal	20.1g	28.3g	25.6g	3.6g
29 日 (水曜日)	鶏つくねの照り焼き	卵、乳成分、小麦、えび		
	巾着の煮物			
	えびとキャベツの中華炒め			
	春雨の炒め物			
	なすの田楽			
	味付けもずく			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
437kcal	20.3g	24.0g	35.0g	3.7g
30 日 (木曜日)	白身魚のカレーパン粉焼き	卵、乳成分、小麦		
	厚揚げのもやしあんかけ			
	ほうれん草とかに風味のソテー			
	メンマときゅうりのピリ辛和え			
	ビーフン炒め			
	しば漬け			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
427kcal	34.0g	20.5g	26.6g	3.2g
31 日 (金曜日)	豚肉の香味ソース	卵、乳成分、小麦		
	チーズはんぺんフライ			
	小松菜とひき肉の炒め物			
	玉子サラダ			
	なすの生姜醤油			
	ピーマンのマリネ			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
443kcal	20.9g	28.1g	26.7g	3.3g
1 日 (土曜日)	揚げ出し豆腐の海鮮あんかけ	卵、小麦、えび		
	和風スパゲティソテー			
	ブロッコリーとツナの炒め物			
	ねぎ入り玉子ロール			
	もやしと高菜の和え物			
	昆布佃煮			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
439kcal	20.2g	25.6g	32.0g	2.9g

27 日 (月曜日)	鶏肉の梅みそ焼き	卵、乳成分、小麦、えび		
	黒ムツの西京焼き			
	海鮮塩だれ炒め			
	ツナとブロッコリーのマヨネーズ炒め			
	水菜とハムの和え物			
	きんぴらごぼう			
	かつば漬け			
	なめこのとろろ和え			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
479kcal	35.0g	25.6g	27.1g	3.8g
28 日 (火曜日)	鯖の生姜煮	卵、乳成分、小麦		
	ソースカツ			
	かぶと厚揚げの煮物			
	ベーコンと小松菜の炒め物			
	きゅうりとわかめの酢の物			
	だし巻き玉子			
	モロヘイヤの塩昆布和え			
	いんげんの明太子マヨ和え			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
525kcal	25.0g	30.7g	37.1g	3.6g
29 日 (水曜日)	鶏つくねの照り焼き	卵、乳成分、小麦、えび		
	サワラのみりん漬け焼き			
	巾着の煮物			
	えびとキャベツの中華炒め			
	春雨の炒め物			
	なすの田楽			
	味付けもずく			
	三色和え(ブロッコリー、白菜、人参)			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
491kcal	25.5g	24.2g	42.9g	3.8g
30 日 (木曜日)	白身魚のカレーパン粉焼き	卵、乳成分、小麦		
	塩こうじ青のりチキン			
	厚揚げのもやしあんかけ			
	ほうれん草とかに風味のソテー			
	メンマときゅうりのピリ辛和え			
	白菜のおかか和え			
	しば漬け			
	ビーフン炒め			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
525kcal	42.6g	27.3g	27.1g	3.9g
31 日 (金曜日)	豚肉の香味ソース	卵、乳成分、小麦		
	白身魚のバジル風味焼き			
	チーズはんぺんフライ			
	小松菜とひき肉の炒め物			
	玉子サラダ			
	切干大根の和え物			
	ピーマンのマリネ			
	なすの生姜醤油			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
499kcal	28.7g	27.2g	34.8g	4.0g


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