

4月3日～4月8日献立表

しっかり(5品)

3 日 (月曜日)	白身魚の梅ソース	卵、乳成分、小麦		
	お好み焼き			
	糸こんにゃくとさつま揚げの金平			
	青梗菜ともやしのピリ辛炒め			
	ひじきサラダ			
	エネルギー 452kcal		たんぱく質 29.3g	脂質 17.7g
4 日 (火曜日)	チキンカレー	卵、乳成分、小麦		
	厚揚げとブロッコリーのコンソメ炒め			
	ラタトゥイユ			
	ポテトサラダ			
	福神漬け			
	エネルギー 460kcal		たんぱく質 20.7g	脂質 25.2g
5 日 (水曜日)	ぶりの味噌漬け焼き	卵、乳成分、小麦		
	大豆と根菜の煮物			
	卵の花炒り煮			
	昆布巻き			
	カリフラワーサラダ			
	エネルギー 432kcal		たんぱく質 27.1g	脂質 21.5g
6 日 (木曜日)	回鍋肉	卵、乳成分、小麦		
	小松菜とかに風味のソテー			
	焼き豆腐の野菜あんかけ			
	ポテトマカロニサラダ			
	梅春雨			
	エネルギー 458kcal		たんぱく質 27.6g	脂質 21.9g
7 日 (金曜日)	白身魚ときのこのソテー	卵、乳成分、小麦		
	ウインナーとじゃがいもの炒め物			
	だしまき玉子			
	ごぼうサラダ			
	玉ねぎのマリネ			
	エネルギー 441kcal		たんぱく質 23.3g	脂質 25.7g
8 日 (土曜日)	鶏肉とアスパラのガーリックバターポン酢炒め	卵、乳成分、小麦		
	春雨のうま塩炒め			
	小松菜の煮浸し			
	コーンとキャベツのドレッシング和え			
	さつまいものレモン煮			
	エネルギー 446kcal		たんぱく質 23.6g	脂質 25.3g

夕食(5品)

3 日 (月曜日)	豚しゃぶのねぎだれ	卵、乳成分、小麦		
	ピーマン肉詰めフライ			
	里芋のそばろ煮			
	かぼちゃサラダ			
	きくらげ昆布			
	エネルギー 357kcal		たんぱく質 20.2g	脂質 17.5g
4 日 (火曜日)	白身魚の磯辺フライ	卵、乳成分、小麦、 えび		
	ブロッコリーとえびのコンソメ炒め			
	明太子ロール			
	青じそスパゲティサラダ			
	ほうれん草しゅうまい			
	エネルギー 352kcal		たんぱく質 22.0g	脂質 16.7g
5 日 (水曜日)	ハムエッグフライ/フライドチキン	卵、乳成分、小麦		
	じゃがいもと揚げの昆布煮			
	ぜんまいの煮物			
	コーンサラダ			
	梅春雨			
	エネルギー 382kcal		たんぱく質 15.0g	脂質 18.2g
6 日 (木曜日)	揚げ豆腐の野菜あんかけ	卵、乳成分、小麦		
	ちくわとピーマンの胡麻炒め			
	里芋の甘辛からめ			
	大根のポン酢マヨサラダ			
	ザーサイ漬け			
	エネルギー 372kcal		たんぱく質 15.2g	脂質 17.2g
7 日 (金曜日)	肉団子甘酢あん	卵、乳成分、小麦、 落花生		
	青梗菜とかまぼこのソテー			
	ブロッコリーときのこのソテー			
	キャベツのピーナッツ和え			
	金時豆煮			
	エネルギー 372kcal		たんぱく質 15.7g	脂質 17.5g
8 日 (土曜日)	八宝菜	卵、乳成分、小麦、 えび		
	がんもとさつまいもの煮物			
	春雨の中華サラダ			
	三色お浸し(ほうれん草、もやし、人参)			
	しば漬け			
	エネルギー 375kcal		たんぱく質 26.3g	脂質 14.0g

※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がありますので、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 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。

4月3日～4月8日献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

3 日 (月曜日)	白身魚のオーロラソース焼き ピーマン肉詰めフライ 里芋のそぼろ煮 切干大根の煮物 きくらげ昆布 なすの含め煮	卵、乳成分、小麦	エネルギー 430kcal	たんぱく質 26.1g	脂質 22.4g	炭水化物 30.9g	食塩相当量 3.2g
	ハンバーグきのこソース ブロッコリーとえびのコンソメ炒め 明太子ロール キャベツとツナの煮物 ほうれん草しゅうまい カリフラワーのマリネ	卵、乳成分、小麦、 えび	エネルギー 447kcal	たんぱく質 29.5g	脂質 22.5g	炭水化物 31.7g	食塩相当量 2.6g
5 日 (水曜日)	鯖の西京焼き じゃがいもと揚げの昆布煮 ぜんまいの煮物 竹の子の土佐煮 梅春雨 なめことわさび菜の和え物	乳成分、小麦	エネルギー 417kcal	たんぱく質 31.7g	脂質 16.6g	炭水化物 35.3g	食塩相当量 3.7g
	豚焼肉 ちくわとピーマンの胡麻炒め 里芋の甘辛からめ 青梗菜とまいたけのピリ辛炒め ザーサイ漬け インゲンのくるみ和え	乳成分、小麦	エネルギー 436kcal	たんぱく質 25.6g	脂質 18.6g	炭水化物 41.5g	食塩相当量 3.6g
7 日 (金曜日)	白身魚の味噌バター焼き 青梗菜とかまぼこのソテー ブロッコリーときのこのソテー 大学芋 金時豆煮 小松菜の白和え	卵、乳成分、小麦	エネルギー 435kcal	たんぱく質 20.5g	脂質 22.6g	炭水化物 37.5g	食塩相当量 2.9g
	鶏肉の塩こうじ焼き 春巻き/チヂミ がんもとさつまいもの煮物 春雨の中華サラダ 三色お浸し(ほうれん草、もやし、人参) しば漬け	卵、乳成分、小麦	エネルギー 418kcal	たんぱく質 21.5g	脂質 20.3g	炭水化物 37.2g	食塩相当量 3.2g

3 日 (月曜日)	白身魚のオーロラソース焼き 豚しゃぶのねぎだれ ピーマン肉詰めフライ 里芋のそぼろ煮 切干大根の煮物 かぼちゃサラダ きくらげ昆布 なすの含め煮	卵、乳成分、小麦	エネルギー 511kcal	たんぱく質 33.8g	脂質 25.8g	炭水化物 35.8g	食塩相当量 3.7g
	ハンバーグきのこソース 白身魚の磯辺フライ ブロッコリーとえびのコンソメ炒め 明太子ロール キャベツとツナの煮物 青じそスパゲティサラダ ほうれん草しゅうまい カリフラワーのマリネ	卵、乳成分、小麦、 えび	エネルギー 514kcal	たんぱく質 31.4g	脂質 25.9g	炭水化物 38.8g	食塩相当量 3.8g
5 日 (水曜日)	鯖の西京焼き ハムエッグフライ じゃがいもと揚げの昆布煮 ぜんまいの煮物 竹の子の土佐煮 コーンサラダ 梅春雨 なめことわさび菜の和え物	卵、乳成分、小麦	エネルギー 496kcal	たんぱく質 30.9g	脂質 21.2g	炭水化物 45.4g	食塩相当量 3.0g
	豚焼肉 揚げ豆腐の野菜あんかけ ちくわとピーマンの胡麻炒め 里芋の甘辛からめ 青梗菜とまいたけのピリ辛炒め 大根のポン酢マヨサラダ ザーサイ漬け インゲンのくるみ和え	卵、乳成分、小麦	エネルギー 515kcal	たんぱく質 25.9g	脂質 29.9g	炭水化物 35.5g	食塩相当量 3.6g
7 日 (金曜日)	白身魚の味噌バター焼き 肉団子甘酢あん 青梗菜とかまぼこのソテー ブロッコリーときのこのソテー 大学芋 キャベツのピーナッツ和え 金時豆煮 小松菜の白和え	卵、乳成分、小麦、 落花生	エネルギー 507kcal	たんぱく質 25.0g	脂質 28.5g	炭水化物 37.5g	食塩相当量 4.0g

具足せいきょう
コーポレーション **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