

# 5月1日～5月6日献立表

ゴールデンウィークも  
通常通り配送しております。

## しっかり(5品)

1 日 (月曜日)	牛肉の炒め物 根菜うま塩炒め えびしゅうまい おからサラダ きやらぶき	小麦、卵、えび、かに
	エネルギー 474kcal たんぱく質 20.3g 脂質 28.4g 炭水化物 34.4g 食塩相当量 2.8g	
2 日 (火曜日)	白身魚のみりん焼き 野菜コロッケ ちくわと青梗菜の炒め物 ツナサラダ 春雨の中華和え	小麦、卵、乳成分
	エネルギー 425kcal たんぱく質 36.0g 脂質 13.1g 炭水化物 40.8g 食塩相当量 3.4g	
3 日 (水曜日)	ロールキャベツのホワイトソース煮 豚肉と野菜のピリ辛炒め かぼちゃのバター煮 竹の子の土佐煮 桜漬け	小麦、卵、乳成分
	エネルギー 469kcal たんぱく質 20.3g 脂質 28.1g 炭水化物 33.7g 食塩相当量 3.9g	
4 日 (木曜日)	鯖の漬け焼き 三色いなりとふき煮 切干大根煮 明太ロール玉子 彩り野菜のマリネ	小麦、卵、乳成分
	エネルギー 467kcal たんぱく質 20.7g 脂質 29.0g 炭水化物 30.9g 食塩相当量 3.9g	
5 日 (金曜日)	油淋鶏 ナポリタン 五目野菜炒め コーンポテトサラダ ミニショコラロール	小麦、卵、乳成分 えび
	エネルギー 456kcal たんぱく質 20.0g 脂質 27.8g 炭水化物 31.5g 食塩相当量 3.0g	
6 日 (土曜日)	あじの塩焼き 鶏団子と根菜の煮物 小松菜の煮浸し さつまいもサラダ キャベツのピーナッツ和え	小麦、卵、乳成分
	エネルギー 434kcal たんぱく質 29.0g 脂質 12.2g 炭水化物 52.1g 食塩相当量 4.0g	

## 夕食(5品)

1 日 (月曜日)	白身魚の生姜煮 炊き合わせ(高野豆腐、人参、小松菜) ほうれん草入り玉子焼き キャベツとソーセージのコンソメ炒め きくらげ昆布	小麦、卵、乳成分
	エネルギー 325kcal たんぱく質 26.6g 脂質 11.4g 炭水化物 29.0g 食塩相当量 3.0g	
2 日 (火曜日)	タンドリーチキン がんもと冬瓜の煮物 じゃがいものそぼろ煮 ごぼうサラダ ひじき豆	小麦、乳成分
	エネルギー 383kcal たんぱく質 20.2g 脂質 23.7g 炭水化物 22.1g 食塩相当量 2.7g	
3 日 (水曜日)	鯖の塩焼き 大根金平 野菜のかき揚げ ブロッコリーかに風味あんかけ もやしのゆかり和え	小麦、卵、乳成分
	エネルギー 354kcal たんぱく質 18.3g 脂質 24.2g 炭水化物 15.7g 食塩相当量 2.2g	
4 日 (木曜日)	鶏肉の照り焼き だし巻き玉子 竹の子の土佐煮 なすの含め煮 つぼ漬け	小麦、卵、乳成分
	エネルギー 374kcal たんぱく質 22.6g 脂質 18.7g 炭水化物 28.9g 食塩相当量 2.7g	
5 日 (金曜日)	白身魚のムニエル バイドエッグ 小松菜とかまぼこのソテー モロヘイヤとツナの和え物 梅春雨	小麦、卵、乳成分
	エネルギー 376kcal たんぱく質 22.8g 脂質 15.1g 炭水化物 37.1g 食塩相当量 2.2g	
6 日 (土曜日)	麻婆豆腐 昆布巻きと竹の子の煮しめ 焼餃子 玉子サラダ きやらぶき	小麦、卵、乳成分
	エネルギー 340kcal たんぱく質 16.5g 脂質 21.9g 炭水化物 19.1g 食塩相当量 2.9g	

※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場合がありますので、ご了承ください。



県民せいきょう  
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。

# 5月1日~5月6日献立表

 ゴールデンウィークも  
通常通り配送しております。  


## 夕食(6品)

## 夕食(8品)

1 日 (月曜日)	チキンカツおろしポン酢	卵、小麦、乳成分		
	炊き合わせ (高野豆腐、人参、小松菜)			
	ほうれん草入り玉子焼き			
	オクラの胡麻和え			
	ビーンズサラダ			
	きくらげ昆布			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
401kcal	23.2g	18.9g	34.5g	3.0g
2 日 (火曜日)	鮭のちゃんちゃん焼き	乳成分、小麦		
	がんもと冬瓜の煮物			
	じゃがいものそぼろ煮			
	ピーマンとちりめんの炒り煮			
	きゅうりとコーンのドレッシング和え			
	ひじき豆			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
394kcal	35.9g	13.4g	32.4g	3.9g
3 日 (水曜日)	牛すき焼き風煮	乳成分、小麦、卵		
	大根金平			
	野菜のかき揚げ			
	きのこのカレーソテー			
	アスパラの白和え			
	もやしのゆかり和え			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
439kcal	20.2g	23.7g	36.1g	2.1g
4 日 (木曜日)	ミックスフライ (エビフライ、白身フライ)	乳成分、小麦、卵 えび		
	だし巻き玉子			
	竹の子の土佐煮			
	里芋の田楽			
	ブロッコリーのくるみ和え			
	つぼ漬け			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
422kcal	21.2g	15.6g	49.3g	3.4g
5 日 (金曜日)	煮込みハンバーグ	乳成分、卵、小麦		
	バイクドエッグ			
	小松菜とかまぼこのソテー			
	マカロニサラダ			
	かしわもち			
	梅春雨			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
430kcal	20.2g	19.5g	43.3g	2.4g
6 日 (土曜日)	白身魚のコーンチーズ焼き	乳成分、卵、小麦		
	昆布巻きと竹の子の煮しめ			
	焼餃子			
	しろ菜の胡麻和え			
	なめことわさび菜の和え物			
	きゃらぶき			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
395kcal	28.1g	15.2g	36.4g	3.9g

1 日 (月曜日)	チキンカツおろしポン酢	卵、小麦、乳成分		
	白身魚の生姜煮			
	炊き合わせ (高野豆腐、人参、小松菜)			
	ほうれん草入り玉子焼き			
	オクラの胡麻和え			
	キャベツとソーセージのコンソメ炒め			
	きくらげ昆布			
	ビーンズサラダ			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
488kcal	30.5g	21.8g	42.4g	3.8g
2 日 (火曜日)	鮭のちゃんちゃん焼き	乳成分、小麦		
	タンドリーチキン			
	がんもと冬瓜の煮物			
	じゃがいものそぼろ煮			
	ピーマンとちりめんの煮物			
	ごぼうサラダ			
	ひじき豆			
	きゅうりとコーンのドレッシング和え			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
504kcal	39.7g	24.7g	30.6g	3.9g
3 日 (水曜日)	牛すき焼き風煮	乳成分、小麦、卵		
	鯖の塩焼き			
	大根金平			
	野菜のかき揚げ			
	きのこのカレーソテー			
	ブロッコリーかに風味あんかけ			
	もやしのゆかり和え			
	アスパラの白和え			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
518kcal	25.1g	30.3g	36.2g	3.5g
4 日 (木曜日)	ミックスフライ (エビフライ、白身フライ)	乳成分、小麦、卵 えび		
	鶏肉の照り焼き			
	だし巻き玉子			
	竹の子の土佐煮			
	里芋の田楽			
	なすの含め煮			
	つぼ漬け			
	ブロッコリーのくるみ和え			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
515kcal	27.5g	20.6g	54.9g	3.7g
5 日 (金曜日)	煮込みハンバーグ	乳成分、卵、小麦		
	白身魚のムニエル			
	バイクドエッグ			
	小松菜とかまぼこのソテー			
	マカロニサラダ			
	モロヘイヤとツナの和え物			
	梅春雨			
	かしわもち			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
481kcal	29.5g	17.9g	50.4g	3.7g

県民せいきょう  
**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