

5月8日～5月13日献立表

しっかり(5品)

8 日 (月曜日)	白身魚の野菜中華あん	卵、乳成分、小麦			
	ベーコンとピーマンの炒め物				
	にら饅頭				
	小松菜の白和え				
	キャベツと明太子のサラダ				
	エネルギー 470kcal	たんぱく質 28.7g	脂質 24.5g	炭水化物 33.7g	食塩相当量 3.9g
9 日 (火曜日)	肉豆腐	卵、乳成分、小麦 えび			
	水餃子のみぞれあん				
	アスパラとツナの玉子炒め				
	もやしとしろ菜の和え物				
	しば漬け				
	エネルギー 452kcal	たんぱく質 26.5g	脂質 23.9g	炭水化物 32.8g	食塩相当量 3.4g
10 日 (水曜日)	お魚ソースかつ	乳成分、小麦、落花生			
	さつま揚げと大根煮				
	きのこキャベツのバターソテー				
	じゃがいもの青さ風味				
	昆布豆				
	エネルギー 444kcal	たんぱく質 25.1g	脂質 22.3g	炭水化物 35.8g	食塩相当量 2.4g
11 日 (木曜日)	鶏つくねハンバーグ	小麦、乳成分、卵 えび			
	エビカツ				
	小松菜とかに風味のソテー				
	玉子サラダ				
	おくらの梅和え				
	エネルギー 479kcal	たんぱく質 20.1g	脂質 26.1g	炭水化物 41.0g	食塩相当量 3.4g
12 日 (金曜日)	鯖の煮付け	小麦、乳成分			
	厚揚げのピザ風				
	麻婆なす				
	青梗菜の煮浸し				
	長いもわさび風味				
	エネルギー 426kcal	たんぱく質 22.0g	脂質 24.3g	炭水化物 29.9g	食塩相当量 4.0g
13 日 (土曜日)	ハニーマスタードチキン	小麦、乳成分、卵 えび			
	いかと野菜の中華炒め				
	かぼちゃの煮物				
	マカロニサラダ				
	きゃらぶき				
	エネルギー 431kcal	たんぱく質 28.7g	脂質 20.5g	炭水化物 32.8g	食塩相当量 3.7g

夕食(5品)

8 日 (月曜日)	豚肉の生姜焼き	小麦、乳成分、卵			
	なすとさつま揚げの煮物				
	ねぎ入り玉子焼き				
	もやしのナムル				
	ブロッコリーとハムのドレッシング和え				
	エネルギー 352kcal	たんぱく質 19.4g	脂質 21.1g	炭水化物 21.2g	食塩相当量 2.6g
9 日 (火曜日)	サワラの西京焼き	小麦、乳成分、卵			
	炊き合わせ(三角揚げ、人参、しいたけ)				
	あさりと小松菜のバターソテー				
	カレーポテトサラダ				
	金時豆煮				
	エネルギー 340kcal	たんぱく質 25.0g	脂質 16.2g	炭水化物 23.6g	食塩相当量 2.5g
10 日 (水曜日)	牛肉のプルコギ	小麦、乳成分、卵 えび			
	焼豆腐とエビ団子の炊き合わせ				
	かぼちゃ煮				
	ほうれん草とチーズのサラダ				
	高菜漬け				
	エネルギー 368kcal	たんぱく質 15.8g	脂質 21.8g	炭水化物 27.2g	食塩相当量 2.7g
11 日 (木曜日)	天ぷら盛り合わせ(ほき、かぼちゃ、いか)	卵、小麦、乳成分			
	ピーマンとキャベツのコンソメソテー				
	ブロッコリーとマカロニのソテー				
	さつまいもレモン煮				
	らっきょう漬け				
	エネルギー 333kcal	たんぱく質 15.8g	脂質 18.5g	炭水化物 25.8g	食塩相当量 2.5g
12 日 (金曜日)	チンジャオロースー	小麦、卵、乳成分			
	がんもとたけのこの煮物				
	切干大根煮				
	キャベツの胡麻マヨ和え				
	うぐいす豆				
	エネルギー 374kcal	たんぱく質 19.4g	脂質 18.7g	炭水化物 31.9g	食塩相当量 2.4g
13 日 (土曜日)	あじの煮付け	卵、小麦、乳成分			
	オムレツのかに風味あんかけ				
	小松菜とひき肉の炒め物				
	卵の花炒り煮				
	水菜の和え物				
	エネルギー 342kcal	たんぱく質 27.5g	脂質 19.4g	炭水化物 32.4g	食塩相当量 3.2g

※ 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
 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。

5月8日～5月13日献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

8 日 (月曜日)	お魚ハンバーグ なすとさつま揚げの煮物 ねぎ入り玉子焼き 大学芋 きゅうりとしらすの酢の物 ブロッコリーとハムのドレッシング和え	小麦、乳成分、卵	エネルギー 428kcal	たんぱく質 20.9g	脂質 24.1g	炭水化物 31.9g	食塩相当量 3.0g
	9 日 (火曜日)	ピーマンの肉詰め/豚肉巻きフライ 炊き合わせ(三角揚げ、人参、しいたけ) あさりと小松菜のバターソテー キャベツのくるみ和え ふきと湯葉の含め煮 金時豆煮	小麦、乳成分、卵	エネルギー 438kcal	たんぱく質 20.3g	脂質 19.5g	炭水化物 45.4g
10 日 (水曜日)	白身魚の香味焼き 焼豆腐とエビ団子の炊き合わせ かぼちゃ煮 ブロッコリーと蒸し鶏のからし醤油和え 長いもとろろ 高菜漬け	小麦、乳成分、えび	エネルギー 394kcal	たんぱく質 32.1g	脂質 10.1g	炭水化物 43.7g	食塩相当量 3.1g
11 日 (木曜日)	チキンカレー ピーマンとキャベツのコンソメソテー ブロッコリーとマカロニのソテー 野菜のスクランブルエッグ 豆と豆乳のサラダ らっきょう漬け	小麦、卵、乳成分	エネルギー 430kcal	たんぱく質 20.9g	脂質 26.1g	炭水化物 27.9g	食塩相当量 3.2g
12 日 (金曜日)	カツオフライ がんもとたけのこの煮物 切干大根煮 ごぼうとさつま揚げの生姜煮 ピリ辛こんにゃく うぐいす豆	小麦、乳成分	エネルギー 438kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 15.7g	炭水化物 53.9g	食塩相当量 3.1g
13 日 (土曜日)	豚しゃぶレモンオニオンソース オムレツのかに風味あんかけ 小松菜とひき肉の炒め物 なすのおろし煮 ハッシュドポテト 水菜の和え物	小麦、卵、乳成分	エネルギー 355kcal	たんぱく質 25.8g	脂質 11.0g	炭水化物 38.3g	食塩相当量 3.3g

8 日 (月曜日)	お魚ハンバーグ 豚肉の生姜焼き なすとさつま揚げの煮物 ねぎ入り玉子焼き 大学芋 もやしのナムル ブロッコリーとハムのドレッシング和え きゅうりとしらすの酢の物	小麦、乳成分、卵	エネルギー 498kcal	たんぱく質 26.3g	脂質 29.9g	炭水化物 30.9g	食塩相当量 3.5g
	9 日 (火曜日)	ピーマン肉詰め/豚肉巻きフライ 黒ムツの西京焼き 炊き合わせ(三角揚げ、人参、しいたけ) あさりと小松菜のバターソテー キャベツのくるみ和え カレーポテトサラダ 金時豆煮 ふきと湯葉の含め煮	小麦、乳成分、卵	エネルギー 502kcal	たんぱく質 25.2g	脂質 22.8g	炭水化物 49.1g
10 日 (水曜日)	白身魚の香味焼き 牛肉のブルコギ 焼豆腐とエビ団子の炊き合わせ かぼちゃ煮 ブロッコリーと蒸し鶏のからし醤油和え ほうれん草とチーズのサラダ 高菜漬け 長いもとろろ	小麦、乳成分、卵 えび	エネルギー 481kcal	たんぱく質 33.5g	脂質 19.2g	炭水化物 43.6g	食塩相当量 3.9g
11 日 (木曜日)	チキンカレー いか天 ピーマンとキャベツのコンソメソテー ブロッコリーとマカロニのソテー 野菜のスクランブルエッグ さつまいもレモン煮 らっきょう漬け 豆と豆乳のサラダ	小麦、卵、乳成分	エネルギー 496kcal	たんぱく質 25.7g	脂質 29.6g	炭水化物 31.6g	食塩相当量 3.2g
12 日 (金曜日)	カツオフライ チンジャオロースー がんもとたけのこの煮物 切干大根煮 ごぼうとさつま揚げの生姜煮 キャベツの胡麻マヨ和え うぐいす豆 ピリ辛こんにゃく	小麦、卵、乳成分	エネルギー 525kcal	たんぱく質 25.5g	脂質 21.0g	炭水化物 58.6g	食塩相当量 3.5g

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