

# 5月15日~5月20日献立表

## しっかりと(5品)

15 日 (月曜日)	鶏肉のマヨネーズ焼き 野菜コロッケ きんぴらごぼう		卵、小麦、乳成分			
	きゅうりの胡麻酢和え 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	
	451kcal	20.0g	26.4g	33.4g	3.3g	
	天ぷら(えび、かきあげ、かぼちゃ) ちぎり揚げと大根煮 ブロッコリーの玉子あん さつまいもの甘煮 野沢菜昆布		卵、小麦、乳成分 えび			
16 日 (火曜日)	エネルギー	たんぱく質				脂質
	438kcal	21.3g	18.7g	46.1g	3.1g	
17 日 (水曜日)	豚肉とにんにくの芽の炒め物 白身魚のフライ 車麩とわかめの煮物		卵、小麦、乳成分			
	ツナのスパゲティサラダ オニオンマリネ					
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
	459kcal	31.8g	23.2g	30.7g	3.0g	
	18 日 (木曜日)	八宝菜 しゅうまい 揚げ出し豆腐のあんかけ バンバンジー 大根生酢		卵、小麦、乳成分 えび		
エネルギー		たんぱく質	脂質			
466kcal		29.4g	19.5g	43.3g	3.9g	
19 日 (金曜日)		ハッシュドビーフ あさりの和風スパゲティ なすのおろし煮		小麦、乳成分		
		キャベツとえのきのおかか和え 白花豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
	474kcal	24.1g	22.5g	43.8g	3.2g	
	20 日 (土曜日)	赤魚の煮付け ベイクドエッグ レンコンの磯辺揚げ		卵、小麦、乳成分		
キャベツの胡麻マヨ和え 水菜と玉ねぎのしそ風味和え						
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
456kcal		21.0g	26.9g	32.5g	3.5g	

## 夕食(5品)

15 日 (月曜日)	ほっけの塩焼き お好み焼き もやしとにらの炒め物		卵、小麦			
	小松菜のしらす和え 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	
	367kcal	21.3g	19.2g	27.2g	3.0g	
	16 日 (火曜日)	鶏肉の磯辺焼き ジャーマンポテト アスパラと玉子の炒め物 オニオンサラダ 大豆煮		卵、小麦、乳成分		
エネルギー		たんぱく質	脂質			
373kcal		23.4g	24.9g	13.8g	2.0g	
17 日 (水曜日)		白身魚のねぎみそマヨ焼き きのこちくわのソテー ひじき煮		卵、小麦、乳成分		
		かぼちゃのバター煮 なめたけおろし				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
	367kcal	28.1g	13.5g	33.2g	2.3g	
	18 日 (木曜日)	肉団子甘酢あん ビーフン炒め キャベツと玉子のコンソメ炒め オクラときゅうりの生姜醤油 しば漬け		卵、小麦、乳成分		
エネルギー		たんぱく質	脂質			
372kcal		15.4g	15.7g	42.3g	3.0g	
19 日 (金曜日)		アジフライ 麻婆豆腐 れんこんきんぴら ピーマンの甘味噌炒め 明太ロール		卵、小麦、乳成分		
		エネルギー	たんぱく質			
	368kcal	18.5g	16.3g	36.9g	2.8g	
	20 日 (土曜日)	春巻きと鶏のから揚げ ポークビーンズ 小松菜とさつま揚げの煮びたし だし巻き玉子 なめこのとろろ和え		卵、小麦、乳成分		
		エネルギー	たんぱく質			
374kcal		15.2g	20.1g	33.1g	2.5g	

※J Aでお申込みの方は、夕食(8品)・しっかりと(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15日~5月20日献立表

## 夕食(6品)

15 日 (月曜日)	回鍋肉	卵、小麦、えび										
	お好み焼き											
もやしとにらの炒め物												
ちくわの和風スパゲティ												
キャベツとかに風味の和え物												
昆布佃煮												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>432kcal</td> <td>21.8g</td> <td>19.9g</td> <td>41.3g</td> <td>3.3g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	432kcal	21.8g	19.9g	41.3g	3.3g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
432kcal	21.8g	19.9g	41.3g	3.3g								
16 日 (火曜日)	ぶりの照り焼き	卵、小麦、乳成分										
	ジャーマンポテト											
アスパラと玉子の炒め物												
高野豆腐の煮物												
カラフルピーマンの和え物												
大豆煮												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>421kcal</td> <td>24.3g</td> <td>24.1g</td> <td>26.8g</td> <td>3.8g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	421kcal	24.3g	24.1g	26.8g	3.8g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
421kcal	24.3g	24.1g	26.8g	3.8g								
17 日 (水曜日)	ハンバーグホワイトソース	卵、小麦、乳成分										
	きのこちくわのソテー											
ひじき煮												
おからサラダ												
水菜と玉ねぎの和え物												
なめたけおろし												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>445kcal</td> <td>21.4g</td> <td>19.6g</td> <td>45.8g</td> <td>4.0g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	445kcal	21.4g	19.6g	45.8g	4.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
445kcal	21.4g	19.6g	45.8g	4.0g								
18 日 (木曜日)	鮭のタルタル焼き	卵、小麦										
	ビーフン炒め											
キャベツと玉子のコンソメ炒め												
ブロッコリーとツナの和え物												
オクラときゅうりの生姜醤油												
しば漬け												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>402kcal</td> <td>23.4g</td> <td>24.2g</td> <td>22.6g</td> <td>3.9g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	402kcal	23.4g	24.2g	22.6g	3.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
402kcal	23.4g	24.2g	22.6g	3.9g								
19 日 (金曜日)	豚肉と大根のうま煮	卵、小麦、乳成分										
	麻婆豆腐											
れんこんきんぴら												
ぜんまいの煮物												
ふきの煮物												
明太ロール												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>418kcal</td> <td>22.8g</td> <td>22.9g</td> <td>30.2g</td> <td>3.8g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	418kcal	22.8g	22.9g	30.2g	3.8g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
418kcal	22.8g	22.9g	30.2g	3.8g								
20 日 (土曜日)	白身魚のバター焼き	卵、小麦、乳成分										
	ポークビーンズ											
小松菜とさつま揚げの煮びたし												
かぼちゃサラダ												
なめこのとろろ和え												
桜漬け												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>418kcal</td> <td>31.6g</td> <td>24.4g</td> <td>26.6g</td> <td>3.2g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	418kcal	31.6g	24.4g	26.6g	3.2g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
418kcal	31.6g	24.4g	26.6g	3.2g								

## 夕食(8品)

15 日 (月曜日)	回鍋肉	卵、小麦、えび										
	ほっけの塩焼き											
お好み焼き												
もやしとにらの炒め物												
ちくわの和風スパゲティ												
小松菜のしらす和え												
昆布佃煮												
キャベツとかに風味の和え物												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>483kcal</td> <td>35.9g</td> <td>21.3g</td> <td>36.9g</td> <td>3.2g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	483kcal	35.9g	21.3g	36.9g	3.2g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
483kcal	35.9g	21.3g	36.9g	3.2g								
16 日 (火曜日)	ぶりの照り焼き	卵、小麦、乳成分										
	鶏肉の磯辺焼き											
ジャーマンポテト												
アスパラと玉子の炒め物												
高野豆腐の煮物												
オニオンサラダ												
大豆煮												
カラフルピーマンの和え物												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>518kcal</td> <td>33.3g</td> <td>30.9g</td> <td>26.7g</td> <td>3.3g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	518kcal	33.3g	30.9g	26.7g	3.3g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
518kcal	33.3g	30.9g	26.7g	3.3g								
17 日 (水曜日)	ハンバーグホワイトソース	卵、小麦、乳成分										
	オムレツのかに風味あんかけ											
きのこちくわのソテー												
ひじき煮												
おからサラダ												
かぼちゃのバター煮												
なめたけおろし												
水菜と玉ねぎの和え物												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>525kcal</td> <td>25.9g</td> <td>22.4g</td> <td>54.9g</td> <td>3.2g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	525kcal	25.9g	22.4g	54.9g	3.2g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
525kcal	25.9g	22.4g	54.9g	3.2g								
18 日 (木曜日)	鮭のタルタル焼き	卵、小麦、乳成分										
	肉団子甘酢あん											
ビーフン炒め												
キャベツと玉子のコンソメ炒め												
ブロッコリーとツナの和え物												
オクラときゅうりの生姜醤油												
しば漬け												
きくらげ昆布												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>519kcal</td> <td>35.8g</td> <td>26.6g</td> <td>34.0g</td> <td>3.7g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	519kcal	35.8g	26.6g	34.0g	3.7g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
519kcal	35.8g	26.6g	34.0g	3.7g								
19 日 (金曜日)	豚肉と大根のうま煮	卵、小麦、乳成分										
	大葉アジフライ											
麻婆豆腐												
れんこんきんぴら												
ぜんまいの煮物												
ピーマンの甘味噌炒め												
明太ロール												
ふきの煮物												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>512kcal</td> <td>25.3g</td> <td>27.4g</td> <td>41.0g</td> <td>4.0g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	512kcal	25.3g	27.4g	41.0g	4.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
512kcal	25.3g	27.4g	41.0g	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