

# 5月22日～5月27日献立表

## しっかり(5品)

22 日 (月曜日)	鯖の味噌煮	小麦、卵、乳成分、 落花生		
	鶏と野菜の玉子とじ			
	たこナゲット			
	小松菜のピーナッツ和え			
	ツナともやしのナムル			
	エネルギー 457kcal	たんぱく質 21.6g	脂質 29.4g	炭水化物 26.4g
23 日 (火曜日)	チキンカレー	小麦、卵、乳成分		
	キャベツのスクランブルエッグ			
	なすとピーマンのベーコンソテー			
	ブロッコリーとチーズのサラダ			
	らっきょう漬け			
	エネルギー 460kcal	たんぱく質 20.5g	脂質 28.3g	炭水化物 30.8g
24 日 (水曜日)	白身魚のオーロラソース焼き	小麦、卵、乳成分		
	にら玉炒め			
	胡麻味噌ポテト			
	ひじきサラダ			
	山菜なめこ			
	エネルギー 463kcal	たんぱく質 28.4g	脂質 25.4g	炭水化物 30.1g
25 日 (木曜日)	ハムカツ/豚肉野菜巻きフライ	小麦、卵、乳成分		
	ひき肉と青梗菜のソテー			
	マカロニソテー			
	薄揚げと里芋の煮物			
	甘酢生姜			
	エネルギー 455kcal	たんぱく質 20.5g	脂質 17.9g	炭水化物 53.0g
26 日 (金曜日)	白身魚のバター醤油焼き	小麦、卵、乳成分		
	アジフライ			
	出し巻き玉子			
	三色和え (ブロッコリー、もやし、人参)			
	わかめとじゃこの和え物			
	エネルギー 432kcal	たんぱく質 31.2g	脂質 23.6g	炭水化物 23.7g
27 日 (土曜日)	鶏肉の照り焼き	小麦、卵、乳成分、 えび		
	水餃子			
	なすとそばろの味噌炒め			
	春雨サラダ			
	うぐいす豆			
	エネルギー 464kcal	たんぱく質 21.1g	脂質 23.6g	炭水化物 41.9g

## 夕食(5品)

22 日 (月曜日)	牛肉のケチャップ炒め	小麦、卵、乳成分		
	つみれと大根の煮物			
	ベーコンとキャベツのソテー			
	枝豆入り卵の花			
	昆布豆			
	エネルギー 379kcal	たんぱく質 19.7g	脂質 21.7g	炭水化物 26.3g
23 日 (火曜日)	赤魚のみぞれ煮	小麦、乳成分、えび		
	春巻き			
	白菜の煮浸し			
	いかと野菜の中華炒め			
	つぼ漬け			
	エネルギー 352kcal	たんぱく質 23.8g	脂質 12.7g	炭水化物 35.5g
24 日 (水曜日)	親子煮	小麦、卵、乳成分		
	青梗菜オイスターソース炒め			
	きんぴらごぼう			
	なすのおろし煮			
	カリフラワーの梅おなか和え			
	エネルギー 336kcal	たんぱく質 19.1g	脂質 18.4g	炭水化物 25.5g
25 日 (木曜日)	白身魚のバジル風味焼き	小麦、卵、乳成分		
	ベーコンとインゲンのソテー			
	バイクドエッグ			
	ほうれん草しゅうまい			
	黒花豆			
	エネルギー 347kcal	たんぱく質 26.2g	脂質 15.0g	炭水化物 26.9g
26 日 (金曜日)	ハムカツ	小麦、卵		
	なすとピーマンのトマト煮			
	小松菜と玉子の炒め物			
	揚げじゃがのり風味			
	桜漬け			
	エネルギー 333kcal	たんぱく質 15.2g	脂質 17.0g	炭水化物 29.8g
27 日 (土曜日)	かれいのオーロラソース焼き	小麦、卵、乳成分		
	炊き合わせ (三色いなり、人参、里芋)			
	にらともやしの炒め物			
	三色ピーマンのマスタード炒め			
	山菜なめこ			
	エネルギー 370kcal	たんぱく質 25.3g	脂質 18.1g	炭水化物 26.4g

※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

### 《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22日～5月27日献立表

## 夕食(6品)

22 日 (月曜日)	白身魚のムニエルタルソース	小麦、卵、乳成分			
	つみれと大根の煮物				
ベーコンとキャベツのソテー					
枝豆入り卵の花					
わかめの酢の物					
昆布豆					
	エネルギー 432kcal	たんぱく質 27.3g	脂質 21.1g	炭水化物 33.1g	食塩相当量 3.4g
23 日 (火曜日)	酢鶏	小麦、卵、乳成分、 えび			
	春巻き				
白菜の煮浸し					
いかと野菜の中華炒め					
枝豆					
つぼ漬け					
	エネルギー 451kcal	たんぱく質 22.5g	脂質 25.7g	炭水化物 32.4g	食塩相当量 3.0g
24 日 (水曜日)	マグロメンチカツ/サーモンフライ	小麦、卵、乳成分			
	青梗菜オイスターソース炒め				
きんぴらごぼう					
かぼちゃのそぼろ煮					
山菜と揚げの和え物					
カリフラワーの梅おかか和え					
	エネルギー 437kcal	たんぱく質 26.8g	脂質 16.3g	炭水化物 45.7g	食塩相当量 3.5g
25 日 (木曜日)	豚しゃぶ風	小麦、卵、乳成分			
	ベーコンとインゲンのソテー				
ベイクドエッグ					
ほうれん草しゅうまい					
ピーマンの塩昆布和え					
黒花豆					
	エネルギー 434kcal	たんぱく質 20.3g	脂質 26.2g	炭水化物 29.3g	食塩相当量 2.3g
26 日 (金曜日)	かじきのマヨチーズ焼き	小麦、卵、乳成分			
	なすとピーマンのトマト煮				
小松菜と玉子の炒め物					
揚げじゃがのり風味					
おくらのからし和え					
桜漬け					
	エネルギー 414kcal	たんぱく質 26.0g	脂質 25.8g	炭水化物 19.5g	食塩相当量 3.1g
27 日 (土曜日)	牛肉のカレー炒め	小麦、卵、乳成分			
	炊き合わせ(三色いなり、人参、里芋)				
にらともやしの炒め物					
三色ピーマンのマスタード炒め					
チキンナゲット					
山菜なめこ					
	エネルギー 457kcal	たんぱく質 24.7g	脂質 28.1g	炭水化物 26.4g	食塩相当量 3.0g

## 夕食(8品)

22 日 (月曜日)	白身魚のムニエルタルソース	小麦、卵、乳成分			
	牛肉のケチャップ炒め				
つみれと大根の煮物					
ベーコンとキャベツのソテー					
枝豆入り卵の花					
和風マカロニソテー					
昆布豆					
わかめの酢の物					
	エネルギー 518kcal	たんぱく質 31.3g	脂質 27.1g	炭水化物 37.1g	食塩相当量 3.8g
23 日 (火曜日)	酢鶏	小麦、卵、乳成分、 えび			
	赤魚のみぞれ煮				
春巻き					
白菜の煮浸し					
いかと野菜の中華炒め					
ブロッコリーと玉ねぎの胡麻ドレ和え					
つぼ漬け					
枝豆					
	エネルギー 521kcal	たんぱく質 28.9g	脂質 28.0g	炭水化物 38.3g	食塩相当量 3.5g
24 日 (水曜日)	マグロメンチカツ/サーモンフライ	小麦、卵、乳成分			
	親子煮				
青梗菜オイスターソース炒め					
きんぴらごぼう					
なすのおろし煮					
きゅうりの柚子胡椒和え					
カリフラワーの梅おかか和え					
山菜と揚げの和え物					
	エネルギー 520kcal	たんぱく質 33.3g	脂質 22.1g	炭水化物 47.0g	食塩相当量 4.0g
25 日 (木曜日)	豚しゃぶ風	小麦、卵、乳成分			
	白身魚のバジル風味焼き				
ベーコンとインゲンのソテー					
ベイクドエッグ					
ほうれん草しゅうまい					
しめじの白和え					
黒花豆					
ピーマンの塩昆布和え					
	エネルギー 506kcal	たんぱく質 26.0g	脂質 28.1g	炭水化物 37.2g	食塩相当量 3.1g
26 日 (金曜日)	かじきのマヨチーズ焼き	小麦、卵、乳成分			
	ハムカツ				
なすとピーマンのトマト煮					
小松菜と玉子の炒め物					
揚げじゃがのり風味					
春雨サラダ					
桜漬け					
おくらのからし和え					
	エネルギー 522kcal	たんぱく質 25.5g	脂質 33.2g	炭水化物 30.3g	食塩相当量 3.9g


**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