

6月5日～6月10日献立表

しっかり(5品)

5 日 (月曜日)	さわらのポン酢バター焼き	卵、乳成分、小麦、えび		
	豚じゃが			
	厚揚げととうがんの煮物			
	水餃子			
	春雨の中華和え			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
452kcal	27.1g	22.0g	36.4g	3.7g
6 日 (火曜日)	豚肉とまいたけのしょうが焼き	卵、乳成分、小麦		
	かぼちゃの和風あんかけ			
	チヂミ			
	小松菜のからし和え			
	黒花豆			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
451kcal	26.0g	13.4g	56.6g	3.3g
7 日 (水曜日)	白身魚の天ぷらチリソース	卵、乳成分、小麦		
	バンバンジー			
	にらともやしの炒め物			
	じゃがいものコンソメ煮			
	ピーマンのしりしり			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
484kcal	20.4g	31.7g	29.3g	2.3g
8 日 (木曜日)	筑前煮	卵、乳成分、小麦		
	いかとアスパラの炒め物			
	高野豆腐の玉子とじ			
	肉団子			
	たくあん煮			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
444kcal	28.3g	22.7g	31.7g	3.5g
9 日 (金曜日)	鯖の塩焼き	卵、乳成分、小麦		
	青梗菜の中華煮			
	レンコンの磯辺揚げ			
	キャベツの白和え			
	さつまいもレモン煮			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
465kcal	20.6g	34.0g	19.2g	2.3g
10 日 (土曜日)	ポークチャップ	卵、小麦		
	ハムカツ			
	なすの田楽			
	ブロッコリーとかに風味のサラダ			
	みかん缶			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
442kcal	22.0g	22.0g	38.9g	2.4g

夕食(5品)

5 日 (月曜日)	デミグラスハンバーグ	卵、乳成分、小麦		
	にら玉			
	花型豆腐とさつまいもの煮物			
	きゅうりの胡麻ドレッシング			
	麩のからし和え			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
358kcal	15.2g	16.0g	38.4g	2.6g
6 日 (火曜日)	白身魚の西京焼き	乳成分、小麦		
	炊き合わせ(三角揚げ、人参、里芋)			
	五目大豆煮			
	昆布巻き			
	梅春雨			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
326kcal	26.6g	9.5g	33.4g	2.8g
7 日 (水曜日)	お好み焼き	卵、乳成分、小麦、えび		
	ナポリタン			
	豆腐となすのそぼろあん			
	わかめとかまぼこの酢の物			
	山菜なめこ			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
355kcal	18.0g	18.7g	28.6g	2.1g
8 日 (木曜日)	焼き鮭	卵、乳成分、小麦		
	まいたけとピーマンの昆布炒め			
	きんぴらごぼう			
	ふきの煮物			
	白花豆			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
347kcal	21.8g	18.9g	22.5g	2.5g
9 日 (金曜日)	ささみ大葉フライ/ロール玉子焼き	卵、乳成分、小麦、えび、かに		
	信田煮			
	ツナ大根煮			
	えびしゅうまい			
	金時豆煮			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
382kcal	18.4g	21.7g	28.3g	2.7g
10 日 (土曜日)	白身魚のレモンマヨソース	卵、乳成分、小麦		
	じゃがいもと揚げの昆布煮			
	青梗菜としいたけの胡麻炒め			
	コールスローサラダ			
	卵の花炒り煮			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
365kcal	21.7g	18.2g	28.7g	2.4g

※ 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**】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。

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。

6月5日～6月10日献立表

夕食(6品)

5 日 (月曜日)	ミックスフライ (エビカツ、白身フライ)	卵、乳成分、小麦、 えび			
	にら玉				
	花型豆腐とさつまいもの煮物				
	枝豆ポテトサラダ				
	麩のからし和え				
のりの佃煮					
	エネルギー 415kcal	たんぱく質 20.4g	脂質 19.9g	炭水化物 38.6g	食塩相当量 3.9g
6 日 (火曜日)	肉豆腐	卵、乳成分、小麦			
	炊き合わせ (三角揚げ、人参、里芋)				
	五目大豆煮				
	マカロニサラダ				
	もやしとツナの炒め物				
梅春雨					
	エネルギー 413kcal	たんぱく質 22.4g	脂質 16.9g	炭水化物 42.8g	食塩相当量 3.8g
7 日 (水曜日)	白身魚の一味焼き	卵、乳成分、小麦、 えび			
	ナポリタン				
	豆腐となすのそぼろあん				
	かぼちゃサラダ				
	桜漬け				
山菜なめこ					
	エネルギー 415kcal	たんぱく質 22.6g	脂質 19.2g	炭水化物 37.9g	食塩相当量 4.0g
8 日 (木曜日)	ロールキャベツ	卵、乳成分、小麦、 落花生			
	まいたけとピーマンの昆布炒め				
	きんぴらごぼう				
	小松菜のピーナッツ和え				
	大根なます				
白花豆					
	エネルギー 458kcal	たんぱく質 20.7g	脂質 18.0g	炭水化物 53.2g	食塩相当量 3.3g
9 日 (金曜日)	白身魚の香味焼き	乳成分、小麦			
	信田煮				
	ツナ大根煮				
	じゃがバター明太				
	ひじき煮				
金時豆煮					
	エネルギー 396kcal	たんぱく質 28.8g	脂質 15.6g	炭水化物 35.2g	食塩相当量 3.6g
10 日 (土曜日)	チキンソテーミートソース	卵、乳成分、小麦			
	じゃがいもと揚げの昆布煮				
	青梗菜としいたけの胡麻炒め				
	コールスローサラダ				
	ピリ辛こんにゃく				
卵の花炒り煮					
	エネルギー 411kcal	たんぱく質 23.0g	脂質 18.9g	炭水化物 37.1g	食塩相当量 3.0g

夕食(8品)

5 日 (月曜日)	ミックスフライ (エビカツ、白身フライ)	卵、乳成分、小麦、 えび			
	ミニハンバーグ				
	にら玉				
	花型豆腐とさつまいもの煮物				
	枝豆ポテトサラダ				
きゅうりの胡麻ドレッシング					
のりの佃煮					
麩のからし和え					
	エネルギー 489kcal	たんぱく質 25.2g	脂質 18.5g	炭水化物 55.4g	食塩相当量 3.8g
6 日 (火曜日)	肉豆腐	卵、乳成分、小麦			
	黒ムツの西京焼き				
	炊き合わせ (三角揚げ、人参、里芋)				
	五目大豆煮				
	マカロニサラダ				
昆布巻き					
梅春雨					
もやしとツナの炒め物					
	エネルギー 494kcal	たんぱく質 27.3g	脂質 20.8g	炭水化物 49.4g	食塩相当量 4.0g
7 日 (水曜日)	白身魚の一味焼き	卵、乳成分、小麦、 えび			
	お好み焼き				
	ナポリタン				
	豆腐となすのそぼろあん				
	かぼちゃサラダ				
わかめとかまぼこの酢の物					
山菜なめこ					
桜漬け					
	エネルギー 493kcal	たんぱく質 25.5g	脂質 21.8g	炭水化物 48.7g	食塩相当量 3.0g
8 日 (木曜日)	ロールキャベツ	卵、乳成分、小麦、 落花生			
	焼き鮭				
	まいたけとピーマンの昆布炒め				
	きんぴらごぼう				
	小松菜のピーナッツ和え				
ふきの煮物					
白花豆					
大根なます					
	エネルギー 492kcal	たんぱく質 30.1g	脂質 24.2g	炭水化物 38.4g	食塩相当量 4.0g
9 日 (金曜日)	白身魚の香味焼き	卵、乳成分、小麦、 えび、かに			
	白菜とミンチの中華炒め				
	信田煮				
	ツナ大根煮				
	じゃがバター明太				
えびしゅうまい					
金時豆煮					
ひじき煮					
	エネルギー 499kcal	たんぱく質 30.0g	脂質 24.2g	炭水化物 40.2g	食塩相当量 3.3g

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