

6月12日～6月17日献立表

しっかり(5品)

12 日 (月曜日)	牛肉とじゃがいものカレー炒め	卵、乳成分、小麦	エネルギー 442kcal	たんぱく質 22.1g	脂質 24.3g	炭水化物 33.8g	食塩相当量 2.9g
	大根とはんぺんの煮物						
	ベーコンともやしの炒め物						
	ほうれん草の錦和え						
	パプリカのマリネ						
13 日 (火曜日)	鮭の味噌マヨ焼き	卵、乳成分、小麦、 えび	エネルギー 431kcal	たんぱく質 26.8g	脂質 22.9g	炭水化物 29.4g	食塩相当量 3.4g
	炊き合わせ(花型豆腐、人参、里芋)						
	ナポリタン						
	ねぎ入り玉子焼き						
	枝豆						
14 日 (水曜日)	牛肉コロッケ/梅しそささみカツ	卵、乳成分、小麦	エネルギー 472kcal	たんぱく質 20.6g	脂質 21.2g	炭水化物 49.7g	食塩相当量 3.0g
	豚ひき肉と野菜の炒め物						
	ぜんまいの煮物						
	里芋たらこサラダ						
	金時豆煮						
15 日 (木曜日)	天ぷら(きす、なす、かきあげ)	卵、乳成分、小麦	エネルギー 474kcal	たんぱく質 20.6g	脂質 27.8g	炭水化物 35.4g	食塩相当量 3.9g
	鶏肉と大根の味噌煮						
	キャベツの生姜炒め						
	おくらのおかか和え						
	きくらげ昆布						
16 日 (金曜日)	鶏肉のガバオ風炒め	小麦	エネルギー 444kcal	たんぱく質 27.3g	脂質 23.9g	炭水化物 29.8g	食塩相当量 3.8g
	豆腐となすの中華あん						
	かぶの煮物						
	麻婆春雨						
	きゅうちゃん漬						
17 日 (土曜日)	いわしの生姜煮	卵、乳成分、小麦	エネルギー 428kcal	たんぱく質 27.4g	脂質 19.9g	炭水化物 34.8g	食塩相当量 4.0g
	里芋の塩こうじ煮						
	きんぴらごぼう						
	アスパラとハムのサラダ						
	玉ねぎの和え物						

夕食(5品)

12 日 (月曜日)	天ぷら(えび、ほき、かぼちゃ)	卵、乳成分、小麦、 えび	エネルギー 388kcal	たんぱく質 15.1g	脂質 21.2g	炭水化物 34.2g	食塩相当量 2.1g
	じゃがいもと肉団子の煮物						
	トマトパスタ						
	おくらのおかか和え						
	黒豆煮						
13 日 (火曜日)	豚肉のプルコギ風	卵、乳成分、小麦、 えび	エネルギー 364kcal	たんぱく質 16.8g	脂質 16.8g	炭水化物 36.4g	食塩相当量 2.8g
	えび入りしんじょの煮物						
	ブロッコリーのクリーム煮						
	かぼちゃ煮						
	キャベツの胡麻マヨ和え						
14 日 (水曜日)	白身魚のムニエル	卵、乳成分、小麦	エネルギー 353kcal	たんぱく質 19.8g	脂質 13.2g	炭水化物 38.7g	食塩相当量 2.5g
	炒り豆腐						
	にら饅頭						
	春雨の和え物						
	りんご缶						
15 日 (木曜日)	揚げ出し豆腐	乳成分、小麦	エネルギー 359kcal	たんぱく質 16.4g	脂質 16.5g	炭水化物 36.2g	食塩相当量 3.0g
	冬瓜の鶏そぼろがけ						
	ほうれん草しゅうまい						
	ブロッコリーのからし和え						
	つぼ漬						
16 日 (金曜日)	赤魚のみぞれ煮	卵、乳成分、小麦	エネルギー 367kcal	たんぱく質 20.3g	脂質 13.5g	炭水化物 41.0g	食塩相当量 2.9g
	ビーフン中華炒め						
	里芋と昆布の煮物						
	出し巻き玉子						
	わらび餅						
17 日 (土曜日)	鶏肉の山椒焼き	卵、乳成分、小麦	エネルギー 358kcal	たんぱく質 22.6g	脂質 19.9g	炭水化物 22.0g	食塩相当量 2.1g
	じゃがいもと水菜のうま塩炒め						
	小松菜の煮浸し						
	カリフラワーと玉子のサラダ						
	インゲンの和え物						

※JA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がありますので、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
コープ 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12日~6月17日献立表

夕食(6品)

12 日 (月曜日)	豚肉オニオンソース	卵、乳成分、小麦										
	じゃがいもと肉団子の煮物											
	トマト Pasta											
	三色和え (ブロッコリー、白菜、人参)											
	ごぼうサラダ											
	黒豆煮											
<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>424kcal</td> <td>24.1g</td> <td>19.9g</td> <td>37.2g</td> <td>3.4g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	424kcal	24.1g	19.9g	37.2g	3.4g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
424kcal	24.1g	19.9g	37.2g	3.4g								
13 日 (火曜日)	あじの塩こうじ焼き	卵、乳成分、小麦、 えび										
	えび入りしんじょの煮物											
	ブロッコリーのクリーム煮											
	かぼちゃ煮											
	ふきの味噌和え											
	梅干し											
<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>420kcal</td> <td>25.5g</td> <td>16.9g</td> <td>41.5g</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	420kcal	25.5g	16.9g	41.5g	3.8g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
420kcal	25.5g	16.9g	41.5g	3.8g								
14 日 (水曜日)	和風ハンバーグ	卵、乳成分、小麦										
	炒り豆腐											
	にら饅頭											
	じゃがいもとウインナーの炒め物											
	ツナコーンサラダ											
	りんご缶											
<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>434kcal</td> <td>20.6g</td> <td>23.1g</td> <td>35.8g</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	434kcal	20.6g	23.1g	35.8g	3.2g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
434kcal	20.6g	23.1g	35.8g	3.2g								
15 日 (木曜日)	ぶりのバター醤油焼き	卵、乳成分、小麦										
	冬瓜の鶏そぼろがけ											
	ほうれん草しゅうまい											
	かに風味サラダ											
	ブロッコリーのからし和え											
	つぼ漬け											
<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>419kcal</td> <td>26.0g</td> <td>24.2g</td> <td>24.2g</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	419kcal	26.0g	24.2g	24.2g	4.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
419kcal	26.0g	24.2g	24.2g	4.0g								
16 日 (金曜日)	ソースカツ	卵、乳成分、小麦、 落花生										
	ビーフン中華炒め											
	里芋と昆布の煮物											
	アスパラとベーコンのソテー											
	しめじの胡麻和え											
	わらび餅											
<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>425kcal</td> <td>20.4g</td> <td>23.8g</td> <td>32.3g</td> <td>3.5g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	425kcal	20.4g	23.8g	32.3g	3.5g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
425kcal	20.4g	23.8g	32.3g	3.5g								
17 日 (土曜日)	白身魚の野菜あんかけ	卵、乳成分、小麦										
	牛肉と野菜の炒め物											
	じゃがいもと水菜のうま塩炒め											
	小松菜の煮浸し											
	カリフラワーと玉子のサラダ											
	インゲンの和え物											
<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>418kcal</td> <td>20.5g</td> <td>23.1g</td> <td>35.9g</td> <td>2.6g</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	20.5g	23.1g	35.9g	2.6g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
418kcal	20.5g	23.1g	35.9g	2.6g								

夕食(8品)

12 日 (月曜日)	豚肉オニオンソース	卵、乳成分、小麦										
	ホキ天											
	じゃがいもと肉団子の煮物											
	トマト Pasta											
	三色和え (ブロッコリー、白菜、人参)											
	おくらのおかか和え											
	黒豆煮											
	ごぼうサラダ											
<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>26.1g</td> <td>28.9g</td> <td>40.1g</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	525kcal	26.1g	28.9g	40.1g	3.8g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
525kcal	26.1g	28.9g	40.1g	3.8g								
13 日 (火曜日)	あじの塩こうじ焼き	卵、乳成分、小麦、 えび										
	豚肉のプルコギ風											
	えび入りしんじょの煮物											
	ブロッコリーのクリーム煮											
	かぼちゃ煮											
	キャベツの胡麻マヨ和え											
	梅干し											
	ふきの味噌和え											
<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>502kcal</td> <td>31.5g</td> <td>22.6g</td> <td>43.1g</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	502kcal	31.5g	22.6g	43.1g	3.2g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
502kcal	31.5g	22.6g	43.1g	3.2g								
14 日 (水曜日)	和風ハンバーグ	卵、乳成分、小麦、 えび										
	海鮮塩焼きそば											
	炒り豆腐											
	にら饅頭											
	じゃがいもとウインナーの炒め物											
	春雨の和え物											
	りんご缶											
	ツナコーンサラダ											
<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>527kcal</td> <td>22.0g</td> <td>25.4g</td> <td>52.6g</td> <td>3.6g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	527kcal	22.0g	25.4g	52.6g	3.6g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
527kcal	22.0g	25.4g	52.6g	3.6g								
15 日 (木曜日)	ぶりのバター醤油焼き	卵、乳成分、小麦										
	揚げ出し豆腐											
	冬瓜の鶏そぼろがけ											
	ほうれん草しゅうまい											
	かに風味サラダ											
	ブロッコリーのからし和え											
	つぼ漬け											
	なすのポン酢和え											
<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>497kcal</td> <td>29.5g</td> <td>28.5g</td> <td>30.7g</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	497kcal	29.5g	28.5g	30.7g	3.7g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
497kcal	29.5g	28.5g	30.7g	3.7g								
16 日 (金曜日)	ソースカツ	卵、乳成分、小麦、 落花生										
	赤魚のみぞれ煮											
	ビーフン中華炒め											
	里芋と昆布の煮物											
	アスパラとベーコンのソテー											
	出し巻き玉子											
	わらび餅											
	しめじの胡麻和え											
<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>481kcal</td> <td>25.2g</td> <td>18.5g</td> <td>53.3g</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	481kcal	25.2g	18.5g	53.3g	3.8g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
481kcal	25.2g	18.5g	53.3g	3.8g								

県民せいきょう
 コーポラ-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