

# 6月19日～6月24日献立表

## しっかり(5品)

19 日 (月曜日)	揚げ魚の野菜あんかけ	卵、乳成分、小麦			
	豚肉と大根のうま煮				
	豆腐の煮物				
	なすとズッキーニのソテー				
	しめじの胡麻和え				
	エネルギー 436kcal	たんぱく質 27.9g	脂質 19.1g	炭水化物 38.1g	食塩相当量 2.8g
20 日 (火曜日)	チーズハンバーグ	卵、乳成分、小麦			
	厚揚げのおろし煮				
	玉子と小松菜の炒め物				
	明太スパゲティサラダ				
	きやらぶき				
	エネルギー 463kcal	たんぱく質 20.4g	脂質 26.8g	炭水化物 35.1g	食塩相当量 3.6g
21 日 (水曜日)	ぶりのガーリックソテー	卵、乳成分、小麦、 えび			
	海鮮塩だれ炒め				
	鶏ときのこのあんかけ豆腐				
	アボガドサラダ				
	柚子大根				
	エネルギー 451kcal	たんぱく質 26.6g	脂質 27.6g	炭水化物 24.0g	食塩相当量 3.7g
22 日 (木曜日)	肉団子の酢豚風	卵、乳成分、小麦			
	車麩の煮物				
	ジャーマンポテト				
	キャベツとあさりのコーンソテー				
	いんげんのからし和え				
	エネルギー 474kcal	たんぱく質 20.6g	脂質 23.5g	炭水化物 45.0g	食塩相当量 3.5g
23 日 (金曜日)	大葉アジフライ	卵、乳成分、小麦			
	筑前煮				
	豚肉とれんこんの炒め物				
	大根サラダ				
	昆布佃煮				
	エネルギー 443kcal	たんぱく質 23.2g	脂質 19.3g	炭水化物 44.0g	食塩相当量 3.4g
24 日 (土曜日)	鶏肉のレモン風味焼き	卵、乳成分、小麦			
	かぼちゃの洋風煮				
	冬瓜の枝豆あんかけ				
	なめことわさび菜の和え物				
	しらすおろし				
	エネルギー 439kcal	たんぱく質 27.3g	脂質 24.8g	炭水化物 26.7g	食塩相当量 2.9g

## 夕食(5品)

19 日 (月曜日)	豚肉の冷しゃぶ	卵、乳成分、小麦			
	大根とちくわの煮物				
	ごぼうとさつま揚げの金平				
	きのこのオイスターソース炒め				
	うぐいす豆				
	エネルギー 366kcal	たんぱく質 16.7g	脂質 19.9g	炭水化物 30.0g	食塩相当量 2.4g
20 日 (火曜日)	白身魚の磯辺フライ	卵、乳成分、小麦			
	青梗菜とかまぼこのソテー				
	里芋となすのそぼろ煮				
	キャベツの生姜炒め				
	わかめともやしのナムル				
	エネルギー 351kcal	たんぱく質 18.5g	脂質 13.0g	炭水化物 37.0g	食塩相当量 2.6g
21 日 (水曜日)	ビーフカレー	卵、乳成分、小麦			
	野菜のスクランブルエッグ				
	ちくわとピーマンの胡麻炒め				
	玉ねぎとチーズのマスタードサラダ				
	福神漬け				
	エネルギー 366kcal	たんぱく質 15.9g	脂質 20.7g	炭水化物 29.1g	食塩相当量 2.4g
22 日 (木曜日)	カツオフライ	卵、乳成分、小麦、 えび			
	えびとブロッコリーの炒め物				
	かぼちゃの和風あんかけ				
	玉子サラダ				
	わさび菜				
	エネルギー 352kcal	たんぱく質 23.0g	脂質 13.5g	炭水化物 34.6g	食塩相当量 2.9g
23 日 (金曜日)	鶏と野菜の玉子とじ	卵、乳成分、小麦			
	青菜とツナのコンソメソテー				
	薄揚げと里芋の煮物				
	キャベツとあさりのバターソテー				
	かつば漬け				
	エネルギー 356kcal	たんぱく質 22.1g	脂質 21.5g	炭水化物 18.6g	食塩相当量 2.9g
24 日 (土曜日)	白身魚のトマトソースがけ	卵、乳成分、小麦			
	ポテトの明太クリーム煮				
	豆腐のかに風味あん				
	なすの生姜醤油				
	高菜もやし				
	エネルギー 338kcal	たんぱく質 22.7g	脂質 13.9g	炭水化物 30.5g	食塩相当量 2.4g

※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  
**coop** コーポレート-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19日~6月24日献立表

## 夕食(6品)

## 夕食(8品)

19 日 (月曜日)	白身魚のジンジャー照り焼き	乳成分、小麦										
	大根とちくわの煮物											
ごぼうとさつま揚げの金平												
きのこのオイスターソース炒め												
大根の梅和え												
うぐいす豆												
<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>411kcal</td> <td>26.3g</td> <td>13.0g</td> <td>47.1g</td> <td>3.1g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	411kcal	26.3g	13.0g	47.1g	3.1g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
411kcal	26.3g	13.0g	47.1g	3.1g								
20 日 (火曜日)	チキンピカタ	卵、乳成分、小麦、 落花生										
	青梗菜とかまぼこのソテー											
里芋となすのそぼろ煮												
キャベツの生姜炒め												
インゲンのピーナッツ和え												
わかめともやしのナムル												
<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>414kcal</td> <td>26.3g</td> <td>23.2g</td> <td>28.6g</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	414kcal	26.3g	23.2g	28.6g	3.3g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
414kcal	26.3g	23.2g	28.6g	3.3g								
21 日 (水曜日)	白身魚の煮つけ	卵、乳成分、小麦										
	野菜のスクランブルエッグ											
ちくわとピーマンの胡麻炒め												
高野豆腐の煮物												
ぜんまいの煮物												
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>423kcal</td> <td>28.6g</td> <td>16.2g</td> <td>40.7g</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	423kcal	28.6g	16.2g	40.7g	3.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
423kcal	28.6g	16.2g	40.7g	3.9g								
22 日 (木曜日)	塩バター肉じゃが	乳成分、小麦、えび										
	えびとブロッコリーの炒め物											
かぼちゃの和風あんかけ												
カラフルピーマンの和え物												
枝豆のガーリック炒め												
わさび菜												
<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>448kcal</td> <td>31.0g</td> <td>14.8g</td> <td>47.8g</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	448kcal	31.0g	14.8g	47.8g	3.3g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
448kcal	31.0g	14.8g	47.8g	3.3g								
23 日 (金曜日)	鯖の味噌焼き	乳成分、小麦										
	青菜とツナのコンソメソテー											
薄揚げと里芋の煮物												
キャベツとあさりのバターソテー												
さつまいもレモン煮												
かつば漬け												
<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>412kcal</td> <td>20.4g</td> <td>27.2g</td> <td>21.3g</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	412kcal	20.4g	27.2g	21.3g	2.6g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
412kcal	20.4g	27.2g	21.3g	2.6g								
24 日 (土曜日)	フライドチキン/メンチカツ	卵、乳成分、小麦										
	ポテトの明太クリーム煮											
豆腐のかに風味あん												
小松菜とコーンのバター炒め												
なすの生姜醤油												
高菜もやし												
<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>433kcal</td> <td>21.0g</td> <td>20.9g</td> <td>40.1g</td> <td>3.0g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	433kcal	21.0g	20.9g	40.1g	3.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
433kcal	21.0g	20.9g	40.1g	3.0g								

19 日 (月曜日)	白身魚のジンジャー照り焼き	卵、乳成分、小麦										
	オムレットマトソース											
大根とちくわの煮物												
ごぼうとさつま揚げの金平												
きのこのオイスターソース炒め												
ポテトサラダ												
<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>490kcal</td> <td>29.1g</td> <td>19.1g</td> <td>50.5g</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	490kcal	29.1g	19.1g	50.5g	4.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
490kcal	29.1g	19.1g	50.5g	4.0g								
20 日 (火曜日)	チキンピカタ	卵、乳成分、小麦、 落花生										
	白身魚の磯辺フライ											
青梗菜とかまぼこのソテー												
里芋となすのそぼろ煮												
キャベツの生姜炒め												
マカロニサラダ												
<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>510kcal</td> <td>28.2g</td> <td>27.8g</td> <td>36.7g</td> <td>3.1g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	510kcal	28.2g	27.8g	36.7g	3.1g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
510kcal	28.2g	27.8g	36.7g	3.1g								
21 日 (水曜日)	白身魚の煮つけ	卵、乳成分、小麦										
	肉詰めいなり煮											
野菜のスクランブルエッグ												
ちくわとピーマンの胡麻炒め												
高野豆腐の煮物												
玉ねぎとチーズのマスタードサラダ												
<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>497kcal</td> <td>30.1g</td> <td>20.6g</td> <td>47.9g</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	497kcal	30.1g	20.6g	47.9g	3.2g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
497kcal	30.1g	20.6g	47.9g	3.2g								
22 日 (木曜日)	塩バター肉じゃが	卵、乳成分、小麦、 えび										
	春巻き											
えびとブロッコリーの炒め物												
かぼちゃの和風あんかけ												
カラフルピーマンの和え物												
玉子サラダ												
<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>519kcal</td> <td>29.4g</td> <td>22.6g</td> <td>49.4g</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	519kcal	29.4g	22.6g	49.4g	3.6g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
519kcal	29.4g	22.6g	49.4g	3.6g								
23 日 (金曜日)	鯖の味噌焼き	卵、乳成分、小麦										
	鶏と野菜の玉子とじ											
青菜とツナのコンソメソテー												
薄揚げと里芋の煮物												
キャベツとあさりのバターソテー												
もやしのピリ辛炒め												
<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>496kcal</td> <td>26.3g</td> <td>32.9g</td> <td>23.6g</td> <td>2.9g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	496kcal	26.3g	32.9g	23.6g	2.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
496kcal	26.3g	32.9g	23.6g	2.9g								


**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