

6月26日～7月1日献立表

しっかり(5品)

夕食(5品)

26 日 (月曜日)	メンチカツ	卵、乳成分、小麦			
	高野豆腐の炊き合わせ				
	大根の味噌そぼろ煮				
	粉ふきいも				
	昆布巻き				
	エネルギー 458kcal	たんぱく質 20.3g	脂質 23.3g	炭水化物 41.7g	食塩相当量 3.3g
27 日 (火曜日)	白身魚のムニエル	卵、乳成分、小麦			
	キャベツとウインナーの炒め物				
	ゴーヤチャンプルー				
	ひじきとツナのサラダ				
	ふきと湯葉の含め煮				
	エネルギー 474kcal	たんぱく質 28.8g	脂質 25.5g	炭水化物 37.3g	食塩相当量 3.7g
28 日 (水曜日)	鶏つくねの照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	小松菜の煮浸し				
	なすとピーマンの味噌炒め				
	きゅうりの梅なめたけ和え				
	わらび餅				
	エネルギー 463kcal	たんぱく質 24.2g	脂質 25.9g	炭水化物 33.3g	食塩相当量 3.8g
29 日 (木曜日)	鯖の和風南蛮漬け	卵、乳成分、小麦			
	厚揚げの焼いたの				
	さつまいもとベーコンのマスタードソース				
	豆と豆乳のサラダ				
	水菜のゆず風味和え				
	エネルギー 447kcal	たんぱく質 26.2g	脂質 25.8g	炭水化物 27.6g	食塩相当量 3.0g
30 日 (金曜日)	豚しゃぶのごまだれかけ	卵、乳成分、小麦			
	揚げ豆腐のそぼろあん				
	竹の子の土佐煮				
	春雨サラダ				
	かつば漬け				
	エネルギー 459kcal	たんぱく質 23.8g	脂質 26.9g	炭水化物 30.3g	食塩相当量 3.5g
1 日 (土曜日)	白身魚の香味だれ	卵、乳成分、小麦			
	ほうれん草入り玉子焼き				
	ポテトの明太クリーム煮				
	キャベツとコーンのサラダ				
	おくらのおかか和え				
	エネルギー 438kcal	たんぱく質 25.1g	脂質 17.9g	炭水化物 44.0g	食塩相当量 3.4g

26 日 (月曜日)	ぶりの照り焼き	乳成分、小麦			
	ちくわときのこの生姜炒め				
	なすのパンパンジー				
	がんも煮				
	メンマときゅうりのピリ辛和え				
	エネルギー 374kcal	たんぱく質 24.1g	脂質 20.2g	炭水化物 24.0g	食塩相当量 2.4g
27 日 (火曜日)	チキンの香り焼き	卵、乳成分、小麦			
	にらとあさりの玉子とじ				
	切干大根煮				
	キャベツのからし醤油和え				
	昆布豆				
	エネルギー 351kcal	たんぱく質 25.3g	脂質 18.7g	炭水化物 28.4g	食塩相当量 2.7g
28 日 (水曜日)	ちくわの磯辺揚げ/なすの肉はさみ揚げ	卵、乳成分、小麦			
	豆腐のかに風味あん				
	なすと肉団子の煮物				
	卵の花炒り煮				
	しば漬け				
	エネルギー 341kcal	たんぱく質 15.4g	脂質 15.4g	炭水化物 35.3g	食塩相当量 2.4g
29 日 (木曜日)	鶏肉のオーロラソース焼き	卵、乳成分、小麦			
	里芋のごま味噌煮				
	餃子				
	さつまいもサラダ				
	きやらぶき				
	エネルギー 355kcal	たんぱく質 16.9g	脂質 19.3g	炭水化物 28.4g	食塩相当量 2.1g
30 日 (金曜日)	いわしの梅煮	卵、乳成分、小麦			
	チーズはんぺんフライ				
	ピーマンの甘味噌炒め				
	ほうれん草ソテー				
	きくらげ昆布				
	エネルギー 344kcal	たんぱく質 19.8g	脂質 15.4g	炭水化物 31.6g	食塩相当量 2.9g
1 日 (土曜日)	牛肉とピーマンのオイスターソース炒め	乳成分、小麦			
	かぼちゃとしいたけの煮物				
	しらすのスパゲティ				
	ごぼうサラダ				
	柚子大根				
	エネルギー 374kcal	たんぱく質 15.7g	脂質 20.7g	炭水化物 31.2g	食塩相当量 2.9g

※ 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。

※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
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26日~7月1日献立表

夕食(6品)

26 日 (月曜日)	牛すきやき風煮	乳成分、小麦			
	ちくわときのこの生姜炒め				
	なすのバンバンジー				
	大豆のトマト煮				
	わかめと春雨の和え物				
	メンマときゅうりのピリ辛和え				
	エネルギー 424kcal	たんぱく質 21.2g	脂質 23.4g	炭水化物 32.2g	食塩相当量 3.5g
27 日 (火曜日)	あじの南蛮漬け	卵、乳成分、小麦			
	にらとあさりの玉子とじ				
	切干大根煮				
	スパゲティサラダ				
	高菜炒め				
	昆布豆				
	エネルギー 411kcal	たんぱく質 24.9g	脂質 18.7g	炭水化物 35.8g	食塩相当量 3.3g
28 日 (水曜日)	豚肉のハニーマスタード焼き	卵、乳成分、小麦			
	豆腐のかに風味あん				
	なすと肉団子の煮物				
	卵の花炒り煮				
	しらすおろし				
	しば漬け				
	エネルギー 436kcal	たんぱく質 27.5g	脂質 17.9g	炭水化物 41.3g	食塩相当量 3.3g
29 日 (木曜日)	八宝菜	卵、乳成分、小麦、 えび			
	里芋のごま味噌煮				
	餃子				
	ぜんまいの煮物				
	大根なます				
	きょうらぶき				
	エネルギー 406kcal	たんぱく質 26.4g	脂質 19.6g	炭水化物 31.1g	食塩相当量 3.5g
30 日 (金曜日)	デミグラスハンバーグ	卵、乳成分、小麦			
	チーズはんぺんフライ				
	ピーマンの甘味噌炒め				
	ブロッコリーとかに風味のサラダ				
	玉ねぎとえのきのポン酢和え				
	きくらげ昆布				
	エネルギー 448kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 23.8g	炭水化物 38.4g	食塩相当量 3.3g
1 日 (土曜日)	鯖のごま醤油焼き	乳成分、小麦			
	かぼちゃとしいたけの煮物				
	しらすのスパゲティ				
	ちくわと小松菜のカレー炒め				
	ごぼうサラダ				
	柚子大根				
	エネルギー 391kcal	たんぱく質 22.9g	脂質 16.5g	炭水化物 37.8g	食塩相当量 3.3g

夕食(8品)

26 日 (月曜日)	牛すきやき風煮	乳成分、小麦			
	ぶりの照り焼き				
	ちくわときのこの生姜炒め				
	なすのバンバンジー				
	大豆のトマト煮				
	がんも煮				
	メンマときゅうりのピリ辛和え				
	わかめと春雨の和え物				
	エネルギー 501kcal	たんぱく質 27.7g	脂質 27.6g	炭水化物 35.5g	食塩相当量 4.0g
27 日 (火曜日)	あじの南蛮漬け	卵、乳成分、小麦			
	けんちん煮				
	にらとあさりの玉子とじ				
	切干大根煮				
	スパゲティサラダ				
	キャベツのからし醤油和え				
	昆布豆				
	高菜炒め				
	エネルギー 497kcal	たんぱく質 30.3g	脂質 23.3g	炭水化物 41.5g	食塩相当量 3.1g
28 日 (水曜日)	豚肉のハニーマスタード焼き	卵、乳成分、小麦			
	ちくわの磯辺揚げ				
	豆腐のかに風味あん				
	なすと肉団子の煮物				
	卵の花炒り煮				
	アスパラとツナの玉子炒め				
	しば漬け				
	しらすおろし				
	エネルギー 494kcal	たんぱく質 25.3g	脂質 26.2g	炭水化物 39.3g	食塩相当量 4.0g
29 日 (木曜日)	八宝菜	卵、乳成分、小麦、 えび			
	鶏肉のオーロラソース焼き				
	里芋のごま味噌煮				
	餃子				
	ぜんまいの煮物				
	さつまいもサラダ				
	きょうらぶき				
	大根なます				
	エネルギー 497kcal	たんぱく質 30.7g	脂質 25.5g	炭水化物 36.1g	食塩相当量 3.7g
30 日 (金曜日)	デミグラスハンバーグ	卵、乳成分、小麦			
	いわしの梅煮				
	チーズはんぺんフライ				
	ピーマンの甘味噌炒め				
	ブロッコリーとかに風味のサラダ				
	ほうれん草ソテー				
	きくらげ昆布				
	玉ねぎとえのきのポン酢和え				
	エネルギー 526kcal	たんぱく質 28.1g	脂質 24.8g	炭水化物 47.5g	食塩相当量 4.0g



県民せいほう
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