

7月10日～7月15日献立表


しっかり(5品)

夕食(5品)

10 日 (月曜日)	牛すき煮	卵、乳成分、小麦			
	まいたけとたまねぎの炒め物				
	厚揚げのみそチーズ焼き				
	大根なます				
	ブロッコリーのコンソメソテー				
	エネルギー 467kcal	たんぱく質 22.7g	脂質 31.9g	炭水化物 22.3g	食塩相当量 3.1g
11 日 (火曜日)	天ぷら(きす、かき揚げ、かぼちゃ)	小麦			
	豚肉と野菜の味噌炒め				
	卵の花炒り煮				
	きゅうりとささみのごまだれかけ				
	きくらげ昆布				
	エネルギー 490kcal	たんぱく質 20.7g	脂質 24.0g	炭水化物 47.9g	食塩相当量 3.2g
12 日 (水曜日)	豆腐ハンバーグの和風おろし	卵、乳成分、小麦			
	キャベツと揚げの炒め煮				
	かぼちゃ煮				
	人参とツナのサラダ				
	もやしと高菜の和え物				
	エネルギー 477kcal	たんぱく質 20.3g	脂質 19.4g	炭水化物 55.4g	食塩相当量 4.2g
13 日 (木曜日)	鮭の甘酢あん	卵、乳成分、小麦			
	豚しゃぶ				
	花型豆腐の煮物				
	ベーコンと小松菜の炒め物				
	昆布佃煮				
	エネルギー 442kcal	たんぱく質 29.2g	脂質 24.9g	炭水化物 25.3g	食塩相当量 3.8g
14 日 (金曜日)	ロールキャベツのデミソース煮	卵、小麦			
	もやしと豚肉の炒め物				
	根菜のうま塩炒め				
	切干大根のサラダ				
	梅春雨				
	エネルギー 478kcal	たんぱく質 20.9g	脂質 27.2g	炭水化物 37.3g	食塩相当量 3.9g
15 日 (土曜日)	かれのいの煮付け	卵、乳成分、小麦			
	肉じゃが(牛)				
	ベーコンとピーマンの炒め物				
	マカロニサラダ				
	桜漬け				
	エネルギー 450kcal	たんぱく質 32.6g	脂質 18.2g	炭水化物 38.9g	食塩相当量 4.0g

10 日 (月曜日)	鯖のつけ焼き/かにかま天	卵、乳成分、小麦、 かに			
	小松菜の肉そぼろあんかけ				
	たこやき				
	春雨の和え物				
	金時豆煮				
	エネルギー 384kcal	たんぱく質 15.4g	脂質 23.5g	炭水化物 27.7g	食塩相当量 2.8g
11 日 (火曜日)	ハンバーグ和風きのこソース	卵、乳成分、小麦			
	アジ大葉フライ				
	麩のからし和え				
	なすの煮浸し				
	ゼリー				
	エネルギー 368kcal	たんぱく質 19.7g	脂質 11.6g	炭水化物 46.3g	食塩相当量 3.0g
12 日 (水曜日)	白身魚と大豆のトマト煮	卵、乳成分、小麦、 えび			
	豆腐のあんかけ				
	青梗菜と小エビの炒め物				
	しろ菜としらすのポン酢和え				
	つぼ漬け				
	エネルギー 326kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 14.7g	炭水化物 28.3g	食塩相当量 2.9g
13 日 (木曜日)	豚肉のハニーマスタード焼き	乳成分、小麦、落花生			
	かぼちゃのそぼろ煮				
	五目大豆煮				
	おぐらのピーナッツ和え				
	フルーツポンチ				
	エネルギー 382kcal	たんぱく質 24.8g	脂質 13.9g	炭水化物 39.4g	食塩相当量 3.1g
14 日 (金曜日)	鮭の塩焼き	乳成分、小麦			
	じゃがいもの明太バター炒め				
	青梗菜とちくわの炒め物				
	なめたけおろし				
	らっきょう漬け				
	エネルギー 356kcal	たんぱく質 28.1g	脂質 15.4g	炭水化物 26.2g	食塩相当量 2.8g
15 日 (土曜日)	揚げ豆腐の野菜あん	卵、乳成分、小麦			
	野菜のスクランブルエッグ				
	アスパラと玉ねぎの炒め物				
	ほうれん草しゅうまい				
	昆布巻き				
	エネルギー 385kcal	たんぱく質 15.8g	脂質 20.6g	炭水化物 34.1g	食塩相当量 2.7g

- ※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
 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


7月10日~7月15日献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

10 日 (月曜日)	チンジャオロースー	卵、小麦			
	鯖の塩焼き				
たこやき					
さつまいもレモン煮					
ザーサイ炒め					
金時豆煮					
	エネルギー 443kcal	たんぱく質 27.4g	脂質 24.9g	炭水化物 27.3g	食塩相当量 2.8g
11 日 (火曜日)	ぶりの照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	アジ大葉フライ				
炊き合わせ(三角絹揚げ、人参、しいたけ)					
麩のからし和え					
なすの煮浸し					
ゼリー					
	エネルギー 430kcal	たんぱく質 26.7g	脂質 18.6g	炭水化物 39.0g	食塩相当量 3.5g
12 日 (水曜日)	チキンソテーオニオンソース	卵、乳成分、小麦、えび			
	豆腐のあんかけ				
青梗菜と小エビの炒め物					
さつまいもサラダ					
おかか里芋バター煮					
つぼ漬け					
	エネルギー 423kcal	たんぱく質 20.7g	脂質 22.5g	炭水化物 34.5g	食塩相当量 3.9g
13 日 (木曜日)	さわらのムニエル	卵、乳成分、小麦			
	かぼちゃのそぼろ煮				
五目大豆煮					
なすとピーマンの甘みそ和え					
フルーツポンチ					
きゅうりとかに風味の酢の物					
	エネルギー 407kcal	たんぱく質 27.1g	脂質 18.9g	炭水化物 32.1g	食塩相当量 3.4g
14 日 (金曜日)	牛肉ときのこのブルコギ	乳成分、小麦			
	じゃがいもの明太バター炒め				
青梗菜とちくわの炒め物					
わかめのしそ風味和え					
らっきょう漬け					
いんげんの胡麻和え					
	エネルギー 460kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 24.0g	炭水化物 40.8g	食塩相当量 3.3g
15 日 (土曜日)	シーフードカレー	卵、乳成分、小麦、えび			
	野菜のスクランブルエッグ				
アスパラと玉ねぎの炒め物					
ほうれん草しゅうまい					
カリフラワーのマリネ					
福神漬け					
	エネルギー 424kcal	たんぱく質 22.4g	脂質 20.3g	炭水化物 37.9g	食塩相当量 3.8g

10 日 (月曜日)	チンジャオロースー	卵、乳成分、小麦			
	鯖の塩焼き				
小松菜の肉そぼろあんかけ					
たこやき					
さつまいもレモン煮					
春雨の和え物					
金時豆煮					
ザーサイ炒め					
	エネルギー 510kcal	たんぱく質 29.2g	脂質 27.6g	炭水化物 36.2g	食塩相当量 3.3g
11 日 (火曜日)	ぶりの照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	アジ大葉フライ				
炊き合わせ(三角絹揚げ、人参、しいたけ)					
麩のからし和え					
なすの煮浸し					
キャベツときゅうりのサラダ					
ゼリー					
ピーマンの昆布炒め					
	エネルギー 523kcal	たんぱく質 30.8g	脂質 25.0g	炭水化物 43.6g	食塩相当量 4.0g
12 日 (水曜日)	チキンソテーオニオンソース	卵、乳成分、小麦、えび			
	大豆と野菜のトマト煮				
豆腐のあんかけ					
青梗菜と小エビの炒め物					
さつまいもサラダ					
しろ菜としらすのポン酢和え					
おかか里芋バター煮					
つぼ漬け					
	エネルギー 483kcal	たんぱく質 25.8g	脂質 25.5g	炭水化物 37.5g	食塩相当量 3.3g
13 日 (木曜日)	さわらのムニエル	卵、乳成分、小麦、落花生			
	大根と薄揚げの煮物				
かぼちゃのそぼろ煮					
五目大豆煮					
なすとピーマンの甘みそ和え					
おくらのピーナッツ和え					
フルーツポンチ					
きゅうりとかに風味の酢の物					
	エネルギー 474kcal	たんぱく質 31.5g	脂質 22.4g	炭水化物 36.6g	食塩相当量 3.9g
14 日 (金曜日)	牛肉ときのこのブルコギ	乳成分、小麦			
	鮭の塩焼き				
じゃがいもの明太バター炒め					
青梗菜とちくわの炒め物					
わかめのしそ風味和え					
なめたけおろし					
らっきょう漬け					
いんげんの胡麻和え					
	エネルギー 529kcal	たんぱく質 28.0g	脂質 29.7g	炭水化物 37.5g	食塩相当量 3.9g

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