

7月17日～7月22日献立表

しっかり(5品)

夕食(5品)

17 日 (月曜日)	鯖の西京焼き	卵、乳成分、小麦			
	鶏つくねの照り焼き				
	ぜんまいの煮物				
	春雨とかに風味の酢の物				
	わさび菜				
	エネルギー 438kcal	たんぱく質 27.0g	脂質 13.1g	炭水化物 53.1g	食塩相当量 3.7g
18 日 (火曜日)	鶏肉の塩ねぎソース	卵、乳成分、小麦			
	野菜コロッケ				
	カレービーフン				
	しろ菜のゆず浸し				
	しば漬け				
	エネルギー 483kcal	たんぱく質 24.8g	脂質 24.2g	炭水化物 41.6g	食塩相当量 3.5g
19 日 (水曜日)	白身魚の蒲焼き風	卵、乳成分、小麦			
	肉団子甘酢あん				
	ほうれん草とコーンのバターソテー				
	かぼちゃサラダ				
	さくら漬け				
	エネルギー 444kcal	たんぱく質 45.3g	脂質 9.0g	炭水化物 45.4g	食塩相当量 3.7g
20 日 (木曜日)	牛肉のピピンバ風炒め	卵、乳成分、小麦、 落花生			
	魚肉ソーセージと玉ねぎの玉子炒め				
	れんこんの明太和え				
	モロヘイヤの塩昆布和え				
	ブロッコリーのピーナッツ和え				
	エネルギー 486kcal	たんぱく質 20.9g	脂質 30.3g	炭水化物 32.3g	食塩相当量 2.4g
21 日 (金曜日)	あじのみりん焼き	卵、乳成分、小麦、 そば			
	おろしそば				
	きんぴらごぼう				
	きゅうりのごま酢和え				
	枝豆				
	エネルギー 444kcal	たんぱく質 34.3g	脂質 13.7g	炭水化物 45.8g	食塩相当量 3.2g
22 日 (土曜日)	鶏肉の香味醤油	卵、乳成分、小麦			
	ウィンナーとパプリカの炒め物				
	かまぼこの玉子とじ煮				
	ポテトサラダ				
	らっきょう漬け				
	エネルギー 450kcal	たんぱく質 24.2g	脂質 29.0g	炭水化物 23.1g	食塩相当量 3.6g

17 日 (月曜日)	豚肉と青梗菜のオイスターソース炒め	卵、小麦			
	ピーマンとちくわの胡麻マヨ炒め				
	切干大根煮物				
	おぐらの梅おかか和え				
	金時豆煮				
	エネルギー 346kcal	たんぱく質 20.7g	脂質 17.3g	炭水化物 26.9g	食塩相当量 3.0g
18 日 (火曜日)	白身魚のバジル風味焼き	卵、乳成分、小麦			
	和風スパゲティソテー				
	だしまき玉子				
	小松菜の煮浸し				
	わらび餅				
	エネルギー 343kcal	たんぱく質 23.7g	脂質 12.3g	炭水化物 34.4g	食塩相当量 2.6g
19 日 (水曜日)	厚揚げと肉団子のとろみ煮	卵、乳成分、小麦			
	キャベツとベーコンの炒め物				
	きのこのバター醤油				
	さつまいもの白和え				
	煮豆				
	エネルギー 371kcal	たんぱく質 15.4g	脂質 15.0g	炭水化物 43.6g	食塩相当量 3.0g
20 日 (木曜日)	エビマヨ	卵、乳成分、小麦、 えび			
	なすとビーフンの炒め物				
	水菜とツナの和え物				
	卵の花炒り煮				
	昆布佃煮				
	エネルギー 379kcal	たんぱく質 15.6g	脂質 20.2g	炭水化物 33.6g	食塩相当量 3.1g
21 日 (金曜日)	鶏のから揚げ	卵、乳成分、小麦			
	野菜と玉子のコンソメ炒め				
	五目春雨炒め				
	きゅうりのナムル				
	つぼ漬け				
	エネルギー 384kcal	たんぱく質 15.1g	脂質 22.1g	炭水化物 31.1g	食塩相当量 2.9g
22 日 (土曜日)	白身魚のジンジャー照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	チヂミ/しゅうまい				
	もやしと人参の胡麻和え				
	アスパラのお浸し				
	おぐらと長いもの梅和え				
	エネルギー 353kcal	たんぱく質 17.4g	脂質 17.5g	炭水化物 31.5g	食塩相当量 2.9g

※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**】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17日~7月22日献立表

夕食(6品)

17 日 (月曜日)	ミックスフライ (プリミンチカレーフライ、白身フライ)	卵、乳成分、小麦			
	ピーマンとちくわの胡麻マヨ炒め				
切干大根煮物					
冬瓜の枝豆あんかけ					
ふきのみそ和え					
金時豆煮					
	エネルギー 433kcal	たんぱく質 24.2g	脂質 18.9g	炭水化物 41.6g	食塩相当量 3.4g
18 日 (火曜日)	ハンバーグきのこソース	卵、乳成分、小麦			
	和風スパゲティソテー				
だしまき玉子					
玉ねぎのマリネ					
もやしのゆかり和え					
わらび餅					
	エネルギー 440kcal	たんぱく質 20.6g	脂質 18.4g	炭水化物 47.9g	食塩相当量 3.5g
19 日 (水曜日)	白身魚のレモンマスタードソテー	卵、乳成分、小麦			
	キャベツとベーコンの炒め物				
きのこのバター醤油					
大根と枝豆の薄くず煮					
野菜サラダ					
煮豆					
	エネルギー 408kcal	たんぱく質 32.0g	脂質 18.4g	炭水化物 28.5g	食塩相当量 4.1g
20 日 (木曜日)	回鍋肉	卵、乳成分、小麦			
	なすとビーフンの炒め物				
水菜とツナの和え物					
モロヘイヤのポン酢和え					
きゅうりとハムの中華サラダ					
昆布佃煮					
	エネルギー 406kcal	たんぱく質 23.6g	脂質 17.4g	炭水化物 38.8g	食塩相当量 4.2g
21 日 (金曜日)	鯖の煮付け	卵、乳成分、小麦			
	野菜と玉子のコンソメ炒め				
五目春雨炒め					
ほうれん草としめじのお浸し					
インゲンの胡麻味噌和え					
つぼ漬け					
	エネルギー 428kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 24.0g	炭水化物 32.9g	食塩相当量 3.7g
22 日 (土曜日)	酢豚	卵、乳成分、小麦			
	にら玉				
チヂミ/しゅうまい					
もやしと人参の胡麻和え					
アスパラのお浸し					
おくらと長いもの梅和え					
	エネルギー 437kcal	たんぱく質 20.3g	脂質 21.7g	炭水化物 40.0g	食塩相当量 3.6g

夕食(8品)

17 日 (月曜日)	ミックスフライ (プリミンチカレーフライ、白身フライ)	卵、乳成分、小麦			
	豚肉と青梗菜のオイスターソース炒め				
ピーマンとちくわの胡麻マヨ炒め					
切干大根煮物					
冬瓜の枝豆あんかけ					
おくらの梅おかか和え					
	エネルギー 487kcal	たんぱく質 29.6g	脂質 20.7g	炭水化物 45.6g	食塩相当量 3.8g
18 日 (火曜日)	ハンバーグきのこソース	卵、乳成分、小麦			
	チーズジャーマンポテト				
和風スパゲティソテー					
だしまき玉子					
玉ねぎのマリネ					
小松菜の煮浸し					
	エネルギー 534kcal	たんぱく質 25.7g	脂質 24.1g	炭水化物 53.6g	食塩相当量 4.0g
19 日 (水曜日)	白身魚のレモンマスタードソテー	卵、乳成分、小麦			
	厚揚げの煮物				
キャベツとベーコンの炒め物					
きのこのバター醤油					
大根と枝豆の薄くず煮					
さつまいもの白和え					
	エネルギー 498kcal	たんぱく質 34.4g	脂質 22.3g	炭水化物 39.9g	食塩相当量 3.5g
20 日 (木曜日)	回鍋肉	卵、乳成分、小麦			
	なすとビーフンの炒め物				
ニンニクの芽とレンコンの塩だれ炒め					
水菜とツナの和え物					
モロヘイヤのポン酢和え					
卵の花炒り煮					
	エネルギー 498kcal	たんぱく質 26.5g	脂質 20.8g	炭水化物 51.3g	食塩相当量 4.4g
21 日 (金曜日)	鯖の煮付け	卵、乳成分、小麦			
	鶏のから揚げ				
野菜と玉子のコンソメ炒め					
五目春雨炒め					
ほうれん草としめじのお浸し					
きゅうりのナムル					
	エネルギー 524kcal	たんぱく質 25.6g	脂質 30.8g	炭水化物 36.0g	食塩相当量 4.4g


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