

7月24日～7月29日献立表

しっかり(5品)

夕食(5品)

24 日 (月曜日)	バラ焼き風炒め物	小麦			
	いわしの梅煮				
	しらたきのたらこ炒め				
	きゅうりとちりめんのサラダ				
	柚子大根				
	エネルギー 448kcal	たんぱく質 22.2g	脂質 26.5g	炭水化物 30.1g	食塩相当量 3.3g
25 日 (火曜日)	白身魚の照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	ピーマンの肉詰め				
	なすとさつま揚げの煮物				
	もやしとにらの炒め物				
	野菜漬け				
	エネルギー 421kcal	たんぱく質 38.2g	脂質 10.1g	炭水化物 44.3g	食塩相当量 4.1g
26 日 (水曜日)	鶏のから揚げ	乳成分、小麦			
	信田煮				
	春雨の炒め物				
	魚肉ソーセージとブロッコリーのサラダ				
	山菜のかつお風味				
	エネルギー 475kcal	たんぱく質 20.4g	脂質 29.7g	炭水化物 31.5g	食塩相当量 2.7g
27 日 (木曜日)	鯖の味噌煮	卵、乳成分、小麦			
	鶏とごぼうの甘辛炒め				
	だし巻き玉子				
	マカロニのトマトクリーム				
	昆布佃煮				
	エネルギー 446kcal	たんぱく質 20.8g	脂質 27.3g	炭水化物 29.3g	食塩相当量 3.5g
28 日 (金曜日)	豚肉のカレー炒め	乳成分、小麦			
	三角揚げとふき煮				
	切干大根の煮物				
	ごぼうサラダ				
	黒豆煮				
	エネルギー 463kcal	たんぱく質 23.6g	脂質 24.1g	炭水化物 37.9g	食塩相当量 3.6g
29 日 (土曜日)	白身魚の天ぷらチリソース	卵、乳成分、小麦			
	竹の子と挽肉のピリ辛炒め				
	青梗菜とかまぼこの炒め煮				
	玉子サラダ				
	高菜漬け				
	エネルギー 488kcal	たんぱく質 20.4g	脂質 33.9g	炭水化物 25.2g	食塩相当量 3.4g

24 日 (月曜日)	カツオフライ/にら饅頭	卵、乳成分、小麦			
	花型豆腐の煮物				
	かぼちゃ煮				
	大根の梅和え				
	枝豆				
	エネルギー 363kcal	たんぱく質 15.9g	脂質 11.4g	炭水化物 49.1g	食塩相当量 2.2g
25 日 (火曜日)	チキンソテー/あんかけスパ	卵、乳成分、小麦			
	アスパラと玉ねぎの炒め物				
	キッシュ				
	大豆サラダ				
	しば漬け				
	エネルギー 375kcal	たんぱく質 15.4g	脂質 23.0g	炭水化物 26.7g	食塩相当量 2.8g
26 日 (水曜日)	白身魚のフライタルタルソース	卵、小麦			
	もやしのチャンプルー				
	ウインナー				
	きのこのマヨソテー				
	かつば漬け				
	エネルギー 361kcal	たんぱく質 17.3g	脂質 21.7g	炭水化物 24.0g	食塩相当量 2.7g
27 日 (木曜日)	筑前煮	乳成分、小麦			
	青梗菜ともやしのピリ辛炒め				
	大学芋				
	バンバンジー				
	うぐいす豆				
	エネルギー 322kcal	たんぱく質 15.1g	脂質 12.3g	炭水化物 37.7g	食塩相当量 2.2g
28 日 (金曜日)	あじの胡麻味噌焼き	乳成分、小麦			
	薄揚げと里芋の煮物				
	糸こんにゃくとしめじの炒め煮				
	おくらの明太子和え				
	白花豆				
	エネルギー 338kcal	たんぱく質 29.4g	脂質 10.8g	炭水化物 30.7g	食塩相当量 2.9g
29 日 (土曜日)	ロールキャベツトマトソース煮	卵、乳成分、小麦			
	なすとベーコンの炒め物				
	ぜんまいの煮物				
	高野豆腐の含め煮				
	桜漬け				
	エネルギー 370kcal	たんぱく質 15.3g	脂質 16.5g	炭水化物 40.0g	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24日~7月29日献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

24 日 (月曜日)	焼肉風野菜炒め	卵、乳成分、小麦										
	花型豆腐の煮物											
かぼちゃ煮												
きゅうりと蒸し鶏のサラダ												
バターコーン												
枝豆												
<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>439kcal</td> <td>20.4g</td> <td>16.2g</td> <td>52.8g</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	439kcal	20.4g	16.2g	52.8g	2.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
439kcal	20.4g	16.2g	52.8g	2.9g								
25 日 (火曜日)	エビフライ	卵、乳成分、小麦、えび										
	アスパラと玉ねぎの炒め物											
キッシュ												
揚げとこんにゃくの煮物												
しば漬け												
ブロッコリーの和え物												
<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>435kcal</td> <td>20.0g</td> <td>24.6g</td> <td>33.4g</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	435kcal	20.0g	24.6g	33.4g	3.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
435kcal	20.0g	24.6g	33.4g	3.0g								
26 日 (水曜日)	夏野菜カレー	卵、小麦										
	もやしのチャンプルー											
ウインナー												
春雨の和え物												
福神漬け												
玉ねぎとえのきのポン酢和え												
<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>443kcal</td> <td>20.6g</td> <td>24.4g</td> <td>35.3g</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	443kcal	20.6g	24.4g	35.3g	3.4g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
443kcal	20.6g	24.4g	35.3g	3.4g								
27 日 (木曜日)	白身魚の香味焼き	卵、乳成分、小麦										
	青梗菜ともやしのピリ辛炒め											
大学芋												
キャベツのサラダ												
うぐいす豆												
なめこの和え物												
<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>413kcal</td> <td>25.6g</td> <td>14.8g</td> <td>44.4g</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	413kcal	25.6g	14.8g	44.4g	3.4g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
413kcal	25.6g	14.8g	44.4g	3.4g								
28 日 (金曜日)	アスパラと鶏肉のソテー	卵、乳成分、小麦										
	薄揚げと里芋の煮物											
糸こんにゃくとしめじの炒め煮												
ブロッコリーとツナのサラダ												
白花豆												
きゅうりとザーサイ和え												
<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>425kcal</td> <td>21.2g</td> <td>27.4g</td> <td>23.3g</td> <td>2.5g</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	21.2g	27.4g	23.3g	2.5g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
425kcal	21.2g	27.4g	23.3g	2.5g								
29 日 (土曜日)	さんまかつお節煮	卵、乳成分、小麦										
	なすとベーコンの炒め物											
ぜんまいの煮物												
いんげんコーン炒め												
高野豆腐の含め煮												
桜漬け												
<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>426kcal</td> <td>20.8g</td> <td>27.3g</td> <td>24.2g</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	426kcal	20.8g	27.3g	24.2g	3.1g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
426kcal	20.8g	27.3g	24.2g	3.1g								

24 日 (月曜日)	焼肉風野菜炒め	卵、乳成分、小麦										
	にら饅頭											
花型豆腐の煮物												
かぼちゃ煮												
きゅうりと蒸し鶏のサラダ												
大根の梅和え												
枝豆												
バターコーン												
<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>532kcal</td> <td>25.0g</td> <td>27.1g</td> <td>47.0g</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	532kcal	25.0g	27.1g	47.0g	3.6g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
532kcal	25.0g	27.1g	47.0g	3.6g								
25 日 (火曜日)	エビフライ	卵、乳成分、小麦、えび										
	あんかけスパ											
アスパラと玉ねぎの炒め物												
キッシュ												
揚げとこんにゃくの煮物												
大豆サラダ												
しば漬け												
ブロッコリーの和え物												
<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>546kcal</td> <td>25.8g</td> <td>28.4g</td> <td>46.8g</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	546kcal	25.8g	28.4g	46.8g	4.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
546kcal	25.8g	28.4g	46.8g	4.0g								
26 日 (水曜日)	夏野菜カレー	卵、小麦										
	白身魚のフライ											
もやしのチャンプルー												
ウインナー												
春雨の和え物												
きのこのマヨソテー												
福神漬け												
玉ねぎとえのきのポン酢和え												
<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>542kcal</td> <td>25.1g</td> <td>30.1g</td> <td>42.6g</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	542kcal	25.1g	30.1g	42.6g	4.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
542kcal	25.1g	30.1g	42.6g	4.0g								
27 日 (木曜日)	白身魚の香味焼き	卵、乳成分、小麦										
	筑前煮											
青梗菜ともやしのピリ辛炒め												
大学芋												
キャベツのサラダ												
バンバンジー												
うぐいす豆												
なめこの和え物												
<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>499kcal</td> <td>32.4g</td> <td>18.9g</td> <td>49.9g</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	499kcal	32.4g	18.9g	49.9g	4.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
499kcal	32.4g	18.9g	49.9g	4.0g								
28 日 (金曜日)	アスパラと鶏肉のソテー	卵、乳成分、小麦										
	あじの胡麻味噌焼き											
薄揚げと里芋の煮物												
糸こんにゃくとしめじの炒め煮												
ブロッコリーとツナのサラダ												
おくらの明太子和え												
白花豆												
きゅうりとザーサイ和え												
<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>493kcal</td> <td>29.9g</td> <td>29.0g</td> <td>28.1g</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	493kcal	29.9g	29.0g	28.1g	3.1g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
493kcal	29.9g	29.0g	28.1g	3.1g								

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