

8月7日～8月12日献立表

しっかり(5品)

夕食(5品)

7 日 (月曜日)	あじの蒲焼き	卵、乳成分、小麦			
	チヂミ				
	切干大根とほうれん草の和え物				
	もやしと人参の胡麻和え				
	ピリ辛こんにゃく				
	エネルギー 449kcal	たんぱく質 45.9g	脂質 13.7g	炭水化物 35.5g	食塩相当量 3.9g
8 日 (火曜日)	鶏肉のオイマヨ炒め	卵、乳成分、小麦、えび			
	ちくわの和風スパゲティ				
	なすの炒め煮				
	水菜のおろしポン酢				
	五目大豆煮				
	エネルギー 443kcal	たんぱく質 24.9g	脂質 26.1g	炭水化物 27.2g	食塩相当量 4.0g
9 日 (水曜日)	ぶりの甘辛梅ソース	卵、乳成分、小麦			
	大根金平				
	小松菜とツナの和風煮				
	さつまいもサラダ				
	おくらのお浸し				
	エネルギー 465kcal	たんぱく質 27.0g	脂質 22.8g	炭水化物 37.9g	食塩相当量 3.6g
10 日 (木曜日)	ハンバーグデミグラスソース	卵、乳成分、小麦			
	炒り豆腐				
	揚げなすのきのこあん				
	キャベツのカレー風味				
	ゆず大根				
	エネルギー 469kcal	たんぱく質 21.8g	脂質 23.5g	炭水化物 42.5g	食塩相当量 4.0g
11 日 (金曜日)	鮭とじゃがいものハニーバターソテー	卵、乳成分、小麦			
	きのことかぼちゃの塩炒め				
	アスパラとベーコンのソテー				
	キャベツの梅おかか和え				
	きゅうりのしょうが和え				
	エネルギー 436kcal	たんぱく質 26.2g	脂質 18.5g	炭水化物 41.2g	食塩相当量 4.0g
12 日 (土曜日)	チキン南蛮	卵、乳成分、小麦			
	厚揚げの肉みそあんかけ				
	里芋のごま煮				
	オニオンサラダ				
	インゲンの辛子醤油和え				
	エネルギー 469kcal	たんぱく質 22.8g	脂質 29.0g	炭水化物 29.3g	食塩相当量 3.3g

7 日 (月曜日)	豚焼肉	卵、乳成分、小麦			
	さつま揚げとこんにゃくの煮物				
	青梗菜といかの炒め物				
	なすのしょうが醤油				
	わらび餅				
	エネルギー 330kcal	たんぱく質 19.2g	脂質 14.7g	炭水化物 30.1g	食塩相当量 2.6g
8 日 (火曜日)	鮭のチーズ焼き	乳成分、小麦			
	ちくわの磯辺揚げ				
	ピーマンと魚肉ソーセージの炒め物				
	厚揚げと野菜の甘辛炒め				
	おくらのおかか和え				
	エネルギー 343kcal	たんぱく質 27.1g	脂質 17.5g	炭水化物 19.2g	食塩相当量 2.3g
9 日 (水曜日)	ソースカツ	卵、乳成分、小麦、落花生			
	サラダ中華麺				
	肉詰めいなり煮				
	ほうれん草とえのきのおかか和え				
	たくあん煮				
	エネルギー 346kcal	たんぱく質 18.5g	脂質 11.7g	炭水化物 41.6g	食塩相当量 2.8g
10 日 (木曜日)	鯖のおろし煮	乳成分、小麦			
	高野豆腐とさつまいもの煮物				
	きのこのオイスターソース炒め				
	もずく酢の物				
	金時豆煮				
	エネルギー 370kcal	たんぱく質 17.9g	脂質 20.7g	炭水化物 28.1g	食塩相当量 3.0g
11 日 (金曜日)	牛肉のケチャップ炒め	卵、小麦			
	鶏天				
	切干大根とほうれん草の和え物				
	ごぼうサラダ				
	おはぎ				
	エネルギー 362kcal	たんぱく質 15.1g	脂質 18.7g	炭水化物 33.3g	食塩相当量 1.3g
12 日 (土曜日)	ぶりの照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	しめじとベーコンの玉子炒め				
	花型豆腐の煮物				
	きゅうりとかに風味の酢の物				
	黒豆煮				
	エネルギー 335kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 16.7g	炭水化物 26.2g	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
コープセンター **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

8月7日~8月12日献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

7 日 (月曜日)	ミックスフライ (マグロメンチ、白身フライ)	卵、乳成分、小麦			
	豚肉とごぼうのきんぴら				
さつま揚げとこんにゃくの煮物					
あさりとアスパラのバターソテー					
なすのしょうが醤油					
わらび餅					
	エネルギー 410kcal	たんぱく質 24.8g	脂質 16.7g	炭水化物 40.0g	食塩相当量 2.6g
8 日 (火曜日)	ココモコ風ハンバーグ	卵、乳成分、小麦			
	ちくわの磯辺揚げ				
ピーマンと魚肉ソーセージの炒め物					
さつまいもときのこの甘辛炒め					
おくらのおかか和え					
黄桃缶					
	エネルギー 432kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 17.4g	炭水化物 48.8g	食塩相当量 4.0g
9 日 (水曜日)	ぶりの味噌漬け焼き	卵、乳成分、小麦			
	肉豆腐				
サラダ中華麺					
ポテトサラダ					
ほうれん草とえのきのおかか和え					
たくあん煮					
	エネルギー 408kcal	たんぱく質 24.8g	脂質 20.5g	炭水化物 31.1g	食塩相当量 3.9g
10 日 (木曜日)	ブロッコリーと豚肉の辛味噌炒め	卵、乳成分、小麦、 えび			
	高野豆腐とさつまいもの煮物				
きのこのオイスターソース炒め					
明太子ロール					
小エビときゅうりの和え物					
金時豆煮					
	エネルギー 422kcal	たんぱく質 26.4g	脂質 20.5g	炭水化物 32.9g	食塩相当量 2.4g
11 日 (金曜日)	白身魚のムニエルバター醤油	卵、乳成分、小麦			
	鶏天				
切干大根とほうれん草の和え物					
ごぼうサラダ					
水菜のゆず風味和え					
おはぎ					
	エネルギー 403kcal	たんぱく質 24.5g	脂質 15.3g	炭水化物 41.7g	食塩相当量 3.1g
12 日 (土曜日)	豚肉のオニオンソース	卵、乳成分、小麦			
	しめじとベーコンの玉子炒め				
花型豆腐の煮物					
きゅうりとかに風味の酢の物					
たこ焼き					
黒豆煮					
	エネルギー 435kcal	たんぱく質 29.6g	脂質 19.4g	炭水化物 35.5g	食塩相当量 3.0g

7 日 (月曜日)	ミックスフライ (マグロメンチ、白身フライ)	卵、乳成分、小麦			
	豚焼肉				
ロールキャベツ					
さつま揚げとこんにゃくの煮物					
あさりとアスパラのバターソテー					
しゅうまい					
	エネルギー 478kcal	たんぱく質 27.7g	脂質 18.9g	炭水化物 49.3g	食塩相当量 3.4g
8 日 (火曜日)	ココモコ風ハンバーグ	卵、乳成分、小麦			
	鮭のチーズ焼き				
ちくわの磯辺揚げ					
ピーマンと魚肉ソーセージの炒め物					
いかと大根の煮物					
厚揚げと野菜の甘辛炒め					
	エネルギー 492kcal	たんぱく質 30.6g	脂質 25.8g	炭水化物 34.4g	食塩相当量 3.2g
9 日 (水曜日)	ぶりの味噌漬け焼き	卵、乳成分、小麦、 落花生			
	ソースカツ				
サラダ中華麺					
肉詰めいなり煮					
ポテトサラダ					
ぜんまいの煮物					
	エネルギー 498kcal	たんぱく質 28.5g	脂質 23.5g	炭水化物 43.1g	食塩相当量 4.0g
10 日 (木曜日)	ブロッコリーと豚肉の辛味噌炒め	卵、乳成分、小麦、 えび			
	鯖のおろし煮				
高野豆腐とさつまいもの煮物					
きのこのオイスターソース炒め					
明太子ロール					
パプリカと蒸し鶏のマリネ					
	エネルギー 511kcal	たんぱく質 31.2g	脂質 28.2g	炭水化物 33.2g	食塩相当量 3.3g
11 日 (金曜日)	白身魚のムニエルバター醤油	卵、乳成分、小麦			
	牛肉のケチャップ炒め				
鶏天					
切干大根とほうれん草の和え物					
ごぼうサラダ					
春雨の炒め物					
	エネルギー 507kcal	たんぱく質 28.3g	脂質 22.2g	炭水化物 48.6g	食塩相当量 3.5g

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