

# 8月14日～8月19日献立表

## しっかり(5品)

## 夕食(5品)

14 日 (月曜日)	牛肉玉ねぎ炒め	卵、乳成分、小麦
	高野豆腐の炊き合わせ	
	切干大根煮物	
	ほうれん草と玉子のサラダ	
	きゅうりとなめたけの和え物	
	エネルギー 441kcal たんぱく質 20.3g 脂質 25.5g 炭水化物 32.5g 食塩相当量 3.8g	
15 日 (火曜日)	かれののガーリックソース	卵、乳成分、小麦、えび、かに
	かに風味かまぼこ天	
	キャベツとひき肉の炒め物	
	ナポリタン	
	おくらの塩昆布和え	
	エネルギー 444kcal たんぱく質 27.3g 脂質 21.9g 炭水化物 34.4g 食塩相当量 3.2g	
16 日 (水曜日)	豚肉となすのスタミナしょうが焼き	小麦
	鯖の塩焼き	
	ほうれん草の柚子和え	
	さつまいもはちみつ煮	
	わさび菜	
	エネルギー 438kcal たんぱく質 22.3g 脂質 22.5g 炭水化物 36.6g 食塩相当量 2.2g	
17 日 (木曜日)	アジフライ	卵、小麦
	オムレツ	
	野菜ソテー	
	バンバンジー	
	小松菜の白和え	
	エネルギー 430kcal たんぱく質 20.6g 脂質 24.4g 炭水化物 32.1g 食塩相当量 2.7g	
18 日 (金曜日)	豚肉のプルコギ風	卵、乳成分、小麦
	かぼちゃのそぼろ煮	
	しゅうまい	
	きゅうりとコーンのドレッシング和え	
	ねぎ入り玉子ロール	
	エネルギー 449kcal たんぱく質 24.1g 脂質 21.7g 炭水化物 39.4g 食塩相当量 2.3g	
19 日 (土曜日)	白身魚の味噌マヨだれ	卵、乳成分、小麦
	ピーマンとえのきのソテー	
	ごぼうのうま煮	
	モロヘイヤの生姜和え	
	白花豆	
	エネルギー 442kcal たんぱく質 30.2g 脂質 20.5g 炭水化物 34.2g 食塩相当量 3.4g	

14 日 (月曜日)	赤魚のみぞれ煮	卵、乳成分、小麦
	豚肉野菜巻きフライ	
	筑前煮	
	まいたけとピーマンの炒め物	
	水菜のゆかり和え	
	エネルギー 338kcal たんぱく質 18.7g 脂質 14.5g 炭水化物 33.2g 食塩相当量 2.8g	
15 日 (火曜日)	鶏のから揚げ野菜あんかけ	卵、乳成分、小麦
	巾着の煮物	
	からし麩	
	明太子ポテトサラダ	
	昆布巻き	
	エネルギー 358kcal たんぱく質 15.2g 脂質 17.2g 炭水化物 35.5g 食塩相当量 3.0g	
16 日 (水曜日)	白身魚の磯辺揚げ	卵、乳成分、小麦
	厚揚げとにらの炒め物	
	ゴーヤチャンプルー	
	カレーマカロニサラダ	
	きゅうりの塩昆布ゆずこしょう和え	
	エネルギー 340kcal たんぱく質 20.3g 脂質 16.3g 炭水化物 28.0g 食塩相当量 1.6g	
17 日 (木曜日)	ビーフカレー	卵、小麦
	和風スパゲティソテー	
	卵の花炒り煮	
	キャベツと明太子のサラダ	
	金時豆煮	
	エネルギー 370kcal たんぱく質 15.1g 脂質 17.4g 炭水化物 38.2g 食塩相当量 1.8g	
18 日 (金曜日)	白身魚のオーロラソース焼き	卵、乳成分、小麦
	かまぼこの玉子とじ煮	
	なすの揚げ浸し	
	さつまいもサラダ	
	ひじき煮	
	エネルギー 348kcal たんぱく質 23.4g 脂質 17.5g 炭水化物 24.2g 食塩相当量 3.0g	
19 日 (土曜日)	鶏肉の塩こうじ焼き	卵、乳成分、小麦
	ミニハンバーグのきのこソース	
	さつまいもと昆布の煮物	
	ブロッコリーとマカロニの和風サラダ	
	はりはり漬け	
	エネルギー 347kcal たんぱく質 20.8g 脂質 15.7g 炭水化物 30.5g 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14日~8月19日献立表

## 夕食(6品)

## 夕食(8品)

14 日 (月曜日)	鶏肉のはちみつ味噌	卵、乳成分、小麦、えび			
	海鮮塩焼きそば				
れんこんきんぴら					
まいたけとピーマンの炒め物					
さつまいもレモン煮					
桜漬け					
	エネルギー 436kcal	たんぱく質 20.1g	脂質 22.9g	炭水化物 37.4g	食塩相当量 4.0g
15 日 (火曜日)	めばるの煮つけ	乳成分、小麦			
	揚げ豆腐の野菜あん				
	巾着の煮物				
	昆布巻き				
	からし麩				
	白花豆				
	エネルギー 415kcal	たんぱく質 21.0g	脂質 12.8g	炭水化物 54.0g	食塩相当量 3.8g
16 日 (水曜日)	塩バター肉じゃが	卵、乳成分、小麦			
	なすのはさみ揚げ				
	厚揚げとにらの炒め物				
	カレーマカロニサラダ				
	きゅうりの塩昆布ゆずこしょう和え				
	おくらとしらすの青じそ風味				
	エネルギー 437kcal	たんぱく質 20.6g	脂質 25.4g	炭水化物 31.6g	食塩相当量 3.2g
17 日 (木曜日)	鮭のバジル風味焼き	卵、乳成分、小麦			
	和風スパゲティソテー				
	卵の花炒り煮				
	キャベツと明太子のサラダ				
	三色お浸し(ほうれん草、もやし、人参)				
	金時豆煮				
	エネルギー 440kcal	たんぱく質 28.7g	脂質 17.0g	炭水化物 43.1g	食塩相当量 2.8g
18 日 (金曜日)	鶏肉の山賊焼き	卵、乳成分、小麦			
	厚揚げの生姜煮				
	ほうれん草とベーコンのバター醤油炒め				
	なすの揚げ浸し				
	ツナともやしのナムル				
	ひじき煮				
	エネルギー 428kcal	たんぱく質 24.8g	脂質 25.6g	炭水化物 24.5g	食塩相当量 3.9g
19 日 (土曜日)	ミックスフライ(エビカツ、白身フライ)	卵、乳成分、小麦、えび			
	ミニハンバーグのきのこソース				
	鶏肉の玉子とじ				
	さつまいもと昆布の煮物				
	キャベツとかに風味の胡麻和え				
	はりはり漬け				
	エネルギー 440kcal	たんぱく質 21.0g	脂質 19.1g	炭水化物 46.0g	食塩相当量 3.2g

14 日 (月曜日)	鶏肉のはちみつ味噌	卵、乳成分、小麦、えび			
	赤魚のみぞれ煮				
	海鮮塩焼きそば				
	れんこんきんぴら				
	まいたけとピーマンの炒め物				
	筑前煮				
	桜漬け				
	さつまいもレモン煮				
	エネルギー 498kcal	たんぱく質 25.7g	脂質 23.8g	炭水化物 45.2g	食塩相当量 3.9g
15 日 (火曜日)	めばるの煮つけ	卵、乳成分、小麦			
	鶏のから揚げ				
	巾着の煮物				
	揚げ豆腐の野菜あん				
	昆布巻き				
	明太子ポテトサラダ				
	エネルギー 509kcal	たんぱく質 25.0g	脂質 21.6g	炭水化物 53.6g	食塩相当量 3.9g
16 日 (水曜日)	塩バター肉じゃが	卵、乳成分、小麦			
	白身魚の磯辺揚げ				
	なすのはさみ揚げ				
	厚揚げとにらの炒め物				
	カレーマカロニサラダ				
	ゴーヤチャンプルー				
	エネルギー 525kcal	たんぱく質 25.7g	脂質 26.4g	炭水化物 46.1g	食塩相当量 2.7g
17 日 (木曜日)	鮭のバジル風味焼き	卵、乳成分、小麦			
	ビーフカレー				
	和風スパゲティソテー				
	卵の花炒り煮				
	キャベツと明太子のサラダ				
	ポテトとちくわの青さ風味				
	エネルギー 487kcal	たんぱく質 30.2g	脂質 21.2g	炭水化物 43.8g	食塩相当量 3.0g
18 日 (金曜日)	鶏肉の山賊焼き	卵、乳成分、小麦			
	白身魚のオーロラソース焼き				
	厚揚げの生姜煮				
	かまぼこの玉子とじ煮				
	なすの揚げ浸し				
	ほうれん草とベーコンのバター醤油炒め				
	エネルギー 490kcal	たんぱく質 33.8g	脂質 28.2g	炭水化物 25.3g	食塩相当量 4.0g



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