

1月15日～1月20日献立表

しっかり(5品)

夕食(5品)

15 ☐ (月曜日)	筑前煮	卵、乳成分、小麦			
	野菜コロッケ				
	きのこのバターソテー				
	かぼちゃサラダ				
	水菜のゆかり和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	438kcal	20.2g	23.0g	37.6g	3.2g
16 ☐ (火曜日)	シーフードクリームソース煮	卵、乳成分、小麦、 えび			
	ひき肉と青梗菜のソテー				
	きんぴらこんにやく				
	カレーポテトサラダ				
	ふきの味噌和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	445kcal	26.1g	19.8g	40.5g	3.6g
17 ☐ (水曜日)	和風チキンカツ	卵、乳成分、小麦、 えび			
	野菜のスクランブルエッグ				
	えび団子とかぶの煮物				
	切干大根煮				
	かつば漬				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	439kcal	20.6g	22.5g	38.4g	3.7g
18 ☐ (木曜日)	白身魚のチーズソテー	乳成分、小麦			
	かぼちゃとひろうすの煮物				
	ニンニクの芽とレンコンの塩だれ炒め				
	小松菜の白和え				
	金時豆煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	468kcal	35.0g	24.7g	26.5g	3.6g
19 ☐ (金曜日)	豚肉と野菜のピリ辛炒め	卵、乳成分、小麦			
	厚揚げの焼いたの				
	なすの煮物				
	ひじきの胡麻ドレサラダ				
	キャベツのおかか和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	466kcal	25.0g	28.4g	27.7g	3.0g
20 ☐ (土曜日)	白身魚の野菜あんかけ	卵、乳成分、小麦			
	かぼちゃの洋風煮				
	肉詰めいなりと白菜の煮浸し				
	焼きぎょうざ				
	メンマと人参の和え物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	454kcal	20.5g	20.5g	46.9g	2.9g

15 ☐ (月曜日)	白身魚のフライ	卵、乳成分、小麦			
	魚肉ソーセージと玉ねぎの炒め物				
	小松菜の炒め煮				
	明太スパゲティサラダ				
	福神漬				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	359kcal	15.8g	19.5g	30.1g	2.8g
16 ☐ (火曜日)	麻婆なす	卵、乳成分、小麦、 落花生			
	大根のそぼろあんかけ				
	磯辺玉子ロール				
	ブロッコリーのピーナッツ和え				
	白花豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	340kcal	17.7g	20.3g	21.5g	2.4g
17 ☐ (水曜日)	えびフリッターのチリソース	卵、乳成分、小麦、 えび			
	ベーコンともやしの炒め物				
	なすとさつま揚げの煮物				
	かぼちゃ煮				
	インゲンの辛子醤油和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	366kcal	15.9g	20.2g	30.2g	2.4g
18 ☐ (木曜日)	なすのはさみ揚げ/春巻き	卵、乳成分、小麦			
	オムレツのかに風味あんかけ				
	きゃべつときのこのカレーソテー				
	きゅうりのごまドレッシング和え				
	ほうれん草のなめたけ和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	344kcal	15.3g	18.0g	30.1g	2.9g
19 ☐ (金曜日)	さわらの西京焼き	卵、乳成分、小麦			
	ピーマンと玉子の炒め物				
	トマトパスタ				
	がんも煮				
	コーンポテトサラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	338kcal	20.6g	16.6g	26.6g	3.0g
20 ☐ (土曜日)	牛すき焼き風煮	卵、乳成分、小麦			
	さつまいもの天ぷら				
	肉団子甘酢あん				
	小松菜の白和え				
	麩のからし和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	345kcal	15.2g	17.2g	32.4g	3.0g

※ 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。

※ 弁当用のフタを取って、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てい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。

《わたしのひと声カード》

●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。

お名前 様 回答必要 回答不要

1月15日~1月20日献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

15 日 (月曜日)	チキンカレー	卵、乳成分、小麦										
	魚肉ソーセージと玉ねぎの炒め物											
小松菜の炒め煮												
たこ焼き												
さつまいもとりんご煮												
福神漬け												
<table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>438kcal</td> <td>21.2g</td> <td>24.9g</td> <td>32.3g</td> <td>4.0g</td> </tr> </tbody> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	438kcal	21.2g	24.9g	32.3g	4.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
438kcal	21.2g	24.9g	32.3g	4.0g								
16 日 (火曜日)	白身魚の香味パン粉焼き	卵、乳成分、小麦										
	大根のそぼろあんかけ											
磯辺玉子ロール												
ツナの和風サラダ												
春菊の生姜和え												
白花豆												
<table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>425kcal</td> <td>29.8g</td> <td>20.9g</td> <td>29.3g</td> <td>3.5g</td> </tr> </tbody> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	425kcal	29.8g	20.9g	29.3g	3.5g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
425kcal	29.8g	20.9g	29.3g	3.5g								
17 日 (水曜日)	豚肉とキャベツの味噌炒め	卵、乳成分、小麦										
	ベーコンともやしの炒め物											
なすとさつま揚げの煮物												
白菜としらすのポン酢和え												
きくらげ昆布												
インゲンの辛子醤油和え												
<table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>427kcal</td> <td>23.3g</td> <td>23.7g</td> <td>30.0g</td> <td>3.9g</td> </tr> </tbody> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	427kcal	23.3g	23.7g	30.0g	3.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
427kcal	23.3g	23.7g	30.0g	3.9g								
18 日 (木曜日)	赤魚のみぞれ煮	卵、乳成分、小麦										
	オムレツのかに風味あんかけ											
きゃべつときのこのカレーソテー												
カリフラワーのマリネ												
梅春雨												
ほうれん草のなめたけ和え												
<table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>423kcal</td> <td>26.7g</td> <td>15.0g</td> <td>45.3g</td> <td>3.6g</td> </tr> </tbody> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	423kcal	26.7g	15.0g	45.3g	3.6g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
423kcal	26.7g	15.0g	45.3g	3.6g								
19 日 (金曜日)	豆腐ハンバーグ野菜あんかけ	卵、乳成分、小麦										
	ピーマンと玉子の炒め物											
トマトパスタ												
がんも煮												
コーンポテトサラダ												
ツナとキャベツの和え物												
<table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>432kcal</td> <td>20.5g</td> <td>21.0g</td> <td>40.2g</td> <td>3.4g</td> </tr> </tbody> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	432kcal	20.5g	21.0g	40.2g	3.4g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
432kcal	20.5g	21.0g	40.2g	3.4g								
20 日 (土曜日)	白身魚のジンジャー照り焼き	卵、乳成分、小麦										
	さつまいもの天ぷら											
肉団子甘酢あん												
昆布巻き												
小松菜の白和え												
麩のからし和え												
<table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>428kcal</td> <td>20.5g</td> <td>18.6g</td> <td>44.7g</td> <td>3.7g</td> </tr> </tbody> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	428kcal	20.5g	18.6g	44.7g	3.7g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
428kcal	20.5g	18.6g	44.7g	3.7g								

15 日 (月曜日)	チキンカレー	卵、乳成分、小麦										
	白身魚のフライ											
魚肉ソーセージと玉ねぎの炒め物												
小松菜の炒め煮												
たこ焼き												
明太スパゲティサラダ												
<table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>512kcal</td> <td>25.1g</td> <td>27.6g</td> <td>40.7g</td> <td>3.3g</td> </tr> </tbody> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	512kcal	25.1g	27.6g	40.7g	3.3g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
512kcal	25.1g	27.6g	40.7g	3.3g								
16 日 (火曜日)	白身魚の香味パン粉焼き	卵、乳成分、小麦、 落花生										
	麻婆なす											
大根のそぼろあんかけ												
磯辺玉子ロール												
ツナの和風サラダ												
ブロッコリーのピーナッツ和え												
<table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>492kcal</td> <td>33.4g</td> <td>25.1g</td> <td>33.2g</td> <td>3.9g</td> </tr> </tbody> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	492kcal	33.4g	25.1g	33.2g	3.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
492kcal	33.4g	25.1g	33.2g	3.9g								
17 日 (水曜日)	豚肉とキャベツの味噌炒め	卵、乳成分、小麦、 えび										
	えびフリッターのチリソース											
ベーコンともやしの炒め物												
なすとさつま揚げの煮物												
白菜としらすのポン酢和え												
かぼちゃ煮												
<table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>521kcal</td> <td>25.1g</td> <td>28.7g</td> <td>40.5g</td> <td>3.1g</td> </tr> </tbody> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	521kcal	25.1g	28.7g	40.5g	3.1g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
521kcal	25.1g	28.7g	40.5g	3.1g								
18 日 (木曜日)	赤魚のみぞれ煮	卵、乳成分、小麦										
	なすのはさみ揚げ											
オムレツのかに風味あんかけ												
きゃべつときのこのカレーソテー												
カリフラワーのマリネ												
きゅうりのごまドレッシング和え												
<table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>513kcal</td> <td>26.0g</td> <td>21.5g</td> <td>53.8g</td> <td>3.3g</td> </tr> </tbody> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	513kcal	26.0g	21.5g	53.8g	3.3g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
513kcal	26.0g	21.5g	53.8g	3.3g								
19 日 (金曜日)	豆腐ハンバーグ野菜あんかけ	卵、乳成分、小麦										
	さわらの西京焼き											
ピーマンと玉子の炒め物												
トマトパスタ												
がんも煮												
コーンポテトサラダ												
<table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>485kcal</td> <td>27.4g</td> <td>22.0g</td> <td>44.4g</td> <td>3.3g</td> </tr> </tbody> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	485kcal	27.4g	22.0g	44.4g	3.3g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
485kcal	27.4g	22.0g	44.4g	3.3g								

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