

4月29日～5月4日献立表

しっかり(5品)

夕食(5品)

29 日 (月曜日)	牛肉の炒め物	卵、小麦、えび、かに			
	根菜うま塩炒め				
	えびしゅうまい				
	おからサラダ				
	きゃらぶき				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	466kcal	20.1g	27.0g	35.6g	3.4g
30 日 (火曜日)	白身魚のみりん焼き	卵、乳成分、小麦			
	焼き鳥(炭火焼き風)				
	ちくわと青梗菜の炒め物				
	ツナサラダ				
	春雨の中華和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	441kcal	28.9g	17.4g	42.1g	3.1g
1 日 (水曜日)	ロールキャベツのホワイトソース煮	卵、乳成分、小麦			
	豚肉と野菜のピリ辛炒め				
	かぼちゃの塩こうじ煮				
	竹の子の土佐煮				
	桜漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	460kcal	20.5g	22.7g	43.4g	3.6g
2 日 (木曜日)	鯖の漬け焼き	卵、乳成分、小麦			
	三色いなりとふき煮				
	切干大根煮				
	明太ロール玉子				
	彩り野菜のマリネ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	431kcal	22.7g	23.3g	32.7g	3.4g
3 日 (金曜日)	油淋鶏	卵、乳成分、小麦、えび			
	ナポリタン				
	五目野菜炒め				
	コーンポテトサラダ				
	ミニショコラロール				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	467kcal	20.2g	26.5g	36.9g	2.8g
4 日 (土曜日)	あじの塩焼き	卵、乳成分、小麦			
	鶏団子と根菜の煮物				
	小松菜の煮浸し				
	さつまいもサラダ				
	キャベツのゆかり和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	441kcal	30.6g	12.0g	52.6g	3.1g

29 日 (月曜日)	かれいの生姜煮	卵、乳成分、小麦			
	炊き合わせ(高野豆腐、人参、小松菜)				
	ほうれん草入り玉子焼き				
	キャベツとソーセージのコンソメ炒め				
	きくらげ昆布				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	356kcal	26.5g	14.5g	29.9g	2.2g
30 日 (火曜日)	タンドリーチキン	乳成分、小麦			
	がんもと冬瓜の煮物				
	じゃがいものそぼろ煮				
	ごぼうサラダ				
	ひじき豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	345kcal	19.3g	21.4g	18.7g	2.5g
1 日 (水曜日)	鯖の塩焼き	卵、乳成分、小麦			
	大根金平				
	野菜のかき揚げ				
	ブロッコリーとうす揚げのあっさり煮				
	もやしのゆかり和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	362kcal	25.1g	20.2g	20.0g	2.7g
2 日 (木曜日)	鶏肉の照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	だし巻き玉子/竹の子の土佐煮				
	なすの含め煮				
	ブロッコリーのくるみ和え				
	つぼ漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	360kcal	21.6g	17.9g	28.0g	2.5g
3 日 (金曜日)	白身魚のムニエル	卵、乳成分、小麦			
	ベイクドエッグ				
	小松菜とかまぼこのソテー				
	モロヘイヤとツナの和え物				
	梅春雨				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	353kcal	27.0g	11.8g	34.8g	2.7g
4 日 (土曜日)	麻婆豆腐	卵、乳成分、小麦			
	昆布巻きと竹の子の煮しめ				
	焼餃子				
	玉子サラダ				
	かしわもち				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	366kcal	15.0g	22.8g	25.2g	2.1g

- ※ 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がありますので、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。

キリトリ ✂

《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

4月29日～5月4日献立表

夕食(6品)

29 日 (月曜日)	チキンカツ	卵、乳成分、小麦			
	炊き合わせ (高野豆腐、人参、小松菜)				
ほうれん草入り玉子焼き					
オクラの胡麻和え					
ビーンズサラダ					
きくらげ昆布					
	エネルギー 401kcal	たんぱく質 23.2g	脂質 18.9g	炭水化物 34.5g	食塩相当量 3.0g
30 日 (火曜日)	鮭のちゃんちゃん焼き	乳成分、小麦			
	がんもと冬瓜の煮物				
じゃがいものそぼろ煮					
ピーマンとちりめんの煮物					
きゅうりとコーンのドレッシング和え					
ひじき豆					
	エネルギー 412kcal	たんぱく質 30.8g	脂質 14.9g	炭水化物 38.6g	食塩相当量 3.7g
1 日 (水曜日)	牛すき焼き風煮	卵、乳成分、小麦			
	大根金平				
野菜のかき揚げ					
きのこのカレーソテー					
アスパラの白和え					
もやしのゆかり和え					
	エネルギー 434kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 22.7g	炭水化物 37.4g	食塩相当量 3.4g
2 日 (木曜日)	マグロカツ	卵、乳成分、小麦			
	だし巻き玉子				
竹の子の土佐煮					
里芋の田楽					
ブロッコリーのくるみ和え					
つぼ漬け					
	エネルギー 412kcal	たんぱく質 20.4g	脂質 16.7g	炭水化物 44.9g	食塩相当量 3.3g
3 日 (金曜日)	煮込みハンバーグ	卵、乳成分、小麦			
	ベイクドエッグ				
小松菜とかまぼこのソテー					
マカロニサラダ					
梅春雨					
きゃらぶき					
	エネルギー 422kcal	たんぱく質 21.0g	脂質 16.6g	炭水化物 47.2g	食塩相当量 3.3g
4 日 (土曜日)	白身魚のコーンチーズ焼き	卵、乳成分、小麦			
	昆布巻きと竹の子の煮しめ				
焼餃子					
しろ菜の胡麻和え					
なめことわさび菜の和え物					
かしわもち					
	エネルギー 428kcal	たんぱく質 27.2g	脂質 16.9g	炭水化物 41.8g	食塩相当量 3.9g

夕食(8品)

29 日 (月曜日)	チキンカツ	卵、乳成分、小麦			
	かれいの生姜煮				
炊き合わせ (高野豆腐、人参、小松菜)					
ほうれん草入り玉子焼き					
オクラの胡麻和え					
キャベツとソーセージのコンソメ炒め					
きくらげ昆布					
ビーンズサラダ					
	エネルギー 487kcal	たんぱく質 30.4g	脂質 21.7g	炭水化物 42.4g	食塩相当量 3.8g
30 日 (火曜日)	鮭のちゃんちゃん焼き	乳成分、小麦			
	タンドリーチキン				
がんもと冬瓜の煮物					
じゃがいものそぼろ煮					
ピーマンとちりめんの煮物					
ごぼうサラダ					
ひじき豆					
きゅうりとコーンのドレッシング和え					
	エネルギー 477kcal	たんぱく質 35.8g	脂質 24.2g	炭水化物 29.1g	食塩相当量 3.6g
1 日 (水曜日)	牛すき焼き風煮	卵、乳成分、小麦			
	鯖の塩焼き				
大根金平					
野菜のかき揚げ					
きのこのカレーソテー					
ブロッコリーとうす揚げのあっさり煮					
もやしのゆかり和え					
アスパラの白和え					
	エネルギー 521kcal	たんぱく質 26.6g	脂質 31.5g	炭水化物 32.8g	食塩相当量 3.1g
2 日 (木曜日)	マグロカツ	卵、乳成分、小麦			
	鶏肉の照り焼き				
だし巻き玉子					
竹の子の土佐煮					
里芋の田楽					
なすの含め煮					
つぼ漬け					
ブロッコリーのくるみ和え					
	エネルギー 516kcal	たんぱく質 26.9g	脂質 21.7g	炭水化物 53.3g	食塩相当量 3.6g
3 日 (金曜日)	煮込みハンバーグ	卵、乳成分、小麦			
	白身魚のムニエル				
ベイクドエッグ					
小松菜とかまぼこのソテー					
マカロニサラダ					
モロヘイヤとツナの和え物					
梅春雨					
きゃらぶき					
	エネルギー 515kcal	たんぱく質 33.9g	脂質 18.6g	炭水化物 52.9g	食塩相当量 3.2g

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