

7月22日～7月27日献立表

しっかり(5品)

夕食(5品)

22 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 470kcal	たんぱく質 20.5g	脂質 30.3g	炭水化物 28.9g	食塩相当量 3.4g
23 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				
	白菜のおかか和え				
	野沢菜漬け				
	エネルギー 433kcal	たんぱく質 32.4g	脂質 13.0g	炭水化物 46.5g	食塩相当量 4.0g
24 日 (水曜日)	ソースカツ	卵、乳成分、小麦			
	厚揚げのおろし煮				
	たくあん煮				
	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 446kcal	たんぱく質 22.0g	脂質 21.4g	炭水化物 41.4g	食塩相当量 3.5g
25 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 449kcal	たんぱく質 23.4g	脂質 25.3g	炭水化物 31.9g	食塩相当量 3.3g
26 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 467kcal	たんぱく質 20.1g	脂質 26.0g	炭水化物 38.1g	食塩相当量 3.1g
27 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 467kcal	たんぱく質 20.1g	脂質 31.7g	炭水化物 25.2g	食塩相当量 3.1g

22 日 (月曜日)	白身魚の中華野菜あん	卵、乳成分、小麦			
	花型豆腐の煮物				
	きゅうりと蒸し鶏のサラダ				
	大根の梅和え				
	バターコーン				
	エネルギー 336kcal	たんぱく質 21.7g	脂質 12.3g	炭水化物 34.7g	食塩相当量 2.6g
23 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 365kcal	たんぱく質 15.6g	脂質 22.5g	炭水化物 25.0g	食塩相当量 3.0g
24 日 (水曜日)	白身魚のフライタルタルソース	卵、乳成分、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				
	玉ねぎとえのきのポン酢和え				
	エネルギー 350kcal	たんぱく質 15.1g	脂質 23.2g	炭水化物 20.2g	食塩相当量 2.1g
25 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 332kcal	たんぱく質 15.2g	脂質 12.4g	炭水化物 39.9g	食塩相当量 2.3g
26 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 353kcal	たんぱく質 25.8g	脂質 10.6g	炭水化物 38.5g	食塩相当量 2.4g
27 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 342kcal	たんぱく質 15.9g	脂質 18.2g	炭水化物 28.6g	食塩相当量 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

7月22日～7月27日献立表

夕食(6品)

22 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>424kcal</td> <td>21.0g</td> <td>18.8g</td> <td>42.6g</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	424kcal	21.0g	18.8g	42.6g	3.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
424kcal	21.0g	18.8g	42.6g	3.0g								
23 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											
	ブロッコリーの和え物											
	しば漬け											
<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>434kcal</td> <td>20.6g</td> <td>25.5g</td> <td>30.5g</td> <td>3.7g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	434kcal	20.6g	25.5g	30.5g	3.7g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
434kcal	20.6g	25.5g	30.5g	3.7g								
24 日 (水曜日)	夏野菜カレー	卵、小麦										
	マグロメンチ串カツ											
	もやしのチャンプルー											
	春雨の和え物											
	玉ねぎとえのきのポン酢和え											
	福神漬け											
<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>431kcal</td> <td>20.3g</td> <td>21.4g</td> <td>39.3g</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	431kcal	20.3g	21.4g	39.3g	3.4g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
431kcal	20.3g	21.4g	39.3g	3.4g								
25 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											
	バンバンジー											
	なめこの和え物											
	うぐいす豆											
<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>438kcal</td> <td>23.2g</td> <td>14.9g</td> <td>52.7g</td> <td>3.7g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	438kcal	23.2g	14.9g	52.7g	3.7g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
438kcal	23.2g	14.9g	52.7g	3.7g								
26 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											
	きゅうりとザーサイ和え											
	白花豆											
<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>430kcal</td> <td>20.1g</td> <td>28.0g</td> <td>24.5g</td> <td>2.6g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	430kcal	20.1g	28.0g	24.5g	2.6g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
430kcal	20.1g	28.0g	24.5g	2.6g								
27 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>436kcal</td> <td>20.6g</td> <td>27.5g</td> <td>26.5g</td> <td>3.3g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	436kcal	20.6g	27.5g	26.5g	3.3g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
436kcal	20.6g	27.5g	26.5g	3.3g								

夕食(8品)

22 日 (月曜日)	焼肉風野菜炒め	卵、乳成分、小麦										
	花型豆腐の煮物											
	にら饅頭											
	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>522kcal</td> <td>25.1g</td> <td>30.5g</td> <td>36.8g</td> <td>3.9g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	522kcal	25.1g	30.5g	36.8g	3.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
522kcal	25.1g	30.5g	36.8g	3.9g								
23 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>523kcal</td> <td>25.8g</td> <td>30.5g</td> <td>36.4g</td> <td>3.7g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	523kcal	25.8g	30.5g	36.4g	3.7g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
523kcal	25.8g	30.5g	36.4g	3.7g								
24 日 (水曜日)	夏野菜カレー	卵、乳成分、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>524kcal</td> <td>25.9g</td> <td>28.6g</td> <td>40.7g</td> <td>3.2g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	524kcal	25.9g	28.6g	40.7g	3.2g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
524kcal	25.9g	28.6g	40.7g	3.2g								
25 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>491kcal</td> <td>27.0g</td> <td>18.3g</td> <td>54.6g</td> <td>3.9g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	491kcal	27.0g	18.3g	54.6g	3.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
491kcal	27.0g	18.3g	54.6g	3.9g								
26 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>505kcal</td> <td>28.3g</td> <td>29.6g</td> <td>31.4g</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	505kcal	28.3g	29.6g	31.4g	3.4g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
505kcal	28.3g	29.6g	31.4g	3.4g								

県民せいきょう
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