

しっかり(5品)

10月7日~10月12日  
献立表

夕食(5品)

|                  |                 |       |       |      |             |
|------------------|-----------------|-------|-------|------|-------------|
| 7<br>日<br>(月曜日)  | 豚肉の和風きのこソース     |       |       |      | 卵、乳成分、小麦    |
|                  | 大根と里芋の煮物        |       |       |      |             |
|                  | じゃがいももち         |       |       |      |             |
|                  | アスパラの胡麻和え       |       |       |      |             |
|                  | 枝豆入り卵の花         |       |       |      |             |
|                  | エネルギー           | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物 |             |
| 455kcal          | 21.6g           | 21.4g | 44.0g | 3.3g |             |
| 8<br>日<br>(火曜日)  | ハマチカレーフライ       |       |       |      | 卵、乳成分、小麦    |
|                  | ちくわと鶏肉の照り煮      |       |       |      |             |
|                  | なすの煮物           |       |       |      |             |
|                  | キャベツのおかか和え      |       |       |      |             |
|                  | 黒豆煮             |       |       |      |             |
|                  | エネルギー           | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物 |             |
| 462kcal          | 29.7g           | 20.7g | 39.2g | 2.3g |             |
| 9<br>日<br>(水曜日)  | ポークチャップ         |       |       |      | 卵、乳成分、小麦、えび |
|                  | キャベツとかに風味のコンソメ煮 |       |       |      |             |
|                  | 揚げ出し豆腐          |       |       |      |             |
|                  | かぼちゃとブロッコリーのサラダ |       |       |      |             |
|                  | えびとわかめのドレ和え     |       |       |      |             |
|                  | エネルギー           | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物 |             |
| 456kcal          | 21.7g           | 22.7g | 41.3g | 3.0g |             |
| 10<br>日<br>(木曜日) | いわしの生姜煮         |       |       |      | 卵、乳成分、小麦    |
|                  | かぼちゃのそぼろ煮       |       |       |      |             |
|                  | ほうれん草の錦和え       |       |       |      |             |
|                  | ごぼうサラダ          |       |       |      |             |
|                  | たくあん煮           |       |       |      |             |
|                  | エネルギー           | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物 |             |
| 459kcal          | 23.9g           | 24.9g | 34.8g | 3.5g |             |
| 11<br>日<br>(金曜日) | チキン南蛮           |       |       |      | 卵、乳成分、小麦    |
|                  | トマトミートオムレツ      |       |       |      |             |
|                  | ひじき豆            |       |       |      |             |
|                  | ブロッコリーのシーザーサラダ  |       |       |      |             |
|                  | らっきょう漬          |       |       |      |             |
|                  | エネルギー           | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物 |             |
| 462kcal          | 20.2g           | 27.2g | 34.0g | 3.1g |             |
| 12<br>日<br>(土曜日) | 白身魚のゆずみそ焼き      |       |       |      | 乳成分、小麦      |
|                  | 厚揚げと大根の煮物       |       |       |      |             |
|                  | かぼちゃのバターコーン煮    |       |       |      |             |
|                  | おくらのからし和え       |       |       |      |             |
|                  | 金時豆煮            |       |       |      |             |
|                  | エネルギー           | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物 |             |
| 441kcal          | 31.4g           | 13.4g | 48.7g | 3.7g |             |

|                  |                |       |       |      |          |
|------------------|----------------|-------|-------|------|----------|
| 7<br>日<br>(月曜日)  | オムレツホワイトソース    |       |       |      | 卵、乳成分、小麦 |
|                  | じゃがいものそぼろ煮     |       |       |      |          |
|                  | ピーマンともやしの炒め物   |       |       |      |          |
|                  | キャベツとコーンの和え物   |       |       |      |          |
|                  | マカロニサラダ        |       |       |      |          |
|                  | エネルギー          | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物 |          |
| 370kcal          | 15.0g          | 17.7g | 37.7g | 2.6g |          |
| 8<br>日<br>(火曜日)  | 牛すきやき風煮        |       |       |      | 卵、乳成分、小麦 |
|                  | アスパラとベーコンのソテー  |       |       |      |          |
|                  | 高野豆腐の煮物        |       |       |      |          |
|                  | 明太子ロール         |       |       |      |          |
|                  | きょうろ           |       |       |      |          |
|                  | エネルギー          | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物 |          |
| 360kcal          | 17.0g          | 23.1g | 21.0g | 2.9g |          |
| 9<br>日<br>(水曜日)  | さわらの西京焼き       |       |       |      | 乳成分、小麦   |
|                  | 海鮮うま煮豆腐        |       |       |      |          |
|                  | 大根きんぴら         |       |       |      |          |
|                  | もやしの胡麻和え       |       |       |      |          |
|                  | ツナとパプリカの炒め物    |       |       |      |          |
|                  | エネルギー          | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物 |          |
| 338kcal          | 24.6g          | 16.0g | 23.8g | 2.8g |          |
| 10<br>日<br>(木曜日) | ハニーマスタードチキン    |       |       |      | 乳成分、小麦   |
|                  | ごぼうとちくわの煮物     |       |       |      |          |
|                  | おかかり芋バター煮      |       |       |      |          |
|                  | ぜんまいの煮物        |       |       |      |          |
|                  | 春雨の中華和え        |       |       |      |          |
|                  | エネルギー          | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物 |          |
| 361kcal          | 18.8g          | 16.5g | 34.2g | 2.4g |          |
| 11<br>日<br>(金曜日) | アジフライ          |       |       |      | 卵、乳成分、小麦 |
|                  | 煮奴野菜あん         |       |       |      |          |
|                  | キャベツと玉子の中華炒め   |       |       |      |          |
|                  | 小松菜の煮浸し        |       |       |      |          |
|                  | きゅうりとわかめの胡麻酢和え |       |       |      |          |
|                  | エネルギー          | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物 |          |
| 364kcal          | 15.0g          | 19.1g | 33.0g | 3.0g |          |
| 12<br>日<br>(土曜日) | 肉じゃが           |       |       |      | 卵、乳成分、小麦 |
|                  | チーズはんぺんフライ     |       |       |      |          |
|                  | マーボー春雨         |       |       |      |          |
|                  | ピーマンとかに風味の炒め物  |       |       |      |          |
|                  | 切干大根のナムル       |       |       |      |          |
|                  | エネルギー          | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物 |          |
| 370kcal          | 15.1g          | 19.6g | 33.2g | 2.2g |          |

- ※ 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・くるみ・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。
- ※ **魚の骨取りは手作業で行っております。まれに骨が残っていることがありますので、お召し上がりの際はご注意ください。**

《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

夕食(6品)

10月7日~10月12日  
献立表

夕食(8品)

| 7<br>日<br>(月曜日)  | ハンバーグトマトソース         | 卵、乳成分、小麦 |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
|--|---------------------|----------|-------|-------|------|-------|---------|-------|-------|-------|------|--|
|  | じゃがいものそぼろ煮          |          |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
|  | ピーマンともやしの炒め物        |          |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
|  | キャベツとコーンの和え物        |          |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
|  | マカロニサラダ             |          |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
|  | 山菜なめこ               |          |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
| <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>408kcal</td> <td>20.6g</td> <td>15.3g</td> <td>47.0g</td> <td>4.0g</td> </tr> </table> |                     | エネルギー    | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物 | 食塩相当量 | 408kcal | 20.6g | 15.3g | 47.0g | 4.0g |  |
| エネルギー  | たんぱく質               | 脂質       | 炭水化物  | 食塩相当量 |      |       |         |       |       |       |      |  |
| 408kcal  | 20.6g               | 15.3g    | 47.0g | 4.0g  |      |       |         |       |       |       |      |  |
| 8<br>日<br>(火曜日)  | 白身魚のタルタル焼き          | 卵、乳成分、小麦 |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
|  | アスパラとベーコンのソテー       |          |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
|  | 高野豆腐の煮物             |          |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
|  | 明太子ロール              |          |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
|  | ひじきと水菜の梅マヨ和え        |          |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
|  | きょうろぶき              |          |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
| <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>411kcal</td> <td>25.9g</td> <td>25.9g</td> <td>18.5g</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 | 411kcal | 25.9g | 25.9g | 18.5g | 3.4g |  |
| エネルギー  | たんぱく質               | 脂質       | 炭水化物  | 食塩相当量 |      |       |         |       |       |       |      |  |
| 411kcal  | 25.9g               | 25.9g    | 18.5g | 3.4g  |      |       |         |       |       |       |      |  |
| 9<br>日<br>(水曜日)  | カツの玉子とじ             | 卵、乳成分、小麦 |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
|  | 海鮮うま煮豆腐             |          |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
|  | 大根きんぴら              |          |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
|  | もやしの胡麻和え            |          |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
|  | ツナとパプリカの炒め物         |          |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
|  | わさび菜                |          |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
| <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>24.6g</td> <td>20.4g</td> <td>38.5g</td> <td>3.8g</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 | 24.6g | 20.4g | 38.5g | 3.8g |  |
| エネルギー  | たんぱく質               | 脂質       | 炭水化物  | 食塩相当量 |      |       |         |       |       |       |      |  |
| 436kcal  | 24.6g               | 20.4g    | 38.5g | 3.8g  |      |       |         |       |       |       |      |  |
| 10<br>日<br>(木曜日)   | 鯖の塩焼き               | 乳成分、小麦   |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
|  | ごぼうとちくわの煮物          |          |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
|  | おかか里芋バター煮           |          |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
|  | ブロッコリーとコーンのドレッシング和え |          |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
|  | 春雨の中華和え             |          |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
|  | ゆず大根                |          |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
| <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>433kcal</td> <td>23.8g</td> <td>20.9g</td> <td>37.4g</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 | 433kcal | 23.8g | 20.9g | 37.4g | 3.3g |  |
| エネルギー  | たんぱく質               | 脂質       | 炭水化物  | 食塩相当量 |      |       |         |       |       |       |      |  |
| 433kcal  | 23.8g               | 20.9g    | 37.4g | 3.3g  |      |       |         |       |       |       |      |  |
| 11<br>日<br>(金曜日)   | 豚肉の生姜焼き             | 卵、乳成分、小麦 |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
|  | 煮奴野菜あん              |          |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
|  | キャベツと玉子の中華炒め        |          |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
|  | 小松菜の煮浸し             |          |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
|  | きのこのおろし和え           |          |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
|  | きゅうりとわかめの胡麻酢和え      |          |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
| <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>418kcal</td> <td>21.6g</td> <td>22.8g</td> <td>31.6g</td> <td>3.6g</td> </tr> </table> |                     | エネルギー    | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物 | 食塩相当量 | 418kcal | 21.6g | 22.8g | 31.6g | 3.6g |  |
| エネルギー  | たんぱく質               | 脂質       | 炭水化物  | 食塩相当量 |      |       |         |       |       |       |      |  |
| 418kcal  | 21.6g               | 22.8g    | 31.6g | 3.6g  |      |       |         |       |       |       |      |  |
| 12<br>日<br>(土曜日)   | あじのみりん焼き            | 卵、乳成分、小麦 |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
|  | 肉じゃが                |          |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
|  | チーズはんぺんフライ          |          |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
|  | 大豆とひじきの煮物           |          |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
|  | さつまいもサラダ            |          |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
|  | 切干大根のナムル            |          |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
| <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>435kcal</td> <td>24.7g</td> <td>20.6g</td> <td>37.8g</td> <td>3.5g</td> </tr> </table> |                     | エネルギー    | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物 | 食塩相当量 | 435kcal | 24.7g | 20.6g | 37.8g | 3.5g |  |
| エネルギー  | たんぱく質               | 脂質       | 炭水化物  | 食塩相当量 |      |       |         |       |       |       |      |  |
| 435kcal  | 24.7g               | 20.6g    | 37.8g | 3.5g  |      |       |         |       |       |       |      |  |

| 7<br>日<br>(月曜日)  | ハンバーグトマトソース         | 卵、乳成分、小麦         |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
|--|---------------------|------------------|-------|-------|------|-------|---------|-------|-------|-------|------|--|
|  | オムレツ                |                  |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
|  | じゃがいものそぼろ煮          |                  |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
|  | ピーマンともやしの炒め物        |                  |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
|  | キャベツとコーンの和え物        |                  |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
|  | 昆布と大根の煮物            |                  |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
| <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>496kcal</td> <td>25.3g</td> <td>20.7g</td> <td>52.2g</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 | 496kcal | 25.3g | 20.7g | 52.2g | 3.0g |  |
| エネルギー  | たんぱく質               | 脂質               | 炭水化物  | 食塩相当量 |      |       |         |       |       |       |      |  |
| 496kcal  | 25.3g               | 20.7g            | 52.2g | 3.0g  |      |       |         |       |       |       |      |  |
| 8<br>日<br>(火曜日)  | 白身魚のタルタル焼き          | 卵、乳成分、小麦、<br>落花生 |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
|  | 牛すきやき風煮             |                  |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
|  | アスパラとベーコンのソテー       |                  |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
|  | 高野豆腐の煮物             |                  |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
|  | 明太子ロール              |                  |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
|  | ほうれん草のピーナッツ和え       |                  |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
| <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>508kcal</td> <td>29.3g</td> <td>32.7g</td> <td>24.0g</td> <td>3.8g</td> </tr> </table> |                     | エネルギー            | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物 | 食塩相当量 | 508kcal | 29.3g | 32.7g | 24.0g | 3.8g |  |
| エネルギー  | たんぱく質               | 脂質               | 炭水化物  | 食塩相当量 |      |       |         |       |       |       |      |  |
| 508kcal  | 29.3g               | 32.7g            | 24.0g | 3.8g  |      |       |         |       |       |       |      |  |
| 9<br>日<br>(水曜日)  | カツの玉子とじ             | 卵、乳成分、小麦         |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
|  | さわらの西京焼き            |                  |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
|  | 海鮮うま煮豆腐             |                  |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
|  | 大根きんぴら              |                  |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
|  | もやしの胡麻和え            |                  |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
|  | スパゲティサラダ            |                  |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
| <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>486kcal</td> <td>32.8g</td> <td>22.5g</td> <td>38.1g</td> <td>3.8g</td> </tr> </table> |                     | エネルギー            | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物 | 食塩相当量 | 486kcal | 32.8g | 22.5g | 38.1g | 3.8g |  |
| エネルギー  | たんぱく質               | 脂質               | 炭水化物  | 食塩相当量 |      |       |         |       |       |       |      |  |
| 486kcal  | 32.8g               | 22.5g            | 38.1g | 3.8g  |      |       |         |       |       |       |      |  |
| 10<br>日<br>(木曜日)   | 鯖の塩焼き               | 乳成分、小麦           |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
|  | ハニーマスタードチキン         |                  |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
|  | ごぼうとちくわの煮物          |                  |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
|  | おかか里芋バター煮           |                  |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
|  | ブロッコリーとコーンのドレッシング和え |                  |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
|  | ぜんまいの煮物             |                  |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
| <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>519kcal</td> <td>31.6g</td> <td>28.5g</td> <td>33.9g</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 | 519kcal | 31.6g | 28.5g | 33.9g | 3.7g |  |
| エネルギー  | たんぱく質               | 脂質               | 炭水化物  | 食塩相当量 |      |       |         |       |       |       |      |  |
| 519kcal  | 31.6g               | 28.5g            | 33.9g | 3.7g  |      |       |         |       |       |       |      |  |
| 11<br>日<br>(金曜日)   | 豚肉の生姜焼き             | 卵、乳成分、小麦         |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
|  | アジフライ               |                  |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
|  | 煮奴野菜あん              |                  |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
|  | キャベツと玉子の中華炒め        |                  |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
|  | 大学芋                 |                  |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
|  | 小松菜の煮浸し             |                  |       |       |      |       |         |       |       |       |      |  |
| <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>525kcal</td> <td>25.2g</td> <td>25.8g</td> <td>47.9g</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 | 525kcal | 25.2g | 25.8g | 47.9g | 3.7g |  |
| エネルギー  | たんぱく質               | 脂質               | 炭水化物  | 食塩相当量 |      |       |         |       |       |       |      |  |
| 525kcal  | 25.2g               | 25.8g            | 47.9g | 3.7g  |      |       |         |       |       |       |      |  |

県民せいきょう  
coop 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