

しっかり(5品)

11月4日~11月9日

献立表

夕食(5品)

4 日 (月曜日)	ハンバーグトマトソース	卵、乳成分、小麦			
	野菜と挽肉の炒め物				
きのこかぼちゃの塩炒め					
おからサラダ					
もずく酢の物					
	エネルギー 470kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 25.7g	炭水化物 39.6g	食塩相当量 2.9g
5 日 (火曜日)	サワラのみりん漬け焼き/いか天	卵、乳成分、小麦			
	チャブチェ				
ブロッコリーのかに風味あんかけ					
玉子サラダ					
わらびのお浸し					
	エネルギー 452kcal	たんぱく質 25.5g	脂質 24.3g	炭水化物 32.9g	食塩相当量 4.0g
6 日 (水曜日)	チキン南蛮	卵、乳成分、小麦			
	豚ひき肉と野菜のオイスターソース炒め				
きんぴらごぼう					
たくあん煮					
もやしと人参の胡麻和え					
	エネルギー 443kcal	たんぱく質 20.1g	脂質 27.2g	炭水化物 29.5g	食塩相当量 3.9g
7 日 (木曜日)	ぶりの煮つけ	卵、乳成分、小麦			
	カレービーフン				
ツナとホウレン草の和え物					
さつまいもサラダ					
カリフラワーの梅おほか和え					
	エネルギー 437kcal	たんぱく質 25.9g	脂質 16.3g	炭水化物 46.6g	食塩相当量 3.5g
8 日 (金曜日)	牛すき焼き風煮	卵、乳成分、小麦			
	厚揚げと野菜のみそ炒め				
彩りしんじょうのあんかけ					
ひじき豆					
きゅうりとかにかまの酢の物					
	エネルギー 466kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 28.5g	炭水化物 32.2g	食塩相当量 3.9g
9 日 (土曜日)	白身魚のフライ	卵、乳成分、小麦			
	肉詰めいなり煮				
ジャーマンポテト					
豆と豆乳のサラダ					
きざみ漬け					
	エネルギー 467kcal	たんぱく質 20.1g	脂質 25.4g	炭水化物 39.4g	食塩相当量 4.0g

4 日 (月曜日)	白身魚の照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	炊き合わせ (がんも、里芋、しいたけ、筍、いんげん)				
魚肉ソーセージとほうれん草の炒め物					
だし巻き玉子					
からし麩					
	エネルギー 344kcal	たんぱく質 22.9g	脂質 13.1g	炭水化物 33.6g	食塩相当量 2.5g
5 日 (火曜日)	ビーフカレー	卵、乳成分、小麦			
	炒り豆腐				
キャベツと蒸し鶏の和え物					
三色和え (ブロッコリー、白菜、人参)					
金時豆煮					
	エネルギー 361kcal	たんぱく質 19.5g	脂質 21.0g	炭水化物 23.4g	食塩相当量 1.9g
6 日 (水曜日)	さんまのおかか煮	卵、乳成分、小麦			
	野菜のかき揚げ				
ごぼうとさつま揚げの金平					
ツナのスパゲティ					
甘栗サラダ					
	エネルギー 368kcal	たんぱく質 18.4g	脂質 20.7g	炭水化物 27.0g	食塩相当量 2.2g
7 日 (木曜日)	筑前煮	卵、乳成分、小麦			
	麻婆肉団子				
切干大根煮					
かぼちゃサラダ					
ピーマンのしりしり					
	エネルギー 370kcal	たんぱく質 15.1g	脂質 19.1g	炭水化物 34.4g	食塩相当量 2.3g
8 日 (金曜日)	赤魚のみぞれ煮	卵、乳成分、小麦			
	青梗菜とピーマンの炒め物				
なすとがんもの煮物					
マカロニサラダ					
なめこもずくの酢の物					
	エネルギー 343kcal	たんぱく質 18.5g	脂質 16.3g	炭水化物 30.5g	食塩相当量 2.5g
9 日 (土曜日)	鶏肉のくわ焼き	卵、乳成分、小麦、 えび、かに			
	にら玉				
卵の花炒り煮					
ほうれん草の胡麻和え					
えびしゅうまい					
	エネルギー 369kcal	たんぱく質 19.1g	脂質 18.5g	炭水化物 31.6g	食塩相当量 2.5g

※ 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)

11月4日~11月9日
献立表

夕食(8品)

4 日 (月曜日)	回鍋肉 炊き合わせ(がんも、里芋、筍、いんげん) 魚肉ソーセージとほうれん草の炒め物 切干大根のごま酢和え からし麩 さつまいもの甘煮	乳成分、小麦
	エネルギー 440kcal たんぱく質 20.1g 脂質 20.2g 炭水化物 44.4g 食塩相当量 3.9g	
5 日 (火曜日)	鮭のチーズ焼き 炒り豆腐 ぜんまいの煮物 キャベツと蒸し鶏の和え物 メンマともやしの炒め物 金時豆煮	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 418kcal たんぱく質 33.1g 脂質 20.3g 炭水化物 25.8g 食塩相当量 3.0g	
6 日 (水曜日)	揚げ豆腐のきのこソース 野菜のかき揚げ ごぼうとさつま揚げの金平 田楽 甘栗サラダ しば漬け	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 430kcal たんぱく質 20.1g 脂質 25.3g 炭水化物 30.4g 食塩相当量 3.1g	
7 日 (木曜日)	サワラのみりん漬け焼き 麻婆肉団子 切干大根煮 五目大豆煮 昆布佃煮 ピーマンのしりしり	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 418kcal たんぱく質 23.5g 脂質 19.9g 炭水化物 36.1g 食塩相当量 3.4g	
8 日 (金曜日)	鶏肉の味噌マヨ焼き 青梗菜とピーマンの炒め物 なすとがんもの煮物 白菜のおかか和え なめこともずくの酢の物 うぐいす豆	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 437kcal たんぱく質 21.4g 脂質 28.7g 炭水化物 23.3g 食塩相当量 3.1g	
9 日 (土曜日)	鯖のおろし煮 にら玉 卵の花炒り煮 ほうれん草の胡麻和え えびしゅうまい 大根生酢	卵、乳成分、小麦、 えび、かに
	エネルギー 430kcal たんぱく質 21.4g 脂質 20.6g 炭水化物 39.8g 食塩相当量 3.6g	

4 日 (月曜日)	回鍋肉 白身魚の照り焼き 炊き合わせ(がんも、里芋、いんげん) 魚肉ソーセージとほうれん草の炒め物 切干大根のごま酢和え だし巻き玉子 からし麩 さつまいもの甘煮	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 499kcal たんぱく質 30.9g 脂質 20.3g 炭水化物 48.2g 食塩相当量 3.9g	
5 日 (火曜日)	鮭のチーズ焼き ビーフカレー 炒り豆腐 ぜんまいの煮物 キャベツと蒸し鶏の和え物 三色和え(ブロッコリー、白菜、人参) メンマともやしの炒め物 金時豆煮	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 483kcal たんぱく質 33.8g 脂質 26.4g 炭水化物 27.5g 食塩相当量 2.9g	
6 日 (水曜日)	揚げ豆腐のきのこソース さんまのおかか煮 野菜のかき揚げ ごぼうとさつま揚げの金平 田楽 ツナのパゲティ 甘栗サラダ しば漬け	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 521kcal たんぱく質 25.2g 脂質 31.4g 炭水化物 34.4g 食塩相当量 3.4g	
7 日 (木曜日)	サワラのみりん漬け焼き 筑前煮 麻婆肉団子 切干大根煮 五目大豆煮 かぼちゃサラダ 昆布佃煮 ピーマンのしりしり	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 489kcal たんぱく質 26.7g 脂質 22.7g 炭水化物 44.5g 食塩相当量 3.8g	
8 日 (金曜日)	鶏肉の味噌マヨ焼き 赤魚のみぞれ煮 青梗菜とピーマンの炒め物 なすとがんもの煮物 白菜のおかか和え マカロニサラダ なめこともずくの酢の物 うぐいす豆	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 485kcal たんぱく質 27.8g 脂質 28.0g 炭水化物 30.5g 食塩相当量 3.3g	

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