

しっかり(5品)

11月18日~11月23日
献立表

夕食(5品)

18 日 (月曜日)	鶏肉のトマトソース煮		卵、乳成分、小麦	
	じゃがいものそぼろ煮			
	ほうれん草のお浸し			
	きのこのおろし和え			
	チーズちくわ			
	エネルギー	たんぱく質		脂質
444kcal	30.5g	21.4g	32.3g	3.1g
19 日 (火曜日)	鯖の漬け焼き		卵、乳成分、小麦	
	いわしつみれのだしあんかけ			
	ひじき豆			
	春雨サラダ			
	なすのみそ田楽			
	エネルギー	たんぱく質		脂質
460kcal	24.5g	22.0g	41.0g	3.6g
20 日 (水曜日)	牛肉のビビンバ風炒め		卵、乳成分、小麦	
	和風スパゲティソテー			
	かぼちゃの和風あんかけ			
	キャベツの梅サラダ			
	山菜なめこ			
	エネルギー	たんぱく質		脂質
463kcal	20.3g	27.2g	34.2g	2.8g
21 日 (木曜日)	赤魚の煮付け		卵、乳成分、小麦、 落花生	
	フライドチキン			
	高野豆腐の煮物			
	わかめのわさび風味和え			
	ブロッコリーのピーナッツ和え			
	エネルギー	たんぱく質		脂質
452kcal	28.5g	18.1g	43.8g	3.1g
22 日 (金曜日)	ポークカレー		卵、乳成分、小麦	
	オープンオムレツ			
	和風野菜炒め			
	明太子ポテトサラダ			
	福神漬け			
	エネルギー	たんぱく質		脂質
466kcal	20.7g	25.0g	39.5g	3.1g
23 日 (土曜日)	アジフライ		卵、乳成分、小麦	
	お好み焼き			
	なすのきのこあん			
	きゅうりと高菜の柚子胡椒和え			
	金時豆煮			
	エネルギー	たんぱく質		脂質
470kcal	20.3g	20.3g	51.5g	3.8g

18 日 (月曜日)	かぼちゃコロッケ/ピーマン肉詰め		卵、乳成分、小麦、 えび	
	ウインナーときのこの炒め物			
	グラタン			
	ふきと湯葉の含め煮			
	白菜の生姜醤油和え			
	エネルギー	たんぱく質		脂質
357kcal	15.2g	20.3g	28.3g	2.1g
19 日 (火曜日)	塩バター肉じゃが		卵、乳成分、小麦	
	麻婆春雨			
	キッシュ			
	ひじきと水菜のマヨ和え			
	ピリ辛こんにゃく			
	エネルギー	たんぱく質		脂質
359kcal	15.1g	20.3g	29.0g	1.6g
20 日 (水曜日)	八宝菜		卵、乳成分、小麦、 えび	
	肉詰めいなり煮			
	ちくわと大根の炒り煮			
	さつまいもと豆のサラダ			
	青梗菜ソテー			
	エネルギー	たんぱく質		脂質
342kcal	22.7g	19.4g	19.2g	2.7g
21 日 (木曜日)	豚肉のスタミナ炒め		乳成分、小麦	
	豆腐の五目うま煮			
	揚げじゃがのり風味			
	ごぼうサラダ			
	玉ねぎときゅうりの和え物			
	エネルギー	たんぱく質		脂質
334kcal	15.1g	17.9g	28.2g	1.9g
22 日 (金曜日)	揚げ魚の南蛮漬け		乳成分、小麦、えび	
	エビ団子とふきの炊き合わせ			
	筑前煮			
	おくらのポン酢和え			
	からし麩			
	エネルギー	たんぱく質		脂質
346kcal	21.7g	13.6g	34.1g	2.2g
23 日 (土曜日)	チキンの香り焼き		小麦、くるみ	
	豚ひき肉と厚揚げの味噌炒め			
	彩りしんじょうのあんかけ			
	ツナとホウレン草の和え物			
	人参のくるみ和え			
	エネルギー	たんぱく質		脂質
349kcal	20.4g	20.8g	20.0g	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・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18日~11月23日
献立表

夕食(8品)

18 日 (月曜日)	肉団子の酢豚風	卵、乳成分、小麦、えび										
	ウインナーときのこの炒め物											
里芋の煮物												
グラタン												
白菜の生姜醤油和え												
ブロッコリーとコーンのドレッシング和え												
<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>438kcal</td> <td>20.6g</td> <td>24.3g</td> <td>34.2g</td> <td>3.1g</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	20.6g	24.3g	34.2g	3.1g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
438kcal	20.6g	24.3g	34.2g	3.1g								
19 日 (火曜日)	さわらの幽庵焼き	卵、乳成分、小麦										
	麻婆春雨											
キッシュ												
かに風味の酢の物												
なめこのとろろ和え												
ピリ辛こんにゃく												
<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>419kcal</td> <td>23.1g</td> <td>20.0g</td> <td>36.7g</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	419kcal	23.1g	20.0g	36.7g	3.6g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
419kcal	23.1g	20.0g	36.7g	3.6g								
20 日 (水曜日)	鶏肉のオニオンソース	卵、乳成分、小麦										
	肉詰めいなり煮											
ちくわと大根の炒り煮												
なすとピーマンの甘みそ和え												
青梗菜ソテー												
ひじき煮												
<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>416kcal</td> <td>22.0g</td> <td>22.4g</td> <td>31.6g</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	416kcal	22.0g	22.4g	31.6g	3.2g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
416kcal	22.0g	22.4g	31.6g	3.2g								
21 日 (木曜日)	白身魚のカレーパン粉焼き	卵、乳成分、小麦										
	豆腐の五目うま煮											
揚げじゃがのり風味												
インゲンとベーコンの炒め物												
玉ねぎときゅうりの和え物												
金時豆煮												
<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>27.6g</td> <td>20.8g</td> <td>34.7g</td> <td>2.9g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	436kcal	27.6g	20.8g	34.7g	2.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
436kcal	27.6g	20.8g	34.7g	2.9g								
22 日 (金曜日)	ロールキャベツトマトソース煮	卵、乳成分、小麦、えび										
	エビ団子とふきの炊き合わせ											
筑前煮												
卵の花炒り煮												
おくらのポン酢和え												
からし麩												
<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>440kcal</td> <td>20.3g</td> <td>16.0g</td> <td>53.8g</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	440kcal	20.3g	16.0g	53.8g	3.2g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
440kcal	20.3g	16.0g	53.8g	3.2g								
23 日 (土曜日)	白身魚の天ぷらチリソース	小麦、くるみ										
	豚ひき肉と厚揚げの味噌炒め											
彩りしんじょうのあんかけ												
ブロッコリーのコンソメ炒め												
ツナとホウレン草の和え物												
人参のくるみ和え												
<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>437kcal</td> <td>20.7g</td> <td>28.4g</td> <td>24.7g</td> <td>2.1g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	437kcal	20.7g	28.4g	24.7g	2.1g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
437kcal	20.7g	28.4g	24.7g	2.1g								

18 日 (月曜日)	肉団子の酢豚風	卵、乳成分、小麦、えび										
	かぼちゃコロック											
ウインナーときのこの炒め物												
グラタン												
里芋の煮物												
ふきと湯葉の含め煮												
<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>29.1g</td> <td>39.9g</td> <td>3.1g</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	29.1g	39.9g	3.1g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
522kcal	25.1g	29.1g	39.9g	3.1g								
19 日 (火曜日)	さわらの幽庵焼き	卵、乳成分、小麦										
	塩バター肉じゃが											
麻婆春雨												
キッシュ												
かに風味の酢の物												
ひじきと水菜のマヨ和え												
<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>511kcal</td> <td>27.9g</td> <td>26.6g</td> <td>39.9g</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	511kcal	27.9g	26.6g	39.9g	4.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
511kcal	27.9g	26.6g	39.9g	4.0g								
20 日 (水曜日)	鶏肉のオニオンソース	卵、乳成分、小麦、えび										
	八宝菜											
肉詰めいなり煮												
ちくわと大根の炒り煮												
なすとピーマンの甘みそ和え												
さつまいもと豆のサラダ												
<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>487kcal</td> <td>28.7g</td> <td>27.4g</td> <td>31.5g</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	487kcal	28.7g	27.4g	31.5g	3.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
487kcal	28.7g	27.4g	31.5g	3.9g								
21 日 (木曜日)	白身魚のカレーパン粉焼き	卵、乳成分、小麦										
	豚肉のスタミナ炒め											
豆腐の五目うま煮												
揚げじゃがのり風味												
インゲンとベーコンの炒め物												
ごぼうサラダ												
<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>495kcal</td> <td>33.6g</td> <td>23.7g</td> <td>36.7g</td> <td>2.9g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	495kcal	33.6g	23.7g	36.7g	2.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
495kcal	33.6g	23.7g	36.7g	2.9g								
22 日 (金曜日)	ロールキャベツトマトソース煮	卵、乳成分、小麦、えび										
	揚げ魚の南蛮漬											
エビ団子とふきの炊き合わせ												
筑前煮												
卵の花炒り煮												
おくらのポン酢和え												
<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>506kcal</td> <td>27.2g</td> <td>17.5g</td> <td>59.9g</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	506kcal	27.2g	17.5g	59.9g	3.7g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
506kcal	27.2g	17.5g	59.9g	3.7g								

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