

しっかり(5品)

12月2日~12月7日
献立表

夕食(5品)

2 日 (月曜日)	チキンの香味焼き	卵、乳成分、小麦			
	青梗菜のベーコンソテー				
もやしときゅうりの中華和え					
ぜんまいの煮物					
ビーンズサラダ					
	エネルギー 458kcal	たんぱく質 26.3g	脂質 31.2g	炭水化物 17.9g	食塩相当量 3.2g
3 日 (火曜日)	かにクリームコロッケ	卵、乳成分、小麦、 かに			
	ミートソースなす				
ほうれん草のコンソメ炒め					
人参とツナのサラダ					
わらび餅					
	エネルギー 449kcal	たんぱく質 21.0g	脂質 23.8g	炭水化物 37.6g	食塩相当量 3.4g
4 日 (水曜日)	鶏肉と野菜の中華煮	卵、乳成分、小麦、 くるみ			
	チヂミ/しゅうまい				
レンコンとひじきの炒め煮					
ピーマンと蒸し鶏の和え物					
ブロッコリーくるみ和え					
	エネルギー 467kcal	たんぱく質 20.5g	脂質 26.6g	炭水化物 36.5g	食塩相当量 3.1g
5 日 (木曜日)	白身魚のみりん漬け焼き	卵、乳成分、小麦			
	ベーコンと菜花の炒め物				
里芋の山椒味噌だれ					
キャベツとチーズのサラダ					
わさび菜					
	エネルギー 441kcal	たんぱく質 31.1g	脂質 15.7g	炭水化物 43.9g	食塩相当量 3.5g
6 日 (金曜日)	豚肉の生姜焼き	卵、乳成分、小麦			
	しろ菜とちくわのカレーソテー				
花型豆腐とじゃがいもの煮物					
五目大豆煮					
ピーマンと玉ねぎの和え物					
	エネルギー 452kcal	たんぱく質 24.2g	脂質 23.5g	炭水化物 35.9g	食塩相当量 3.9g
7 日 (土曜日)	八宝菜	卵、乳成分、小麦			
	黒酢肉団子				
明太子ポテトサラダ					
メンマとほうれん草の和え物					
たくあん煮					
	エネルギー 454kcal	たんぱく質 23.8g	脂質 26.9g	炭水化物 29.1g	食塩相当量 3.8g

2 日 (月曜日)	アジフライの南蛮漬け	乳成分、小麦			
	麻婆豆腐				
大根と薄揚げの煮物					
いんげんの胡麻和え					
ハッシュドポテト					
	エネルギー 358kcal	たんぱく質 15.0g	脂質 15.2g	炭水化物 40.2g	食塩相当量 2.5g
3 日 (火曜日)	肉団子甘酢あん	卵、乳成分、小麦			
	里芋のそばろ煮				
ペパロンチーノ					
キャベツとコーンのサラダ					
切干大根煮					
	エネルギー 355kcal	たんぱく質 15.1g	脂質 17.0g	炭水化物 35.5g	食塩相当量 2.9g
4 日 (水曜日)	サーモンフライ	卵、乳成分、小麦			
	大豆と根菜の味噌煮				
なすのピリ辛煮					
明太スパゲティサラダ					
しば漬け					
	エネルギー 346kcal	たんぱく質 16.0g	脂質 18.4g	炭水化物 29.2g	食塩相当量 2.8g
5 日 (木曜日)	豚肉と大根の五目煮	卵、乳成分、小麦、 えび			
	さつま揚げと白菜の炊き合わせ				
小松菜と小エビの玉子炒め					
かに風味サラダ					
ポテトとツナの和え物					
	エネルギー 349kcal	たんぱく質 19.0g	脂質 18.6g	炭水化物 26.4g	食塩相当量 2.6g
6 日 (金曜日)	さわらの味噌マヨ焼き	卵、乳成分、小麦			
	豚ひき肉と野菜のオイスターソース炒め				
にらとあさりの玉子とじ					
しゅうまい					
おくらとなめたけの和え物					
	エネルギー 354kcal	たんぱく質 25.3g	脂質 20.0g	炭水化物 18.2g	食塩相当量 2.5g
7 日 (土曜日)	チンジャオロースー	卵、乳成分、小麦			
	かぶと厚揚げの煮物				
春巻き					
コールスローサラダ					
ほうれん草ともやしのおかか和え					
	エネルギー 336kcal	たんぱく質 16.6g	脂質 20.3g	炭水化物 21.8g	食塩相当量 1.9g

※ 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》

お名前 様 回答必要・回答不要

●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。

夕食(6品)

12月2日~12月7日
献立表

夕食(8品)

2 日 (月曜日)	鶏肉のカレーチーズ焼き 麻婆豆腐 大根と薄揚げの煮物 たまねぎとウインナーの炒め物 ハッシュドポテト 昆布豆	乳成分、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	427kcal		25.1g	25.2g	24.9g	2.1g	
3 日 (火曜日)	天ぷら盛り合わせ(きす、かぼちゃ、かに風味かまぼこ) 里芋のそぼろ煮 ペペロンチーノ ほうれん草とえのきの和え物 切干大根煮 カリフラワーのマリネ	卵、乳成分、小麦、 かに	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	440kcal		20.1g	21.1g	42.3g	4.0g	
4 日 (水曜日)	ロールキャベツ 大豆と根菜の味噌煮 青梗菜とひき肉の炒め物 明太スパゲティサラダ なすのピリ辛煮 しば漬け	卵、乳成分、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	434kcal		20.9g	20.6g	41.3g	3.9g	
5 日 (木曜日)	お魚ハンバーグデミグラスソース さつま揚げと白菜の炊き合わせ 小松菜と小エビの玉子炒め れんこんきんぴら ポテトとツナの和え物 きょうらぶき	卵、乳成分、小麦、 えび	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	438kcal		20.0g	21.9g	40.3g	4.0g	
6 日 (金曜日)	酢鶏 豚ひき肉と野菜のオイスターソース炒め にらとあさりの玉子とじ キャベツのマスタードマリネ さつまいもとりんご煮 おくらとなめたけの和え物	卵、乳成分、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	421kcal		20.7g	23.3g	32.2g	2.6g	
7 日 (土曜日)	白身魚のカレーソース かぶと厚揚げの煮物 春巻き じゃがいもとベーコンのコンソメ煮 コールスローサラダ ほうれん草ともやしのおかか和え	卵、乳成分、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	432kcal		20.5g	23.2g	35.2g	2.5g	

2 日 (月曜日)	鶏肉のカレーチーズ焼き アジフライの南蛮漬け 麻婆豆腐 大根と薄揚げの煮物 たまねぎとウインナーの炒め物 いんげんの胡麻和え ハッシュドポテト 昆布豆	乳成分、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	488kcal		26.8g	26.8g	34.8g	2.4g	
3 日 (火曜日)	天ぷら盛り合わせ(きす、かぼちゃ、かに風味かまぼこ) 肉団子甘酢あん 里芋のそぼろ煮 ペペロンチーノ ほうれん草とえのきの和え物 キャベツとコーンのサラダ 切干大根煮 カリフラワーのマリネ	卵、乳成分、小麦、 かに	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	502kcal		25.8g	26.0g	41.2g	3.4g	
4 日 (水曜日)	ロールキャベツ エビカツ 大豆と根菜の味噌煮 わかめとちくわの酢の物 青梗菜とひき肉の炒め物 なすのピリ辛煮 明太スパゲティサラダ しば漬け	卵、乳成分、小麦、 えび	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	519kcal		25.1g	23.5g	51.7g	3.4g	
5 日 (木曜日)	お魚ハンバーグデミグラスソース 豚肉と大根の五目煮 さつま揚げと白菜の炊き合わせ 小松菜と小エビの玉子炒め れんこんきんぴら かに風味サラダ ポテトとツナの和え物 きょうらぶき	卵、乳成分、小麦、 えび	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	523kcal		25.0g	26.5g	46.1g	3.6g	
6 日 (金曜日)	酢鶏 さわらの味噌マヨ焼き 豚ひき肉と野菜のオイスターソース炒め にらとあさりの玉子とじ キャベツのマスタードマリネ しゅうまい さつまいもとりんご煮 おくらとなめたけの和え物	卵、乳成分、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	521kcal		25.4g	29.8g	37.8g	3.0g	

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