

しっかり(5品)

12月9日~12月14日

献立表

夕食(5品)

9 日 (月曜日)	さんまの竜田揚げ野菜あん	乳成分、小麦			
	かぼちゃとひろうすの煮物				
キャベツとひき肉の炒め物					
切干大根とツナのサラダ					
きゅうりともやしのナムル					
	エネルギー 450kcal	たんぱく質 21.2g	脂質 29.6g	炭水化物 24.6g	食塩相当量 3.2g
10 日 (火曜日)	ハンバーグデミグラスソース	卵、乳成分、小麦			
	スクランブルエッグ				
枝豆と鶏肉の洋風和え					
人参とじゃがいもの味噌バター炒め					
玉葱とパプリカのコンソメ煮					
	エネルギー 464kcal	たんぱく質 20.5g	脂質 27.1g	炭水化物 34.5g	食塩相当量 3.1g
11 日 (水曜日)	いわしの梅煮	卵、乳成分、小麦			
	鶏団子と大根の煮物				
薄揚げとキャベツの五目炒め煮					
ブロッコリーのカレー風味サラダ					
金時豆煮					
	エネルギー 468kcal	たんぱく質 24.1g	脂質 25.1g	炭水化物 36.5g	食塩相当量 3.2g
12 日 (木曜日)	鶏肉の香味甘酢だれ	卵、乳成分、小麦			
	にら玉				
おくらと豆のサラダ					
ツナとホウレン草の和え物					
きんぴらごぼう					
	エネルギー 449kcal	たんぱく質 21.6g	脂質 25.5g	炭水化物 33.3g	食塩相当量 3.6g
13 日 (金曜日)	エビチリソース	卵、乳成分、小麦、えび			
	麻婆なす				
豆腐の五目うま煮					
かぼちゃサラダ					
彩り野菜のマリネ					
	エネルギー 465kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 24.6g	炭水化物 40.8g	食塩相当量 3.4g
14 日 (土曜日)	豚肉と厚揚げのオイスターソース炒め	卵、乳成分、小麦			
	焼餃子				
高菜ビーフン					
なすの生姜醤油					
ひじき豆					
	エネルギー 445kcal	たんぱく質 21.8g	脂質 22.3g	炭水化物 39.2g	食塩相当量 3.9g

9 日 (月曜日)	かに玉	卵、乳成分、小麦、えび、かに			
	しんじょと小松菜の炊き合わせ				
里芋とこんにゃくの煮物					
麩のからし和え					
大根なます					
	エネルギー 370kcal	たんぱく質 15.3g	脂質 20.9g	炭水化物 30.2g	食塩相当量 2.5g
10 日 (火曜日)	さわらの西京焼き	卵、乳成分、小麦			
	きんぴらごぼう				
ねぎ入りロール玉子焼き					
ツナともやしのナムル					
白菜の梅和え					
	エネルギー 353kcal	たんぱく質 22.1g	脂質 19.3g	炭水化物 22.7g	食塩相当量 2.1g
11 日 (水曜日)	豚肉と里芋のうま煮	卵、乳成分、小麦、えび			
	海鮮塩だれ炒め				
肉詰めいなりとわかめの煮物					
たけのこの土佐煮					
はりはり漬け					
	エネルギー 359kcal	たんぱく質 24.9g	脂質 16.8g	炭水化物 27.0g	食塩相当量 2.3g
12 日 (木曜日)	白身魚のタルタル焼き	卵、乳成分、小麦			
	かぼちゃのそぼろ煮				
黒酢肉団子					
きゅうりとちりめんの和え物					
ゆずなめこおろし					
	エネルギー 349kcal	たんぱく質 24.0g	脂質 17.4g	炭水化物 24.0g	食塩相当量 2.8g
13 日 (金曜日)	和風チキンカツ	卵、乳成分、小麦			
	炊き合わせ(がんと、しいたけ、焼き豆腐、いんげん、)				
青梗菜とかに風味の炒め物					
ちくわの炒り煮					
出し巻き玉子					
	エネルギー 351kcal	たんぱく質 20.9g	脂質 17.2g	炭水化物 28.1g	食塩相当量 2.5g
14 日 (土曜日)	白身魚のムニエル	卵、乳成分、小麦、くるみ			
	卵の花炒り煮				
マカロニサラダ					
人参とインゲンのくるみ和え					
白菜の塩昆布和え					
	エネルギー 350kcal	たんぱく質 22.5g	脂質 12.0g	炭水化物 38.0g	食塩相当量 2.7g

※ 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)

12月9日~12月14日
献立表

夕食(8品)

9 日 (月曜日)	赤魚のゆずみそ焼き	卵、乳成分、小麦、 えび、落花生			
	しんじょと小松菜の炊き合わせ				
	里芋とこんにゃくの煮物				
	ブロッコリーのピーナッツ和え				
	麩のからし和え				
大根なます					
	エネルギー 431kcal	たんぱく質 34.5g	脂質 12.1g	炭水化物 45.9g	食塩相当量 3.4g
10 日 (火曜日)	豚しゃぶのごまだれかけ	卵、乳成分、小麦			
	きんぴらごぼう				
	ねぎ入りロール玉子焼き				
	さつまいもと豆のチーズサラダ				
	たくあん煮				
白菜の梅和え					
	エネルギー 431kcal	たんぱく質 20.6g	脂質 27.3g	炭水化物 25.7g	食塩相当量 2.9g
11 日 (水曜日)	鯖の味噌煮	乳成分、小麦、えび			
	海鮮塩だれ炒め				
	ちくわとにらのオイスターソース炒め				
	たけのこの土佐煮				
	ぜんまいの煮物				
はりはり漬け					
	エネルギー 422kcal	たんぱく質 26.9g	脂質 20.2g	炭水化物 33.2g	食塩相当量 3.3g
12 日 (木曜日)	筑前煮	卵、乳成分、小麦			
	かぼちゃのそぼろ煮				
	黒酢肉団子				
	おからサラダ				
	きゅうりとちりめんの和え物				
ゆずなめこおろし					
	エネルギー 438kcal	たんぱく質 20.4g	脂質 20.4g	炭水化物 43.3g	食塩相当量 3.5g
13 日 (金曜日)	白身魚のオーロラソース焼き	卵、乳成分、小麦			
	炊き合わせ (がんも、しいたけ、焼き豆腐、いんげん、)				
	青梗菜とかに風味の炒め物				
	甘栗サラダ				
	出し巻き玉子				
桜漬け					
	エネルギー 429kcal	たんぱく質 22.6g	脂質 24.2g	炭水化物 30.1g	食塩相当量 3.3g
14 日 (土曜日)	ハンバーグ和風きのこソース	卵、乳成分、小麦、 くるみ			
	鮭の塩焼き				
	卵の花炒り煮				
	マカロニサラダ				
	人参とインゲンのくるみ和え				
白菜の塩昆布和え					
	エネルギー 434kcal	たんぱく質 23.7g	脂質 18.8g	炭水化物 42.6g	食塩相当量 3.3g

9 日 (月曜日)	赤魚のゆずみそ焼き	卵、乳成分、小麦、 えび、かに、落花生			
	かに玉				
	しんじょと小松菜の炊き合わせ				
	里芋とこんにゃくの煮物				
	ブロッコリーのピーナッツ和え				
麩のからし和え					
大根なます					
たこ焼き					
	エネルギー 513kcal	たんぱく質 36.3g	脂質 21.6g	炭水化物 43.4g	食塩相当量 3.5g
10 日 (火曜日)	豚しゃぶのごまだれかけ	卵、乳成分、小麦			
	さわらの西京焼き				
	きんぴらごぼう				
	ねぎ入りロール玉子焼き				
	さつまいもと豆のチーズサラダ				
ツナともやしのナムル					
白菜の梅和え					
たくあん煮					
	エネルギー 516kcal	たんぱく質 26.7g	脂質 32.8g	炭水化物 28.4g	食塩相当量 3.2g
11 日 (水曜日)	鯖の味噌煮	卵、乳成分、小麦、 えび			
	豚肉と里芋のうま煮				
	肉詰めいなりとわかめの煮物				
	海鮮塩だれ炒め				
	ちくわとにらのオイスターソース炒め				
ぜんまいの煮物					
はりはり漬け					
たけのこの土佐煮					
	エネルギー 498kcal	たんぱく質 30.6g	脂質 24.3g	炭水化物 39.1g	食塩相当量 3.3g
12 日 (木曜日)	筑前煮	卵、乳成分、小麦			
	白身魚のタルタル焼き				
	かぼちゃのそぼろ煮				
	黒酢肉団子				
	おからサラダ				
きゅうりとちりめんの和え物					
ゆずなめこおろし					
梅春雨					
	エネルギー 492kcal	たんぱく質 27.1g	脂質 23.2g	炭水化物 43.6g	食塩相当量 3.1g
13 日 (金曜日)	白身魚のオーロラソース焼き	卵、乳成分、小麦			
	和風チキンカツ				
	炊き合わせ (がんも、しいたけ、いんげん)				
	青梗菜とかに風味の炒め物				
	甘栗サラダ				
出し巻き玉子					
桜漬け					
ちくわの炒り煮					
	エネルギー 483kcal	たんぱく質 29.1g	脂質 25.6g	炭水化物 34.0g	食塩相当量 3.2g

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