

しっかり(5品)

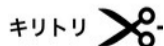
2月3日~2月8日
献立表

夕食(5品)

3 日 (月曜日)	さわらの山椒焼き	卵、乳成分、小麦、えび			
	肉じゃが				
ナポリタン					
切干大根のツナサラダ					
いんげんのじゃこ炒め					
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	438kcal	28.9g	21.2g	32.9g	3.9g
4 日 (火曜日)	豚肉と厚揚げのオイスターソース炒め	卵、乳成分、小麦			
	ホキの味噌焼き				
ハムとキャベツの蒸し煮					
玉子サラダ					
ふきの煮物					
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	445kcal	31.0g	24.3g	25.5g	3.7g
5 日 (水曜日)	白身魚のねぎ塩だれ	乳成分、小麦、落花生			
	鶏肉と青梗菜のソテー				
にら饅頭					
おくらのピーナッツ和え					
味付けもずく					
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	445kcal	33.2g	20.2g	32.6g	2.8g
6 日 (木曜日)	チキンカレー	卵、乳成分、小麦			
	メンチカツ				
ほうれん草とコーンのバターソテー					
ブロッコリーサラダ					
福神漬け					
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	464kcal	20.1g	25.2g	39.3g	3.4g
7 日 (金曜日)	あじの香味ソース	卵、乳成分、小麦			
	お好み焼き				
彩りしんじょうの煮物					
人参しりしり					
大豆煮					
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	437kcal	28.2g	17.5g	41.7g	3.4g
8 日 (土曜日)	鶏肉のピザ焼き	卵、乳成分、小麦			
	ベーコンとキャベツのバター醤油炒め				
炒り豆腐					
白菜のおかか和え					
メンマともやしの炒め物					
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	444kcal	25.6g	28.7g	20.8g	3.4g

3 日 (月曜日)	豚肉と玉子の甘辛炒め	卵、乳成分、小麦			
	チャプチェ				
焼餃子					
キャベツの梅サラダ					
金時豆煮					
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	346kcal	17.7g	19.6g	24.6g	1.8g
4 日 (火曜日)	さわらの塩焼き	小麦			
	ウインナーと野菜の炒め物				
竹の子の土佐煮					
なすの生姜醤油					
しば漬け					
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	331kcal	25.8g	17.8g	16.8g	2.1g
5 日 (水曜日)	チンジャオロースー	卵、小麦			
	麻婆なす				
ちくわの炒り煮					
キャベツとツナのサラダ					
カリフラワーのマリネ					
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	366kcal	20.1g	22.2g	21.4g	2.1g
6 日 (木曜日)	お魚ハンバーグ	卵、乳成分、小麦			
	ベーコンと小松菜の炒め物				
里芋の含め煮					
もやしのナムル					
昆布豆					
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	355kcal	17.0g	19.8g	27.2g	1.7g
7 日 (金曜日)	牛肉とごぼうの玉子とし	卵、乳成分、小麦			
	大根と根菜の煮物				
チヂミ					
さつまいもサラダ					
つぼ漬け					
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	365kcal	15.2g	22.6g	25.2g	2.4g
8 日 (土曜日)	白身魚の西京焼き	乳成分、小麦			
	和風スパゲティソテー				
きんぴらごぼう					
こんにゃくの明太子和え					
きゅうりのしょうが和え					
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	349kcal	22.0g	9.8g	43.1g	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)

2月3日~2月8日
献立表

夕食(8品)

3 日 (月曜日)	白身魚のクリーム煮 チャプチェ 焼餃子 小松菜の煮浸し ブロッコリーの胡麻和え 金時豆煮	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 417kcal たんぱく質 26.7g 脂質 15.8g 炭水化物 42.1g 食塩相当量 2.8g	
4 日 (火曜日)	豚肉と豆のトマト煮 ウインナーと野菜の炒め物 竹の子の土佐煮 かに風味のコールスロー なめこおろし しば漬け	卵、小麦
	エネルギー 425kcal たんぱく質 23.9g 脂質 23.8g 炭水化物 28.7g 食塩相当量 4.0g	
5 日 (水曜日)	鯖の漬け焼き 麻婆なす ちくわの炒り煮 がんも煮 菜の花の白和え カリフラワーのマリネ	乳成分、小麦
	エネルギー 423kcal たんぱく質 26.6g 脂質 24.1g 炭水化物 24.9g 食塩相当量 3.9g	
6 日 (木曜日)	鶏肉と野菜の味噌だれかけ ベーコンと小松菜の炒め物 里芋の含め煮 春雨サラダ 大根なます 昆布豆	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 425kcal たんぱく質 20.2g 脂質 25.7g 炭水化物 28.2g 食塩相当量 2.6g	
7 日 (金曜日)	八宝菜 大根と根菜の煮物 チヂミ なすのみそ田楽 いんげんのピリ辛煮 つぼ漬け	卵、乳成分、小麦、 えび
	エネルギー 407kcal たんぱく質 21.4g 脂質 20.5g 炭水化物 34.1g 食塩相当量 3.8g	
8 日 (土曜日)	鶏つくねの照り焼き 和風スパゲティソテー きんぴらごぼう ポテトサラダ こんにゃくの明太子和え きゅうりのしょうが和え	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 433kcal たんぱく質 20.0g 脂質 16.9g 炭水化物 50.3g 食塩相当量 3.4g	

3 日 (月曜日)	白身魚のクリーム煮 豚肉と玉子の甘辛炒め チャプチェ 焼餃子 小松菜の煮浸し キャベツの梅サラダ 金時豆煮 ブロッコリーの胡麻和え	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 496kcal たんぱく質 33.4g 脂質 24.8g 炭水化物 34.8g 食塩相当量 2.7g	
4 日 (火曜日)	豚肉と豆のトマト煮 さわらの塩焼き ウインナーと野菜の炒め物 竹の子の土佐煮 かに風味のコールスロー なすの生姜醤油 しば漬け なめこおろし	卵、小麦
	エネルギー 489kcal たんぱく質 35.6g 脂質 27.1g 炭水化物 25.7g 食塩相当量 3.8g	
5 日 (水曜日)	鯖の漬け焼き チンジャオロースー 麻婆なす ちくわの炒り煮 がんも煮 キャベツとツナのサラダ カリフラワーのマリネ 菜の花の白和え	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 518kcal たんぱく質 33.2g 脂質 31.2g 炭水化物 26.1g 食塩相当量 3.8g	
6 日 (木曜日)	鶏肉と野菜の味噌だれかけ お魚ハンバーグ ベーコンと小松菜の炒め物 里芋の含め煮 春雨サラダ もやしのナムル 昆布豆 大根なます	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 522kcal たんぱく質 25.5g 脂質 30.3g 炭水化物 36.9g 食塩相当量 3.1g	
7 日 (金曜日)	八宝菜 牛肉とごぼうの玉子とじ 大根と根菜の煮物 チヂミ なすのみそ田楽 さつまいもサラダ つぼ漬け いんげんのピリ辛煮	卵、乳成分、小麦、 えび
	エネルギー 523kcal たんぱく質 25.4g 脂質 30.9g 炭水化物 35.9g 食塩相当量 3.9g	

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