

しっかり(5品)

2月24日~3月1日
献立表

夕食(5品)

24 日 (月曜日)	牛肉と野菜のスタミナ炒め	小麦		
	三角揚げとふき煮			
ポトフ				
ほうれん草の青じそ風味				
金時豆煮				
エネルギー 460kcal	たんぱく質 20.3g		脂質 29.5g	炭水化物 28.4g
25 日 (火曜日)	白身魚のムニエルレモンバターソース	卵、乳成分、小麦		
	ベーコンとかぼちゃのクリーム煮			
マカロニソテー				
蒸し鶏とキャベツのわさび風味和え				
菜の花の白和え				
エネルギー 456kcal	たんぱく質 28.1g		脂質 17.6g	炭水化物 46.2g
26 日 (水曜日)	鶏のから揚げ野菜あんかけ	卵、乳成分、小麦		
	豚ひき肉とにらのチャンプルー			
白菜とツナの煮物				
さつまいもサラダ				
昆布巻き				
エネルギー 433kcal	たんぱく質 21.2g		脂質 23.8g	炭水化物 33.5g
27 日 (木曜日)	白身魚のチーズマヨ焼き	卵、乳成分、小麦		
	肉詰めいなり煮			
キャベツとかに風味のサラダ				
塩昆布ともやしのナムル				
ゆずこしょう高菜なめこ				
エネルギー 446kcal	たんぱく質 26.7g		脂質 27.2g	炭水化物 23.7g
28 日 (金曜日)	豚肉の塩ねぎソース	卵、乳成分、小麦		
	おでん風煮			
白菜と肉団子の煮物				
ほうれん草の錦和え				
黒豆煮				
エネルギー 450kcal	たんぱく質 24.9g		脂質 21.0g	炭水化物 40.4g
1 日 (土曜日)	エビマヨ	卵、乳成分、小麦、えび		
	麻婆豆腐			
出し巻き玉子				
じゃがいもの田舎煮				
菜の花のドレッシング和え				
エネルギー 448kcal	たんぱく質 21.1g		脂質 28.6g	炭水化物 26.5g

24 日 (月曜日)	鯖の和風カレー煮	乳成分、小麦		
	京風がんもの煮物			
春雨炒め				
バンバンジー				
五目豆				
エネルギー 351kcal	たんぱく質 16.1g		脂質 21.9g	炭水化物 22.4g
25 日 (火曜日)	ハッシュドビーフ	卵、乳成分、小麦、かに		
	クリーミーコロッケ			
じゃがいものコンソメ煮				
キャベツのツナ煮				
昆布佃煮				
エネルギー 369kcal	たんぱく質 15.3g		脂質 22.9g	炭水化物 25.5g
26 日 (水曜日)	あじの生姜煮	卵、乳成分、小麦		
	高野豆腐の含め煮			
青菜の炒め物				
ブロッコリーのからし醤油和え				
こんにゃくの炒り煮				
エネルギー 349kcal	たんぱく質 29.1g		脂質 11.0g	炭水化物 33.5g
27 日 (木曜日)	肉じゃがのカレー風味	卵、乳成分、小麦		
	なすのはさみ揚げ			
きんぴらごぼう				
マカロニサラダ				
きょうろぶき				
エネルギー 367kcal	たんぱく質 15.2g		脂質 20.9g	炭水化物 29.6g
28 日 (金曜日)	白身魚のジンジャー照り焼き	卵、乳成分、小麦		
	かぼちゃのそぼろ煮			
ウインナーの洋風炒め				
春雨サラダ				
チーズちくわ				
エネルギー 348kcal	たんぱく質 19.4g		脂質 16.0g	炭水化物 31.7g
1 日 (土曜日)	ハンバーグ和風おろし	卵、乳成分、小麦		
	厚揚げ煮			
ツナとキャベツのコンソメ炒め				
ほうれん草と切干大根の和え物				
カリフラワーサラダ				
エネルギー 351kcal	たんぱく質 17.0g		脂質 19.5g	炭水化物 26.9g

※ 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)

2月24日~3月1日
献立表

夕食(8品)

24 日 (月曜日)	豚肉と大根のうま煮	乳成分、小麦			
	京風がんもの煮物				
春雨炒め					
小松菜の煮浸し					
おくらのポン酢和え					
五目豆					
	エネルギー 410kcal	たんぱく質 21.3g	脂質 22.4g	炭水化物 30.7g	食塩相当量 3.9g
25 日 (火曜日)	赤魚の煮付け	卵、乳成分、小麦、 かに			
	クリーミーコロッケ				
じゃがいものコンソメ煮					
ブロッコリーサラダ					
白菜の生姜醤油和え					
昆布佃煮					
	エネルギー 422kcal	たんぱく質 22.3g	脂質 12.8g	炭水化物 54.3g	食塩相当量 3.1g
26 日 (水曜日)	煮込みハンバーグ	卵、乳成分、小麦			
	和風スパゲティソテー				
高野豆腐の含め煮					
青菜の炒め物					
ブロッコリーのからし醤油和え					
こんにゃくの炒り煮					
	エネルギー 438kcal	たんぱく質 22.9g	脂質 15.9g	炭水化物 50.7g	食塩相当量 3.4g
27 日 (木曜日)	白身魚の野菜あんかけ	卵、乳成分、小麦、 くるみ			
	なすのはさみ揚げ				
きんぴらごぼう					
ピーマンとベーコンのソテー					
インゲンのくるみ和え					
きゃらぶき					
	エネルギー 433kcal	たんぱく質 20.1g	脂質 21.0g	炭水化物 40.9g	食塩相当量 3.1g
28 日 (金曜日)	鶏天	卵、乳成分、小麦			
	かぼちゃのそぼろ煮				
ウインナーの洋風炒め					
春雨サラダ					
なすのみぞれ和え					
チーズちくわ					
	エネルギー 440kcal	たんぱく質 20.1g	脂質 22.7g	炭水化物 38.8g	食塩相当量 3.2g
1 日 (土曜日)	鯖の味噌煮	卵、乳成分、小麦			
	厚揚げ煮				
ツナとキャベツのコンソメ炒め					
ほうれん草と切干大根の和え物					
カリフラワーサラダ					
うぐいす豆					
	エネルギー 412kcal	たんぱく質 20.8g	脂質 22.6g	炭水化物 31.3g	食塩相当量 3.7g

24 日 (月曜日)	豚肉と大根のうま煮	乳成分、小麦			
	アジ南蛮漬け				
京風がんもの煮物					
春雨炒め					
小松菜の煮浸し					
バンバンジー					
	エネルギー 510kcal	たんぱく質 25.1g	脂質 27.0g	炭水化物 41.7g	食塩相当量 4.0g
25 日 (火曜日)	赤魚の煮付け	卵、乳成分、小麦、 かに			
	ハッシュドビーフ				
クリーミーコロッケ					
じゃがいものコンソメ煮					
ブロッコリーサラダ					
キャベツのツナ煮					
	エネルギー 498kcal	たんぱく質 25.6g	脂質 22.4g	炭水化物 48.4g	食塩相当量 3.2g
26 日 (水曜日)	煮込みハンバーグ	卵、乳成分、小麦			
	いわしの生姜煮				
和風スパゲティソテー					
高野豆腐の含め煮					
青菜の炒め物					
ブロッコリーのからし醤油和え					
	エネルギー 516kcal	たんぱく質 29.8g	脂質 24.3g	炭水化物 44.4g	食塩相当量 3.3g
27 日 (木曜日)	白身魚の野菜あんかけ	卵、乳成分、小麦、 くるみ			
	肉じゃがのカレー風味				
なすのはさみ揚げ					
きんぴらごぼう					
ピーマンとベーコンのソテー					
マカロニサラダ					
	エネルギー 523kcal	たんぱく質 25.0g	脂質 24.9g	炭水化物 49.6g	食塩相当量 3.1g
28 日 (金曜日)	鶏天	卵、乳成分、小麦			
	白身魚のジンジャー照り焼き				
かぼちゃのそぼろ煮					
ウインナーの洋風炒め					
なすのみぞれ和え					
春雨サラダ					
	エネルギー 481kcal	たんぱく質 25.6g	脂質 25.1g	炭水化物 38.2g	食塩相当量 3.5g

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