

しっかり(5品)

3月3日~3月8日
献立表

夕食(5品)

3 日 (月曜日)	あじの野菜あんかけ	卵、乳成分、小麦			
	しんじょうの煮物				
ひじき煮					
キャベツと玉子のサラダ					
桜小餅					
	エネルギー 458kcal	たんぱく質 24.1g	脂質 23.9g	炭水化物 36.6g	食塩相当量 3.6g
4 日 (火曜日)	ハンバーグきのこソース	卵、乳成分、小麦			
	大豆と野菜のトマト煮				
なすとがんもの煮物					
ブロッコリーとチーズのサラダ					
水菜ともやしのしそ風味和え					
	エネルギー 453kcal	たんぱく質 26.1g	脂質 21.4g	炭水化物 39.0g	食塩相当量 3.5g
5 日 (水曜日)	鯖のバター醤油焼き	乳成分、小麦			
	筑前煮				
高野豆腐の含め煮					
菜の花とツナのわさび風味和え					
ピーマンの昆布和え					
	エネルギー 437kcal	たんぱく質 29.6g	脂質 25.5g	炭水化物 22.3g	食塩相当量 3.5g
6 日 (木曜日)	ハムカツ/ナポリタン	卵、乳成分、小麦、えび			
	ウインナーとじゃがいものジャーマン炒め				
小松菜とかまぼこの煮浸し					
しろ菜と蒸し鶏のみぞれ和え					
梅春雨					
	エネルギー 465kcal	たんぱく質 20.8g	脂質 22.5g	炭水化物 44.9g	食塩相当量 3.6g
7 日 (金曜日)	鯖の西京焼き	卵、乳成分、小麦			
	ちくわと大根の炒り煮				
鶏肉の八幡巻					
だしまき玉子					
いんげんの胡麻和え					
	エネルギー 435kcal	たんぱく質 29.9g	脂質 20.2g	炭水化物 33.5g	食塩相当量 3.8g
8 日 (土曜日)	親子煮	卵、乳成分、小麦			
	高菜ビーフン				
さつまいもとがんもの煮物					
マカロニサラダ					
たくあん煮					
	エネルギー 456kcal	たんぱく質 24.8g	脂質 24.9g	炭水化物 33.1g	食塩相当量 3.8g

3 日 (月曜日)	かぼちゃコロッケ	卵、乳成分、小麦			
	煮しめ				
あさりと小松菜のバターソテー					
ブロッコリーサラダ					
桜漬け					
	エネルギー 359kcal	たんぱく質 15.3g	脂質 19.5g	炭水化物 30.6g	食塩相当量 3.0g
4 日 (火曜日)	ホキ天/かき揚げ/だし巻き玉子	卵、乳成分、小麦			
	ウインナーと里芋のジャーマン風炒め				
かまぼこときのこのソテー					
切干大根煮					
キャベツの胡麻和え					
	エネルギー 367kcal	たんぱく質 15.2g	脂質 21.5g	炭水化物 28.1g	食塩相当量 2.5g
5 日 (水曜日)	豚肉と野菜の味噌炒め	乳成分、小麦、えび			
	なすの和風あん				
鶏とごぼうの甘辛煮					
小松菜の煮浸し					
高菜漬け					
	エネルギー 331kcal	たんぱく質 18.5g	脂質 14.7g	炭水化物 31.1g	食塩相当量 2.3g
6 日 (木曜日)	あじの山椒焼き	乳成分、小麦			
	青梗菜とひき肉の炒め物				
かぼちゃのバター煮					
きんぴらこんにやく					
金時豆煮					
	エネルギー 342kcal	たんぱく質 35.6g	脂質 9.9g	炭水化物 27.6g	食塩相当量 2.7g
7 日 (金曜日)	牛肉のケチャップ炒め	乳成分、小麦			
	さつま揚げと白菜の炊き合わせ				
ごぼうのごま煮					
卵の花炒り煮					
長いもとろろ					
	エネルギー 370kcal	たんぱく質 15.9g	脂質 20.8g	炭水化物 29.9g	食塩相当量 2.0g
8 日 (土曜日)	赤魚の塩こうじ焼き	乳成分、小麦			
	里芋と厚揚げの煮物				
ピーマンの甘辛炒め					
ふきの味噌和え					
黒豆煮					
	エネルギー 342kcal	たんぱく質 22.5g	脂質 11.5g	炭水化物 37.3g	食塩相当量 2.1g

※ 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)

3月3日~3月8日
献立表

夕食(8品)

3 日 (月曜日)	白身魚のみりん焼き	卵、乳成分、小麦
	煮しめ	
あさりと小松菜のバターソテー		
ブロッコリーサラダ		
玉ねぎとパプリカの和え物		
桜漬け		
	エネルギー 23.2 22.8 37.3 食塩相当量	
	410kcal 34.3g 13.2g 38.6g 3.2g	
4 日 (火曜日)	麻婆豆腐	卵、乳成分、小麦
	かまぼこときのこのソテー	
切干大根煮		
キャベツの胡麻和え		
ほうれん草しゅうまい		
きやらぶき		
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	
	437kcal 20.6g 25.8g 30.5g 3.8g	
5 日 (水曜日)	白身魚のムニエル	卵、乳成分、小麦、 えび
	なすの和風あん	
鶏とごぼうの甘辛煮		
もやしと人参のおかか和え		
明太子ポテトサラダ		
高菜漬け		
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	
	404kcal 27.8g 13.9g 42.0g 3.5g	
6 日 (木曜日)	酢鶏	卵、乳成分、小麦
	青梗菜とひき肉の炒め物	
かぼちゃのバター煮		
ブロッコリーとたまねぎのドレッシング和え		
キャベツのおかか和え		
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	
	420kcal 22.8g 21.5g 33.9g 3.3g	
7 日 (金曜日)	鯖の塩焼き	卵、乳成分、小麦
	さつま揚げと白菜の炊き合わせ	
ごぼうのごま煮		
切干大根のサラダ		
わかめとかに風味のわさび和え		
長いもとろろ		
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	
	434kcal 22.4g 27.8g 23.5g 3.5g	
8 日 (土曜日)	チキン南蛮	卵、乳成分、小麦
	里芋と厚揚げの煮物	
ピーマンの甘辛炒め		
おからサラダ		
ふきの味噌和え		
黒豆煮		
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	
	439kcal 20.2g 23.9g 35.7g 3.4g	

3 日 (月曜日)	白身魚のみりん焼き	卵、乳成分、小麦
	かぼちゃコロッケ	
煮しめ		
ブロッコリーサラダ		
あさりと小松菜のバターソテー		
魚肉ソーセージの炒め物		
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	
	476kcal 29.4g 17.9g 49.3g 3.8g	
4 日 (火曜日)	麻婆豆腐	卵、乳成分、小麦
	ホキ天/だし巻き玉子	
かまぼこときのこのソテー		
切干大根煮		
キャベツの胡麻和え		
ウインナーと里芋のジャーマン風炒め		
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	
	522kcal 25.1g 33.2g 30.8g 3.2g	
5 日 (水曜日)	白身魚のムニエル	卵、乳成分、小麦、 えび
	豚肉と野菜の味噌炒め	
なすの和風あん		
鶏とごぼうの甘辛煮		
もやしと人参のおかか和え		
小松菜の煮浸し		
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	
	479kcal 34.1g 18.5g 44.0g 3.1g	
6 日 (木曜日)	酢鶏	卵、乳成分、小麦
	あじの山椒焼き	
青梗菜とひき肉の炒め物		
かぼちゃのバター煮		
ブロッコリーとたまねぎのドレッシング和え		
きんぴらこんにやく		
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	
	478kcal 34.9g 21.1g 37.2g 3.3g	
7 日 (金曜日)	鯖の塩焼き	卵、乳成分、小麦
	牛肉のケチャップ炒め	
さつま揚げと白菜の炊き合わせ		
ごぼうのごま煮		
切干大根のサラダ		
卵の花炒り煮		
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	
	525kcal 25.9g 34.4g 27.9g 3.1g	

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