

しっかり(5品)

# 3月31日~4月5日 献立表

夕食(5品)

31 ☐ (月曜日)	白身魚の梅ソース	卵、乳成分、小麦			
	ミートボール				
糸こんにゃくとさつま揚げの金平					
青梗菜ともやしのピリ辛炒め					
ひじきサラダ					
	エネルギー 437kcal	たんぱく質 29.4g	脂質 18.0g	炭水化物 39.3g	食塩相当量 3.4g
1 ☐ (火曜日)	チキンカレー	卵、乳成分、小麦			
	ハムエッグフライ				
ラタトゥイユ					
ポテトサラダ					
福神漬け					
	エネルギー 470kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 24.9g	炭水化物 41.5g	食塩相当量 3.8g
2 ☐ (水曜日)	ぶりの味噌漬け焼き	卵、乳成分、小麦			
	大豆と根菜の煮物				
明太子ロール					
昆布巻き					
カリフラワーサラダ					
	エネルギー 443kcal	たんぱく質 30.6g	脂質 21.8g	炭水化物 31.1g	食塩相当量 3.2g
3 ☐ (木曜日)	回鍋肉	卵、乳成分、小麦			
	小松菜とかに風味のソテー				
焼き豆腐の野菜あんかけ					
ポテトマカロニサラダ					
梅春雨					
	エネルギー 442kcal	たんぱく質 24.5g	脂質 22.0g	炭水化物 36.6g	食塩相当量 3.4g
4 ☐ (金曜日)	白身魚ときのこのソテー	卵、乳成分、小麦			
	ウインナーとじゃがいもの炒め物				
だしまき玉子					
ごぼうサラダ					
玉ねぎのマリネ					
	エネルギー 450kcal	たんぱく質 24.9g	脂質 25.7g	炭水化物 29.8g	食塩相当量 3.3g
5 ☐ (土曜日)	鶏肉とじゃがいものガーリックバター炒め	卵、乳成分、小麦			
	春雨のうま塩炒め				
小松菜の煮浸し/高野豆腐煮					
コーンとキャベツのドレッシング和え					
さつまいも煮(レモン風味)					
	エネルギー 469kcal	たんぱく質 21.9g	脂質 21.5g	炭水化物 46.9g	食塩相当量 2.6g

31 ☐ (月曜日)	豚しゃぶのねぎだれ	卵、乳成分、小麦			
	ピーマン肉詰めフライ				
里芋のそぼろ煮					
かぼちゃサラダ					
きくらげ昆布					
	エネルギー 345kcal	たんぱく質 17.2g	脂質 15.0g	炭水化物 35.4g	食塩相当量 2.7g
1 ☐ (火曜日)	エビマヨ	卵、乳成分、小麦、えび			
	厚揚げとブロッコリーのコンソメ炒め				
きのこのバター醤油					
青じそスパゲティサラダ					
ほうれん草しゅうまい					
	エネルギー 364kcal	たんぱく質 15.4g	脂質 23.1g	炭水化物 23.7g	食塩相当量 2.5g
2 ☐ (水曜日)	筑前煮	卵、乳成分、小麦			
	野菜のかき揚げ				
ぜんまいの煮物					
コーンサラダ					
梅春雨					
	エネルギー 367kcal	たんぱく質 15.1g	脂質 18.2g	炭水化物 35.8g	食塩相当量 2.8g
3 ☐ (木曜日)	揚げ豆腐の野菜あんかけ	卵、乳成分、小麦			
	ちくわとピーマンの胡麻炒め				
里芋の甘辛からめ					
大根のポン酢マヨサラダ					
きゅうりとたまねぎのナムル					
	エネルギー 367kcal	たんぱく質 15.5g	脂質 20.3g	炭水化物 30.5g	食塩相当量 2.4g
4 ☐ (金曜日)	肉団子甘酢あん	卵、乳成分、小麦、落花生			
	青梗菜とかまぼこのソテー				
ブロッコリーとうす揚げのあっさり煮					
キャベツのピーナッツ和え					
金時豆煮					
	エネルギー 368kcal	たんぱく質 15.5g	脂質 18.1g	炭水化物 35.7g	食塩相当量 2.5g
5 ☐ (土曜日)	八宝菜	卵、乳成分、小麦、えび			
	がんもとさつまいもの煮物				
春雨の中華サラダ					
三色お浸し(ほうれん草、もやし、人参)					
しば漬け					
	エネルギー 347kcal	たんぱく質 20.8g	脂質 14.6g	炭水化物 33.1g	食塩相当量 2.3g

- ※ 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。

## 冷凍おかずおまかせセット

お届け日	献立名
4月1日(火)	① カレイの山菜あん・豚焼肉 ② 赤魚のみりん焼き・鶏肉の中華あんかけ ③ さばのみそ煮・ハンバーグ彩り野菜ソース
4月3日(木)	① あじのパン粉焼き・トマト油淋鶏 ② たら野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き

## 《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)

3月31日~4月5日  
献立表

夕食(8品)

31 日 (月曜日)	白身魚のオーロラソース焼き ピーマン肉詰めフライ 里芋のそぼろ煮 切干大根の煮物 きくらげ昆布 なすの含め煮	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 416kcal たんぱく質 23.4g 脂質 19.2g 炭水化物 37.5g 食塩相当量 3.9g	
1 日 (火曜日)	目玉焼きハンバーグ 厚揚げとブロッコリーのコンソメ炒め きのこのバター醤油 キャベツとツナの煮物 カリフラワーのマリネ ほうれん草しゅうまい	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 422kcal たんぱく質 21.5g 脂質 19.9g 炭水化物 39.1g 食塩相当量 3.2g	
2 日 (水曜日)	鯖の西京焼き 野菜のかき揚げ ぜんまいの煮物 竹の子の土佐煮 梅春雨 山菜のかつお風味	乳成分、小麦
	エネルギー 407kcal たんぱく質 23.1g 脂質 18.3g 炭水化物 37.4g 食塩相当量 3.1g	
3 日 (木曜日)	豚焼肉 ちくわとピーマンの胡麻炒め 里芋の甘辛からめ まいたけとこんにゃくのピリ辛煮 きゅうりとたまねぎのナムル インゲンのくるみ和え	乳成分、小麦、くるみ
	エネルギー 424kcal たんぱく質 20.1g 脂質 19.5g 炭水化物 42.0g 食塩相当量 3.1g	
4 日 (金曜日)	白身魚の味噌バター焼き 青梗菜とかまぼこのソテー ブロッコリーとうす揚げのあっさり煮 大学芋 小松菜の白和え 金時豆煮	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 411kcal たんぱく質 25.2g 脂質 13.8g 炭水化物 46.5g 食塩相当量 3.4g	
5 日 (土曜日)	鶏肉の塩こうじ焼き 春巻き/チヂミ がんもとさつまいもの煮物 春雨の中華サラダ 三色お浸し(ほうれん草、もやし、人参) しば漬け	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 417kcal たんぱく質 22.3g 脂質 22.0g 炭水化物 32.4g 食塩相当量 3.8g	

31 日 (月曜日)	白身魚のオーロラソース焼き 豚しゃぶのねぎだれ ピーマン肉詰めフライ 里芋のそぼろ煮 切干大根の煮物 かぼちゃサラダ きくらげ昆布 なすの含め煮	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 492kcal たんぱく質 29.4g 脂質 22.9g 炭水化物 42.1g 食塩相当量 3.5g	
1 日 (火曜日)	目玉焼きハンバーグ エビマヨ 厚揚げとブロッコリーのコンソメ炒め きのこのバター醤油 キャベツとツナの煮物 青じそスパゲティサラダ ほうれん草しゅうまい カリフラワーのマリネ	卵、乳成分、小麦、えび
	エネルギー 519kcal たんぱく質 25.0g 脂質 27.0g 炭水化物 43.9g 食塩相当量 3.8g	
2 日 (水曜日)	鯖の西京焼き 筑前煮 野菜のかき揚げ ぜんまいの煮物 竹の子の土佐煮 コーンサラダ 梅春雨 山菜のかつお風味	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 475kcal たんぱく質 31.5g 脂質 20.1g 炭水化物 42.1g 食塩相当量 3.6g	
3 日 (木曜日)	豚焼肉 揚げ豆腐の野菜あんかけ ちくわとピーマンの胡麻炒め 里芋の甘辛からめ まいたけとこんにゃくのピリ辛煮 大根のポン酢マヨサラダ きゅうりとたまねぎのナムル インゲンのくるみ和え	卵、乳成分、小麦、くるみ
	エネルギー 524kcal たんぱく質 25.5g 脂質 30.0g 炭水化物 37.9g 食塩相当量 3.3g	
4 日 (金曜日)	白身魚の味噌バター焼き 肉団子甘酢あん 青梗菜とかまぼこのソテー ブロッコリーとうす揚げのあっさり煮 大学芋 キャベツのピーナッツ和え 金時豆煮 小松菜の白和え	卵、乳成分、小麦、落花生
	エネルギー 516kcal たんぱく質 29.3g 脂質 19.6g 炭水化物 55.5g 食塩相当量 3.3g	

県民せいきょう  
coop コーポラ-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