

4月21日～4月26日

献立表

しっかり(5品)

夕食(5品)

|         |                       |             |          |            |            |
|---------|-----------------------|-------------|----------|------------|------------|
| 21<br>月 | 肉じゃがのカレー風味            | 卵、乳成分、小麦    |          |            |            |
|         | さつま揚げと小松菜の煮物          |             |          |            |            |
|         | だしまき玉子                |             |          |            |            |
|         | 大根のポン酢マヨサラダ           |             |          |            |            |
|         | メンマときゅうりのピリ辛和え        |             |          |            |            |
|         | エネルギー 470kcal         | たんぱく質 20.7g | 脂質 30.8g | 炭水化物 27.5g | 食塩相当量 3.5g |
| 22<br>火 | アジフライ                 | 卵、乳成分、小麦    |          |            |            |
|         | 炊き合わせ(三角絹揚げ、人参、じゃがいも) |             |          |            |            |
|         | 青梗菜とかまぼこのソテー          |             |          |            |            |
|         | さつまいもサラダ              |             |          |            |            |
|         | ゆず大根                  |             |          |            |            |
|         | エネルギー 465kcal         | たんぱく質 20.1g | 脂質 25.0g | 炭水化物 40.0g | 食塩相当量 3.8g |
| 23<br>水 | ハッシュドビーフ              | 卵、乳成分、小麦    |          |            |            |
|         | ミニハンバーグ               |             |          |            |            |
|         | ほうれん草とひき肉の炒め物         |             |          |            |            |
|         | かぼちゃサラダ               |             |          |            |            |
|         | 福神漬                   |             |          |            |            |
|         | エネルギー 466kcal         | たんぱく質 20.6g | 脂質 26.7g | 炭水化物 35.9g | 食塩相当量 3.7g |
| 24<br>木 | 白身魚のポテトチーズ焼き          | 卵、乳成分、小麦    |          |            |            |
|         | 魚肉ソーセージとブロッコリーのコンソメ炒め |             |          |            |            |
|         | つみれと大根の煮物             |             |          |            |            |
|         | キャベツの生姜醤油和え           |             |          |            |            |
|         | ほうれん草のなめたけ和え          |             |          |            |            |
|         | エネルギー 439kcal         | たんぱく質 31.1g | 脂質 20.3g | 炭水化物 32.9g | 食塩相当量 3.9g |
| 25<br>金 | 豚しゃぶの香味ソースがけ          | 乳成分、小麦      |          |            |            |
|         | 厚揚げとふきの煮物             |             |          |            |            |
|         | 竹の子の卵の花炒り煮            |             |          |            |            |
|         | 水菜とツナの和え物             |             |          |            |            |
|         | 揚げじゃがのり風味             |             |          |            |            |
|         | エネルギー 465kcal         | たんぱく質 25.2g | 脂質 19.9g | 炭水化物 46.3g | 食塩相当量 3.8g |
| 26<br>土 | 赤魚のみぞれ煮               | 乳成分、小麦      |          |            |            |
|         | 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ         |             |          |            |            |
|         | おさつきんぴら               |             |          |            |            |
|         | ちくわときゅうりの胡麻酢和え        |             |          |            |            |
|         | 白花豆                   |             |          |            |            |
|         | エネルギー 442kcal         | たんぱく質 23.9g | 脂質 12.3g | 炭水化物 58.8g | 食塩相当量 3.1g |

|         |                 |             |          |            |            |
|---------|-----------------|-------------|----------|------------|------------|
| 21<br>月 | かに玉             | 卵、乳成分、小麦、かに |          |            |            |
|         | ベーコンとしろ菜のソテー    |             |          |            |            |
|         | たこ焼き            |             |          |            |            |
|         | マカロニサラダ         |             |          |            |            |
|         | しば漬             |             |          |            |            |
|         | エネルギー 369kcal   | たんぱく質 15.0g | 脂質 24.0g | 炭水化物 23.2g | 食塩相当量 2.3g |
| 22<br>火 | 豆腐ハンバーグきのこソース   | 卵、乳成分、小麦    |          |            |            |
|         | キャベツとあさりのバターソテー |             |          |            |            |
|         | 里芋のそぼろ煮         |             |          |            |            |
|         | ピーマンのナムル        |             |          |            |            |
|         | 白花豆             |             |          |            |            |
|         | エネルギー 351kcal   | たんぱく質 17.6g | 脂質 14.3g | 炭水化物 38.5g | 食塩相当量 2.4g |
| 23<br>水 | 鯖の西京焼き          | 卵、乳成分、小麦、えび |          |            |            |
|         | 水餃子のみぞれあん       |             |          |            |            |
|         | 小松菜の生姜醤油和え      |             |          |            |            |
|         | じゃがいもの青さ風味      |             |          |            |            |
|         | 桜漬              |             |          |            |            |
|         | エネルギー 336kcal   | たんぱく質 19.9g | 脂質 12.3g | 炭水化物 35.2g | 食塩相当量 2.7g |
| 24<br>木 | 肉団子のホワイトソースがけ   | 卵、乳成分、小麦    |          |            |            |
|         | にら玉炒め           |             |          |            |            |
|         | ぜんまいの煮物         |             |          |            |            |
|         | さつまいもサラダ        |             |          |            |            |
|         | 味付けもずく          |             |          |            |            |
|         | エネルギー 369kcal   | たんぱく質 15.4g | 脂質 20.8g | 炭水化物 30.0g | 食塩相当量 2.9g |
| 25<br>金 | いわしの生姜煮         | 卵、乳成分、小麦    |          |            |            |
|         | オムレツのかに風味あんかけ   |             |          |            |            |
|         | 麻婆春雨            |             |          |            |            |
|         | 切干大根のサラダ        |             |          |            |            |
|         | りんご煮            |             |          |            |            |
|         | エネルギー 353kcal   | たんぱく質 17.8g | 脂質 22.0g | 炭水化物 21.0g | 食塩相当量 2.1g |
| 26<br>土 | 鶏肉のBBQソース       | 卵、乳成分、小麦    |          |            |            |
|         | 厚揚げと野菜の炒め煮      |             |          |            |            |
|         | 切干大根とじゃがいもの煮物   |             |          |            |            |
|         | かに風味のコールスロー     |             |          |            |            |
|         | 長いもとろろ          |             |          |            |            |
|         | エネルギー 368kcal   | たんぱく質 15.0g | 脂質 21.4g | 炭水化物 28.9g | 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・冷凍おかず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22日 火 | ① さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風<br>② 鮭の漬け焼きナムル風・牛肉とごぼうの玉子とじ<br>③ ぶりのもろみ焼き・肉じゃが |
| 4月24日 木 | ① さばの幽庵焼き・グリルチキンのごま葱酢ソース<br>② ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの実山椒炒め               |

《わたしのひと声カード》

お名前 \_\_\_\_\_ 様

●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。

回答必要・回答不要

夕食(6品)

4月21日~4月26日  
献立表

夕食(8品)

|              |                  |                 |             |               |               |
|--------------|------------------|-----------------|-------------|---------------|---------------|
| 21<br>日<br>月 | 鶏肉のくわ焼き          | 卵、乳成分、小麦        |             |               |               |
|              | ベーコンとしろ菜のソテー     |                 |             |               |               |
|              | たこ焼き             |                 |             |               |               |
|              | 根菜と大豆のトマト煮       |                 |             |               |               |
|              | なすのからし醤油和え       |                 |             |               |               |
|              | しば漬け             |                 |             |               |               |
|              | エネルギー<br>417kcal | たんぱく質<br>22.9g  | 脂質<br>22.9g | 炭水化物<br>29.8g | 食塩相当量<br>3.2g |
| 22<br>日<br>火 | あじの塩焼き           | 卵、乳成分、小麦        |             |               |               |
|              | キャベツとあさりのバターソテー  |                 |             |               |               |
|              | 里芋のそぼろ煮          |                 |             |               |               |
|              | 春雨のうま塩炒め         |                 |             |               |               |
|              | もやしのかに風味和え       |                 |             |               |               |
|              | 白花豆              |                 |             |               |               |
|              | エネルギー<br>414kcal | たんぱく質<br>27.3g  | 脂質<br>17.2g | 炭水化物<br>35.9g | 食塩相当量<br>2.9g |
| 23<br>日<br>水 | メンチカツ            | 卵、乳成分、小麦、<br>えび |             |               |               |
|              | 絹揚げの玉子とじ         |                 |             |               |               |
|              | 水餃子のみぞれあん        |                 |             |               |               |
|              | 小松菜の生姜醤油和え       |                 |             |               |               |
|              | じゃがいもの青さ風味       |                 |             |               |               |
|              | 桜漬け              |                 |             |               |               |
|              | エネルギー<br>434kcal | たんぱく質<br>20.3g  | 脂質<br>25.1g | 炭水化物<br>31.8g | 食塩相当量<br>3.4g |
| 24<br>日<br>木 | 白身魚と春野菜の焼き浸し     | 卵、乳成分、小麦        |             |               |               |
|              | にら玉炒め            |                 |             |               |               |
|              | ぜんまいの煮物          |                 |             |               |               |
|              | 麩のからし和え          |                 |             |               |               |
|              | ほうれん草の塩こうじ和え     |                 |             |               |               |
|              | 味付けもずく           |                 |             |               |               |
|              | エネルギー<br>440kcal | たんぱく質<br>24.9g  | 脂質<br>16.8g | 炭水化物<br>47.2g | 食塩相当量<br>3.7g |
| 25<br>日<br>金 | 酢豚               | 卵、乳成分、小麦        |             |               |               |
|              | オムレツのかに風味あんかけ    |                 |             |               |               |
|              | 麻婆春雨             |                 |             |               |               |
|              | 青梗菜のバター醤油炒め      |                 |             |               |               |
|              | わかめのさっと煮         |                 |             |               |               |
|              | りんご煮             |                 |             |               |               |
|              | エネルギー<br>440kcal | たんぱく質<br>20.3g  | 脂質<br>24.3g | 炭水化物<br>35.1g | 食塩相当量<br>3.6g |
| 26<br>日<br>土 | ぶりの照り焼き          | 卵、乳成分、小麦        |             |               |               |
|              | 厚揚げと野菜の炒め煮       |                 |             |               |               |
|              | 切干大根とじゃがいもの煮物    |                 |             |               |               |
|              | かに風味のコールスロー      |                 |             |               |               |
|              | 小松菜のなめたけ和え       |                 |             |               |               |
|              | 長いもとろろ           |                 |             |               |               |
|              | エネルギー<br>402kcal | たんぱく質<br>24.0g  | 脂質<br>12.5g | 炭水化物<br>48.3g | 食塩相当量<br>3.4g |

|              |                  |                 |             |               |               |
|--------------|------------------|-----------------|-------------|---------------|---------------|
| 21<br>日<br>月 | 鶏肉のくわ焼き          | 卵、乳成分、小麦、<br>かに |             |               |               |
|              | かに玉              |                 |             |               |               |
|              | ベーコンとしろ菜のソテー     |                 |             |               |               |
|              | たこ焼き             |                 |             |               |               |
|              | 根菜と大豆のトマト煮       |                 |             |               |               |
|              | マカロニサラダ          |                 |             |               |               |
|              | エネルギー<br>525kcal | たんぱく質<br>25.5g  | 脂質<br>31.0g | 炭水化物<br>36.0g | 食塩相当量<br>3.8g |
| 22<br>日<br>火 | あじの塩焼き           | 卵、乳成分、小麦        |             |               |               |
|              | 豆腐ハンバーグきのこソース    |                 |             |               |               |
|              | キャベツとあさりのバターソテー  |                 |             |               |               |
|              | 里芋のそぼろ煮          |                 |             |               |               |
|              | 春雨のうま塩炒め         |                 |             |               |               |
|              | ピーマンのナムル         |                 |             |               |               |
|              | エネルギー<br>484kcal | たんぱく質<br>31.8g  | 脂質<br>19.4g | 炭水化物<br>45.6g | 食塩相当量<br>3.1g |
| 23<br>日<br>水 | メンチカツ            | 卵、乳成分、小麦、<br>えび |             |               |               |
|              | 鯖の西京焼き           |                 |             |               |               |
|              | 絹揚げの玉子とじ         |                 |             |               |               |
|              | 水餃子のみぞれあん        |                 |             |               |               |
|              | 小松菜の生姜醤油和え       |                 |             |               |               |
|              | じゃがいもの青さ風味       |                 |             |               |               |
|              | エネルギー<br>522kcal | たんぱく質<br>25.1g  | 脂質<br>30.7g | 炭水化物<br>36.3g | 食塩相当量<br>3.5g |
| 24<br>日<br>木 | 白身魚と春野菜の焼き浸し     | 卵、乳成分、小麦        |             |               |               |
|              | 肉団子のホワイトソースかけ    |                 |             |               |               |
|              | にら玉炒め            |                 |             |               |               |
|              | ぜんまいの煮物          |                 |             |               |               |
|              | 麩のからし和え          |                 |             |               |               |
|              | さつまいもサラダ         |                 |             |               |               |
|              | エネルギー<br>507kcal | たんぱく質<br>27.9g  | 脂質<br>19.7g | 炭水化物<br>54.6g | 食塩相当量<br>3.8g |
| 25<br>日<br>金 | 酢豚               | 卵、乳成分、小麦        |             |               |               |
|              | いわしの生姜煮          |                 |             |               |               |
|              | オムレツのかに風味あんかけ    |                 |             |               |               |
|              | 麻婆春雨             |                 |             |               |               |
|              | 青梗菜のバター醤油炒め      |                 |             |               |               |
|              | 切干大根のサラダ         |                 |             |               |               |
|              | エネルギー<br>522kcal | たんぱく質<br>25.1g  | 脂質<br>31.7g | 炭水化物<br>34.0g | 食塩相当量<br>3.3g |

県民せきよう  
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