

5月12日～5月17日

献立表

しっかり(5品)

夕食(5品)

12 月	鶏肉のマヨネーズ焼き	卵、乳成分、小麦		
	野菜コロッケ			
きんぴらごぼう				
きゅうりの胡麻酢和え				
つぼ漬け				
エネルギー 453kcal	たんぱく質 20.3g		脂質 31.2g	炭水化物 22.8g
13 火	天ぷら(きす、かきあげ、かぼちゃ)	卵、乳成分、小麦		
	ちぎり揚げと大根煮			
ブロッコリーの玉子あん				
さつまいもの甘煮				
野沢菜昆布				
エネルギー 466kcal	たんぱく質 20.2g		脂質 24.0g	炭水化物 42.4g
14 水	豚肉のさっぱりおろしポン酢	卵、乳成分、小麦		
	白身魚のフライ			
車麩とわかめの煮物				
ツナのスパゲティサラダ				
オニオンマリネ				
エネルギー 439kcal	たんぱく質 23.3g		脂質 21.5g	炭水化物 38.1g
15 木	八宝菜	卵、乳成分、小麦、えび		
	しゅうまい			
揚げ出し豆腐のあんかけ				
バンバンジー				
大根なます				
エネルギー 439kcal	たんぱく質 21.0g		脂質 22.1g	炭水化物 39.0g
16 金	ハッシュドビーフ	乳成分、小麦		
	あさりの和風スパゲティ			
なすのおろし煮				
菜の花のおかか和え				
白花豆				
エネルギー 454kcal	たんぱく質 20.8g		脂質 22.8g	炭水化物 41.5g
17 土	赤魚の煮付け	卵、乳成分、小麦		
	バイドエッグ			
レンコンの磯辺揚げ				
キャベツの胡麻マヨ和え				
蒸しなすのしそ風味和え				
エネルギー 453kcal	たんぱく質 20.5g		脂質 26.3g	炭水化物 33.6g

12 月	ほっけの塩焼き	卵、乳成分、小麦		
	炊き合わせ(肉詰めいなり、ほうれん草)			
もやしとにらの炒め物				
小松菜のしらす和え				
昆布佃煮				
エネルギー 343kcal	たんぱく質 27.1g		脂質 16.0g	炭水化物 22.6g
13 火	鶏肉の磯辺焼き	卵、乳成分、小麦		
	ジャーマンポテト			
ミートソースなす				
オニオンサラダ				
ミックスピーマンのハニーマスタード和え				
エネルギー 368kcal	たんぱく質 22.8g		脂質 23.8g	炭水化物 15.6g
14 水	白身魚の菜種焼き	卵、乳成分、小麦		
	きのこちくわのソテー			
かぼちゃのバター煮				
水菜と玉ねぎの和え物				
なめたけおろし				
エネルギー 342kcal	たんぱく質 22.0g		脂質 15.3g	炭水化物 29.0g
15 木	肉団子甘酢あん	卵、乳成分、小麦		
	ビーフン炒め			
キャベツと玉子のコンソメ炒め				
オクラときゅうりの生姜醤油				
しば漬け				
エネルギー 370kcal	たんぱく質 15.0g		脂質 18.8g	炭水化物 35.1g
16 金	アジフライ	卵、乳成分、小麦		
	麻婆豆腐			
れんこんきんぴら				
ピーマンの甘味噌炒め				
明太ロール玉子				
エネルギー 363kcal	たんぱく質 15.7g		脂質 18.5g	炭水化物 33.4g
17 土	春巻きと鶏のから揚げ	卵、乳成分、小麦		
	ポークビーンズ			
小松菜とさつまいもの煮びたし				
かぼちゃサラダ				
桜漬け				
エネルギー 367kcal	たんぱく質 15.2g		脂質 20.5g	炭水化物 30.5g

- ※ 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
5月13日(火)	① カレイの香味焼き・鶏肉の甘酢あんかけ ② ホキの磯天和風あん・牛肉と炒め物(トマト風味) ③ あじのトマトマリネ・鶏肉の香草焼き
5月15日(木)	① カレイのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とじ風 ② あじと彩り野菜のイタリアン風・鶏肉のはちみつ味噌漬け

《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

夕食(6品)

5月12日~5月17日  
献立表

夕食(8品)

12 日 月	回鍋肉 炊き合わせ(肉詰めいなり、ほうれん草) もやしとにらの炒め物 ちくわの和風スパゲティ キャベツとかに風味の和え物 昆布佃煮	卵、乳成分、小麦、えび	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	435kcal		24.1g	22.2g	34.6g	3.4g	
13 日 火	ぶりの照り焼き ジャーマンポテト ミートソースなす 高野豆腐の煮物 オニオンサラダ ミックスピーマンのハニーマスタード和え	卵、乳成分、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	412kcal		25.1g	19.6g	33.8g	4.0g	
14 日 水	ハンバーグホワイトソース きのこちくわのソテー ひじき煮 おからサラダ 水菜と玉ねぎの和え物 なめたけおろし	卵、乳成分、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	436kcal		20.1g	20.9g	41.8g	3.8g	
15 日 木	さわらの山椒焼き ビーフン炒め キャベツと玉子のコンソメ炒め ブロッコリーとツナの和え物 オクラときゅうりの生姜醤油 しば漬け	卵、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	416kcal		28.3g	19.7g	31.4g	3.9g	
16 日 金	豚肉と大根のうま煮 麻婆豆腐 れんこんきんぴら ぜんまいの煮物 ふきの煮物 明太ロール玉子	卵、乳成分、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	417kcal		20.9g	23.9g	29.6g	3.5g	
17 日 土	白身魚のバター焼き ポークビーンズ 小松菜とさつま揚げの煮びたし かぼちゃサラダ なめこのとろろ和え 桜漬け	卵、乳成分、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	418kcal		29.1g	16.9g	41.1g	3.8g	

12 日 月	回鍋肉 炊き合わせ(肉詰めいなり、ほうれん草) もやしとにらの炒め物 ちくわの和風スパゲティ 小松菜のしらす和え じゃがバター明太 昆布佃煮 キャベツとかに風味の和え物	卵、乳成分、小麦、えび	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	493kcal		26.5g	24.2g	42.4g	3.4g	
13 日 火	ぶりの照り焼き 鶏肉の磯辺焼き ジャーマンポテト ミートソースなす 高野豆腐の煮物 オニオンサラダ 大豆煮 ミックスピーマンのハニーマスタード和え	卵、乳成分、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	491kcal		34.4g	25.1g	31.9g	3.2g	
14 日 水	ハンバーグホワイトソース オムレツのかに風味あんかけ きのこちくわのソテー ひじき煮 おからサラダ かぼちゃのバター煮 なめたけおろし 水菜と玉ねぎの和え物	卵、乳成分、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	524kcal		25.4g	24.4g	50.8g	3.6g	
15 日 木	さわらの山椒焼き 肉団子甘酢あん ビーフン炒め キャベツと玉子のコンソメ炒め ブロッコリーとツナの和え物 オクラときゅうりの生姜醤油 しば漬け きくらげ昆布	卵、乳成分、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	510kcal		32.7g	22.4g	44.5g	3.4g	
16 日 金	豚肉と大根のうま煮 大葉アジフライ 麻婆豆腐 れんこんきんぴら ぜんまいの煮物 ピーマンの甘味噌炒め 明太ロール玉子 ふきの煮物	卵、乳成分、小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	524kcal		26.0g	27.1g	44.0g	4.0g	

県民せいきょう  
コープ 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