

しっかり(5品)

5月19日～5月24日  
献立表

夕食(5品)

19 日 月	鯖の味噌煮	卵、乳成分、小麦、 えび、落花生	鶏と野菜の玉子とじ			
	絹揚げの海鮮あんかけ		小松菜のピーナッツ和え			
	ツナともやしのナムル					
	エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	437kcal		28.6g	22.8g	29.4g	3.9g
20 日 火	チキンカレー	卵、乳成分、小麦	キャベツのスクランブルエッグ			
	なすとピーマンのベーコンソテー		ブロッコリーとチーズのサラダ			
	らっきょう漬					
	エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	456kcal		20.1g	28.3g	30.2g	3.3g
21 日 水	白身魚のオーロラソース焼き	卵、乳成分、小麦	にら玉炒め			
	胡麻味噌ポテト		ひじきサラダ			
	山菜なめこ					
	エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	464kcal		25.3g	22.7g	39.5g	3.5g
22 日 木	ハムカツ/豚肉野菜巻きフライ	卵、乳成分、小麦	ひき肉と青梗菜のソテー			
	薄揚げと里芋の煮物		マカロニサラダ			
	甘酢生姜					
	エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	440kcal		20.0g	23.4g	37.3g	3.6g
23 日 金	白身魚のバター醤油焼き	卵、乳成分、小麦	肉じゃが			
	出し巻き玉子		わかめとじゃこの和え物			
	三色和え(ブロッコリー、もやし、人参)					
	エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	456kcal		32.2g	23.4g	29.2g	3.9g
24 日 土	鶏肉の照り焼き	卵、乳成分、小麦、 えび	なすとそぼろの味噌炒め			
	水餃子		春雨サラダ			
	うぐいす豆					
	エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	435kcal		20.8g	23.5g	35.0g	3.1g

19 日 月	牛肉のケチャップ炒め	卵、乳成分、小麦	つみれと大根の煮物			
	ベーコンとキャベツのソテー		枝豆入り卵の花			
	昆布豆					
	エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	360kcal		15.2g	22.8g	23.5g	1.5g
20 日 火	赤魚のみぞれ煮	乳成分、小麦	春巻き			
	白菜の煮浸し		いかと野菜の中華炒め			
	つぼ漬					
	エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	340kcal		21.8g	16.1g	26.9g	2.3g
21 日 水	親子煮	卵、乳成分、小麦	青梗菜オイスターソース炒め			
	きんぴらごぼう		なすのおろし煮			
	カリフラワーの梅おほか和え					
	エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	344kcal		18.2g	18.9g	25.2g	2.6g
22 日 木	白身魚のバジル風味焼き	卵、乳成分、小麦	バイクドエッグ			
	ベーコンとインゲンのソテー		ほうれん草しゅうまい			
	黒花豆					
	エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	344kcal		21.9g	16.3g	27.3g	2.5g
23 日 金	若鶏の西京焼き	卵、小麦	なすとピーマンのトマト煮			
	小松菜と玉子の炒め物		春雨サラダ			
	おくらのからし和え					
	エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	360kcal		15.2g	22.3g	24.5g	2.7g
24 日 土	かれいのオーロラソース焼き	卵、乳成分、小麦	炊き合わせ(三色いなり、人参、里芋)			
	にらともやしの炒め物		三色ピーマンのマスタード炒め			
	山菜なめこ					
	エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	343kcal		22.2g	15.5g	28.6g	3.0g

- ※ JAでお申込みの方は、夕食(8品)・しっかり(5品)・土曜日配達・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20日 火	① たらの中華ねぎごまだれ・豚すき焼き ② 鮭の湯葉あんかけ・牛肉ときこの炒め物 ③ さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め
5月22日 木	① さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐 ② さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風

《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19日～5月24日  
献立表

夕食(8品)

19 日 月	白身魚のムニエルタルタルソース	卵、乳成分、小麦										
	つみれと大根の煮物											
	ベーコンとキャベツのソテー											
	枝豆入り卵の花											
	わかめの酢の物											
	昆布豆											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>424kcal</td> <td>24.0g</td> <td>22.5g</td> <td>31.4g</td> <td>3.0g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	424kcal	24.0g	22.5g	31.4g	3.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
424kcal	24.0g	22.5g	31.4g	3.0g								
20 日 火	酢鶏	卵、乳成分、小麦										
	春巻き											
	白菜の煮浸し											
	いかと野菜の中華炒め											
	ブロッコリーと玉ねぎの胡麻ドレ和え											
	つぼ漬け											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>435kcal</td> <td>20.1g</td> <td>25.8g</td> <td>30.5g</td> <td>3.3g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	435kcal	20.1g	25.8g	30.5g	3.3g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
435kcal	20.1g	25.8g	30.5g	3.3g								
21 日 水	鯖の和風カレー煮	卵、乳成分、小麦										
	親子煮											
	青梗菜オイスターソース炒め											
	きんぴらごぼう											
	山菜と揚げの和え物											
	カリフラワーの梅おかか和え											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>436kcal</td> <td>23.7g</td> <td>27.1g</td> <td>24.4g</td> <td>3.2g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	436kcal	23.7g	27.1g	24.4g	3.2g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
436kcal	23.7g	27.1g	24.4g	3.2g								
22 日 木	豚しゃぶ風	卵、乳成分、小麦										
	バイクドエッグ											
	ベーコンとインゲンのソテー											
	ほうれん草しゅうまい											
	ピーマンの塩昆布和え											
	黒花豆											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>436kcal</td> <td>20.4g</td> <td>25.4g</td> <td>31.4g</td> <td>2.2g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	436kcal	20.4g	25.4g	31.4g	2.2g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
436kcal	20.4g	25.4g	31.4g	2.2g								
23 日 金	メバルのマヨチーズ焼き	卵、乳成分、小麦										
	なすとピーマンのトマト煮											
	小松菜と玉子の炒め物											
	春雨サラダ											
	揚げじゃがのり風味											
	おくらのからし和え											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>437kcal</td> <td>20.1g</td> <td>30.2g</td> <td>21.3g</td> <td>2.8g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	437kcal	20.1g	30.2g	21.3g	2.8g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
437kcal	20.1g	30.2g	21.3g	2.8g								
24 日 土	牛肉のカレー炒め	卵、乳成分、小麦										
	炊き合わせ(三色いなり、人参、里芋)											
	にらともやしの炒め物											
	三色ピーマンのマスタード炒め											
	チキンナゲット											
	山菜なめこ											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>437kcal</td> <td>20.7g</td> <td>28.0g</td> <td>25.6g</td> <td>3.3g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	437kcal	20.7g	28.0g	25.6g	3.3g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
437kcal	20.7g	28.0g	25.6g	3.3g								

19 日 月	白身魚のムニエルタルタルソース	卵、乳成分、小麦										
	牛肉のケチャップ炒め											
	つみれと大根の煮物											
	ベーコンとキャベツのソテー											
	枝豆入り卵の花											
	和風マカロニソテー											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>520kcal</td> <td>26.3g</td> <td>30.5g</td> <td>35.0g</td> <td>3.3g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	520kcal	26.3g	30.5g	35.0g	3.3g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
520kcal	26.3g	30.5g	35.0g	3.3g								
20 日 火	酢鶏	卵、乳成分、小麦										
	赤魚のみぞれ煮											
	春巻き											
	白菜の煮浸し											
	いかと野菜の中華炒め											
	ブロッコリーと玉ねぎの胡麻ドレ和え											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>510kcal</td> <td>25.8g</td> <td>28.8g</td> <td>36.8g</td> <td>3.3g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	510kcal	25.8g	28.8g	36.8g	3.3g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
510kcal	25.8g	28.8g	36.8g	3.3g								
21 日 水	鯖の和風カレー煮	卵、乳成分、小麦										
	親子煮											
	青梗菜オイスターソース炒め											
	きんぴらごぼう											
	なすのおろし煮											
	きゅうりの柚子胡椒和え											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>511kcal</td> <td>27.5g</td> <td>30.9g</td> <td>30.6g</td> <td>4.0g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	511kcal	27.5g	30.9g	30.6g	4.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
511kcal	27.5g	30.9g	30.6g	4.0g								
22 日 木	豚しゃぶ風	卵、乳成分、小麦										
	白身魚のバジル風味焼き											
	バイクドエッグ											
	ベーコンとインゲンのソテー											
	ほうれん草しゅうまい											
	しめじの白和え											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>507kcal</td> <td>25.7g</td> <td>30.1g</td> <td>33.4g</td> <td>2.9g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	507kcal	25.7g	30.1g	33.4g	2.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
507kcal	25.7g	30.1g	33.4g	2.9g								
23 日 金	メバルのマヨチーズ焼き	卵、乳成分、小麦										
	若鶏の西京焼き											
	なすとピーマンのトマト煮											
	小松菜と玉子の炒め物											
	揚げじゃがのり風味											
	春雨サラダ											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>516kcal</td> <td>26.0g</td> <td>33.2g</td> <td>28.2g</td> <td>3.1g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	516kcal	26.0g	33.2g	28.2g	3.1g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
516kcal	26.0g	33.2g	28.2g	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