

6月30日～7月5日 献立表						夕食(5品)					
30 日 月	ほっけの塩焼き					乳成分、小麦					
	炊き合わせ（三色いなり、人参、里芋）										
	小松菜ともやしのそぼろ炒め										
	キャベツの甘酢和え										
	しば漬け										
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
445kcal	38.5g	16.1g	36.5g	3.2g	365kcal	15.2g	20.2g	30.5g	2.8g		
1 日 火	麻婆肉団子					卵、乳成分、小麦					
	マカロニと野菜のトマトクリーム煮										
	厚揚げとおくら煮										
	さつまいもの白和え										
	塩昆布ともやしのナムル										
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
467kcal	20.8g	24.8g	40.1g	3.9g	338kcal	15.7g	16.8g	31.0g	2.8g		
2 日 水	サーモンフライ					卵、乳成分、小麦					
	野菜入り洋風玉子焼き										
	ポテトとちくわの青さ風味										
	ピーマンのハニーマスタード和え										
	カリフラワーのマリネ										
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
464kcal	20.1g	26.6g	36.0g	2.1g	369kcal	15.4g	18.4g	35.4g	2.4g		
3 日 木	鶏肉の梅みそ焼き					卵、乳成分、小麦					
	揚げしゅうまい										
	じゃがいもの金平										
	ブロッコリーのカレー風味サラダ										
	みかん缶										
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
443kcal	22.6g	26.9g	27.5g	3.7g	332kcal	18.3g	14.7g	31.5g	2.8g		
4 日 金	白身魚の磯辺焼き					卵、乳成分、小麦					
	さつま揚げと冬瓜の煮物										
	ウインナーと里芋のジャーマン風炒め										
	キャベツとツナのサラダ										
	おくらの生姜醤油和え										
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
447kcal	36.4g	18.1g	34.6g	3.1g	355kcal	16.2g	18.5g	31.0g	2.7g		
5 日 土	ハッシュドビーフ					卵、乳成分、小麦、えび					
	ほうれん草とえのきの玉子炒め										
	がんもの煮物										
	コールスローサラダ										
	らっきょう漬け										
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
469kcal	20.2g	30.4g	28.7g	3.3g	358kcal	15.5g	20.4g	28.1g	2.0g		

※ 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、お召し上げ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
7月1日 火	① ぶりのもろみ焼き・肉じゃが ② さばの幽庵焼き・グリルチキンのごま葱酢ソース ③ ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの実山椒炒め
7月3日 木	① 鮭の塩焼き・鶏肉の梅みそだれ ② めばるの揚げびたし・ハンバーグデミグラスソース

《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)

6月30日～7月5日
献立表

夕食(8品)

30 日 月	さわらの西京焼き				卵、乳成分、小麦
	冬瓜のそぼろあんかけ				
	ちくわと玉ねぎの炒め物				
	スパゲティサラダ				
	ひじき豆				
	つぼ漬け				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
401kcal		26.1g	20.1g	29.0g	3.1g
1 日 火	鶏肉のマヨチーズ焼き				卵、乳成分、小麦
	キャベツと玉子のコンソメ炒め				
	ウインナーとパプリカの炒め物				
	ほうれん草としめじのお浸し				
	かぼちゃしゅうまい				
	しそ昆布				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
416kcal		20.6g	27.9g	20.5g	3.5g
2 日 水	白身魚の照り焼き				卵、乳成分、小麦
	しら菜とベーコンの炒め物				
	ひじき煮				
	昆布巻き				
	玉ねぎのマリネ				
	黄桃缶				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
434kcal		28.1g	11.2g	55.1g	3.1g
3 日 木	ポークカレー				卵、乳成分、小麦
	野菜のスクランブルエッグ				
	こんにゃくのかか煮				
	マカロニサラダ				
	青菜とかに風味の和え物				
	しば漬け				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
436kcal		20.4g	23.6g	35.6g	3.6g
4 日 金	赤魚の野菜あんかけ				卵、乳成分、小麦、くるみ
	厚揚げの生姜煮				
	花型豆腐の煮物				
	春雨の炒め物				
	人参のくるみ和え				
	桜漬け				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
425kcal		20.7g	20.0g	40.5g	3.3g
5 日 土	豚肉の生姜焼き				卵、乳成分、小麦、えび
	春巻き				
	肉団子甘酢あん				
	おからサラダ				
	わかめとかに風味のわさび和え				
	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
436kcal		20.7g	22.4g	38.0g	3.0g

30 日 月	さわらの西京焼き				卵、乳成分、小麦
	牛肉ときのこのプルコギ				
	冬瓜のそぼろあんかけ				
	ちくわと玉ねぎの炒め物				
	スパゲティサラダ				
	長いものぽん酢和え				
	つぼ漬け				
	ひじき豆				
エネルギー 476kcal		たんぱく質 28.9g	脂質 25.2g	炭水化物 33.3g	食塩相当量 4.0g
1 日 火	鶏肉のマヨチーズ焼き				卵、乳成分、小麦
	お魚ハンバーグ和風あんかけ				
	キャベツと玉子のコンソメ炒め				
	ウィンナーとパプリカの炒め物				
	ほうれん草としめじのお浸し				
	きゅうりの酢の物				
	しそ昆布				
	かぼちゃしゅうまい				
エネルギー 503kcal		たんぱく質 25.1g	脂質 31.3g	炭水化物 30.1g	食塩相当量 3.3g
2 日 水	白身魚の照り焼き				卵、乳成分、小麦
	なすと厚揚げの肉味噌和え				
	しら菜とベーコンの炒め物				
	ひじき煮				
	昆布巻き				
	切干大根サラダ				
	黄桃缶				
	玉ねぎのマリネ				
エネルギー 482kcal		たんぱく質 30.7g	脂質 14.6g	炭水化物 56.9g	食塩相当量 3.2g
3 日 木	ポークカレー				卵、乳成分、小麦
	ハムカツ				
	野菜のスクランブルエッグ				
	こんにゃくのかか煮				
	マカロニサラダ				
	もずく酢の物				
	しば漬け				
	青菜とかに風味の和え物				
エネルギー 523kcal		たんぱく質 25.4g	脂質 30.6g	炭水化物 36.6g	食塩相当量 4.0g
4 日 金	赤魚の野菜あんかけ				卵、乳成分、小麦、 くるみ
	豚肉野菜巻きフライ				
	厚揚げの生姜煮				
	花型豆腐の煮物				
	春雨の炒め物				
	ほうれん草と蒸し鶏のからし和え				
	桜漬け				
	人参のくるみ和え				
エネルギー 482kcal		たんぱく質 26.5g	脂質 23.2g	炭水化物 41.8g	食塩相当量 4.0g

県民せいきょう

 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