

しっかり(5品)

8月25日～8月30日 献立表

夕食(5品)

25 日 月	牛肉のビビンバ風炒め	卵、乳成分、小麦
	炒り豆腐	
キャベツとウインナーのコンソメ煮		
ほうれん草のお浸し		
粉ふきいも		
エネルギー 466kcal たんぱく質 20.2g 脂質 31.5g 炭水化物 25.3g 食塩相当量 2.9g		
26 日 火	天ぷら盛り合わせ(ほき、かぼちゃ、かきあげ)	卵、乳成分、小麦
	さつま揚げと切干大根の煮物	
だしまき玉子		
明太スパゲティサラダ		
きゅうりとかにかまの酢の物		
エネルギー 467kcal たんぱく質 20.8g 脂質 29.4g 炭水化物 29.8g 食塩相当量 3.2g		
27 日 水	つくねハンバーグ	卵、乳成分、小麦、えび
	海鮮塩だれ炒め	
キャベツときのこのソテー		
ブロッコリーとチーズのサラダ		
きゅうちゃん漬け		
エネルギー 433kcal たんぱく質 20.8g 脂質 21.9g 炭水化物 38.2g 食塩相当量 3.9g		
28 日 木	夏野菜カレー	卵、乳成分、小麦
	ロールキャベツ	
チキンナゲット		
ビーンズサラダ		
福神漬け		
エネルギー 469kcal たんぱく質 20.6g 脂質 28.8g 炭水化物 31.8g 食塩相当量 3.7g		
29 日 金	麻婆揚げ豆腐	卵、乳成分、小麦、えび、かに
	ちくわと鶏肉の照り煮	
えびしゅうまい		
春雨サラダ		
わらび餅		
エネルギー 468kcal たんぱく質 20.7g 脂質 27.9g 炭水化物 33.6g 食塩相当量 2.9g		
30 日 土	ぶりの塩こうじ焼き	乳成分、小麦
	鶏肉のトマトチーズ焼き	
しろ菜とじゃこのお浸し		
さつまいもとりんご煮		
昆布佃煮		
エネルギー 442kcal たんぱく質 33.1g 脂質 20.4g 炭水化物 31.5g 食塩相当量 3.0g		

25 日 月	鮭の揚げ浸し	卵、乳成分、小麦
	巾着の煮物	
磯辺玉子ロール		
かぼちゃサラダ		
ぜんまいの煮物		
エネルギー 340kcal たんぱく質 22.3g 脂質 19.2g 炭水化物 19.4g 食塩相当量 2.8g		
26 日 火	豚すき煮	卵、乳成分、小麦、えび
	エビカツ	
ちくわの金平		
ズッキーニのバター焼き		
ほうれん草のナムル		
エネルギー 336kcal たんぱく質 16.3g 脂質 16.4g 炭水化物 30.9g 食塩相当量 2.8g		
27 日 水	さわらの利休焼き	卵、乳成分、小麦
	塩焼うどん	
五目大豆煮		
カレーポテトサラダ		
きゅうりとかに風味の酢の物		
エネルギー 331kcal たんぱく質 21.7g 脂質 16.1g 炭水化物 28.2g 食塩相当量 2.2g		
28 日 木	豚肉の生姜焼き	乳成分、小麦
	里芋の塩こうじ煮	
キャベツとウインナーの炒め物		
さつまいもサラダ		
山菜なめこ		
エネルギー 352kcal たんぱく質 15.5g 脂質 21.0g 炭水化物 25.2g 食塩相当量 2.1g		
29 日 金	あじの磯辺フライ	卵、乳成分、小麦
	豚にら玉	
チキンナゲット		
蒸しナスのオクラとろろがけ		
もずく酢		
エネルギー 351kcal たんぱく質 16.9g 脂質 20.7g 炭水化物 24.3g 食塩相当量 1.7g		
30 日 土	鶏肉のさっぱりおろしかけ	卵、乳成分、小麦、えび
	ナポリタン	
絹揚げの甘辛煮		
ほうれん草と蒸し鶏のからし和え		
煮豆		
エネルギー 341kcal たんぱく質 16.3g 脂質 16.0g 炭水化物 32.9g 食塩相当量 2.8g		

※ 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
8月26日 火	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Isがツシ風・鶏肉のはちみつ味噌漬け ③ たらの中中華ねぎごまだれ・豚すき焼き
8月28日 木	① 鮭の湯葉あんかけ・牛肉ときのこの炒め物 ② さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め

《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・回答不可

夕食(6品)

8月25日～8月30日
献立表

夕食(8品)

25 日 月	鶏肉のレモンマスタード焼き	卵、乳成分、小麦、 えび										
	巾着の煮物											
	エビチリソース											
	磯辺玉子ロール											
	かぼちゃサラダ											
	ピーマンのマリネ											
<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>439kcal</td> <td>23.2g</td> <td>27.7g</td> <td>24.3g</td> <td>2.1g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	439kcal	23.2g	27.7g	24.3g	2.1g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
439kcal	23.2g	27.7g	24.3g	2.1g								
26 日 火	白身魚のカレー野菜あんかけ	乳成分、小麦										
	じゃがいもとピーマンのケチャップ炒め											
	厚揚げとなすの煮物											
	ズッキーニのバター焼き											
	ほうれん草のナムル											
	しば漬け											
<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>436kcal</td> <td>20.8g</td> <td>18.6g</td> <td>46.3g</td> <td>3.5g</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	20.8g	18.6g	46.3g	3.5g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
436kcal	20.8g	18.6g	46.3g	3.5g								
27 日 水	豚肉とキャベツの味噌炒め	卵、乳成分、小麦										
	焼餃子											
	ベーコンともやしの玉子炒め											
	カレーポテトサラダ											
	五目大豆煮											
	きゅうりとかに風味の酢の物											
<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>438kcal</td> <td>20.2g</td> <td>24.5g</td> <td>34.1g</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	438kcal	20.2g	24.5g	34.1g	2.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
438kcal	20.2g	24.5g	34.1g	2.9g								
28 日 木	白身魚の和風南蛮漬け	乳成分、小麦										
	里芋の塩こうじ煮											
	キャベツとウインナーの炒め物											
	ほうれん草とコーンのバターソテー											
	さつまいもサラダ											
	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>433kcal</td> <td>20.6g</td> <td>22.4g</td> <td>37.2g</td> <td>3.4g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	433kcal	20.6g	22.4g	37.2g	3.4g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
433kcal	20.6g	22.4g	37.2g	3.4g								
29 日 金	八宝菜	卵、乳成分、小麦										
	肉団子の酢豚風											
	チキンナゲット											
	蒸しナスのオクラとろろがけ											
	枝豆											
	もずく酢											
<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>23.1g</td> <td>27.0g</td> <td>25.3g</td> <td>2.6g</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	23.1g	27.0g	25.3g	2.6g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
437kcal	23.1g	27.0g	25.3g	2.6g								
30 日 土	お魚ハンバーグ和風あんかけ	卵、乳成分、小麦、 えび										
	ナポリタン											
	絹揚げの甘辛煮											
	ほうれん草と蒸し鶏のからし和え											
	たこやき											
	煮豆											
<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>414kcal</td> <td>20.8g</td> <td>18.4g</td> <td>41.2g</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	414kcal	20.8g	18.4g	41.2g	3.1g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
414kcal	20.8g	18.4g	41.2g	3.1g								

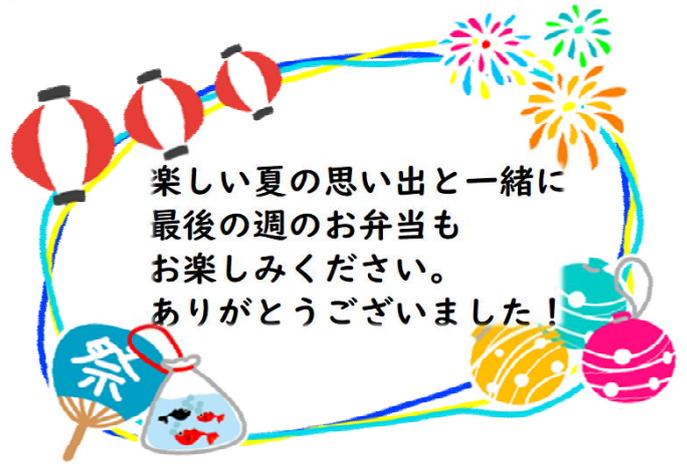
25 日 月	鶏肉のレモンマスタード焼き	卵、乳成分、小麦、 えび										
	鮭の揚げ浸し											
	巾着の煮物											
	エビチリソース											
	磯辺玉子ロール											
	ぜんまいの煮物											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>513kcal</td> <td>27.6g</td> <td>31.8g</td> <td>29.2g</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	513kcal	27.6g	31.8g	29.2g	2.8g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
513kcal	27.6g	31.8g	29.2g	2.8g								
26 日 火	白身魚のカレー野菜あんかけ	乳成分、小麦										
	豚すき煮											
	厚揚げとなすの煮物											
	じゃがいもとピーマンのケチャップ炒め											
	ちくわの金平											
	ズッキーニのバター焼き											
<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>491kcal</td> <td>26.4g</td> <td>22.3g</td> <td>46.2g</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	491kcal	26.4g	22.3g	46.2g	3.3g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
491kcal	26.4g	22.3g	46.2g	3.3g								
27 日 水	豚肉とキャベツの味噌炒め	卵、乳成分、小麦										
	さわらの利休焼き											
	塩焼うどん											
	焼餃子											
	ベーコンともやしの玉子炒め											
	カレーポテトサラダ											
<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>509kcal</td> <td>27.1g</td> <td>27.4g</td> <td>38.5g</td> <td>3.4g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	509kcal	27.1g	27.4g	38.5g	3.4g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
509kcal	27.1g	27.4g	38.5g	3.4g								
28 日 木	白身魚の和風南蛮漬け	卵、乳成分、小麦										
	鶏肉の照り焼き											
	里芋の塩こうじ煮											
	キャベツとウインナーの炒め物											
	ほうれん草とコーンのバターソテー											
	ハムときゅうりの和え物											
<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>497kcal</td> <td>28.1g</td> <td>23.5g</td> <td>43.3g</td> <td>3.9g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	497kcal	28.1g	23.5g	43.3g	3.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
497kcal	28.1g	23.5g	43.3g	3.9g								
29 日 金	八宝菜	卵、乳成分、小麦										
	あじの磯辺フライ											
	豚にら玉											
	肉団子の酢豚風											
	蒸しナスのオクラとろろがけ											
	チキンナゲット											
<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>503kcal</td> <td>28.8g</td> <td>30.5g</td> <td>28.3g</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	503kcal	28.8g	30.5g	28.3g	2.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
503kcal	28.8g	30.5g	28.3g	2.9g								

県民せいきょう
 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



子ども弁当献立表

8/25 月	牛肉のビビンバ風炒め				卵 乳成分 小麦
	炒り豆腐				
	キャベツとウインナーのコンソメ煮				
	ほうれん草のお浸し				
	粉ふきいも				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	466kcal	20.2g	31.5g	25.3g	2.9g



楽しい夏の思い出と一緒に最後の週のお弁当もお楽しみください。ありがとうございました！

8/26 火	天ぷら盛り合わせ (ほき、かぼちゃ、かきあげ)				卵 乳成分 小麦
	さつま揚げと切干大根の煮物				
	だしまき玉子				
	明太スパゲティサラダ				
	きゅうりとかにかまの酢の物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	467kcal	20.8g	29.4g	29.8g	3.2g

8/28 木	夏野菜カレー				卵 乳成分 小麦
	ロールキャベツ				
	チキンナゲット				
	ビーンズサラダ				
	福神漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	469kcal	20.6g	28.8g	31.8g	3.7g

8/27 水	つくねハンバーグ				卵 乳成分 小麦 えび かに
	海鮮塩だれ炒め				
	キャベツときのこのソテー				
	ブロッコリーとチーズのサラダ				
	きゅうちゃん漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	433kcal	20.8g	21.9g	38.2g	3.9g

8/29 金	麻婆揚げ豆腐				卵 乳成分 小麦 えび かに
	ちくわと鶏肉の照り煮				
	えびしゅうまい				
	春雨サラダ				
	パイン缶				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	467kcal	20.5g	27.8g	33.7g	2.9g

【消費期限】

受け取り後は冷蔵庫で保管し、お届け当日の夜10時までにお召し上がりください。

【温め方】

フタを取り、小分けカップを取り出しラップをせずに温めてください。
電子レンジで500Wで1分30秒が目安です。

【献立について】

- ※献立内容が変更となる場合もあります。
- ※アレルギー非対応です。
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。
- ※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。
- ※魚の骨取りは手作業で行っておりますが、稀に骨が残っている場合がありますのでお召し上がりの際はご注意ください。

【注文のキャンセル・変更について】

火曜日の夜8時までのご連絡で翌週のお届けから変更できます。
コールセンターへお電話ください！

県民せいきょう



1147-0120-016-165

(受付時間) ①~⑤/午前8時30分~午後8時 ⑥/午前9時~午後5時