

9月1日～9月6日

献立表

しっかり(5品)

夕食(5品)

1 日 月	白身魚のチーズソテー メンチカツ まいたけとたまねぎのバターソテー ささみときゅうりのからし酢和え さつまいもと栗のサラダ	卵、乳成分、小麦	エネルギー 459kcal	たんぱく質 28.2g	脂質 25.5g	炭水化物 29.1g	食塩相当量 3.4g
	2 日 火	ポークカツレツポン酢 青梗菜ともやしのピリ辛炒め 切干大根の胡麻和え 高野豆腐の煮物 梅春雨	乳成分、小麦	エネルギー 460kcal	たんぱく質 23.2g	脂質 15.6g	炭水化物 56.6g
3 日 水	白身魚のカレームニエル ジャーマンポテト ほうれん草入り玉子焼き 水菜としらすの和え物 らっきょう漬	卵、乳成分、小麦	エネルギー 444kcal	たんぱく質 31.7g	脂質 20.4g	炭水化物 33.5g	食塩相当量 3.2g
	4 日 木	豆腐ハンバーグ 豚肉とブロッコリーのかき油炒め パプリカのソテー きゅうりともやしのナムル さつまいもはちみつ煮	卵、小麦	エネルギー 441kcal	たんぱく質 21.5g	脂質 22.9g	炭水化物 37.1g
5 日 金	あじのごま照り焼き 春巻き チャプチェ おからサラダ ほうれん草とえのきのおかか和え	乳成分、小麦、えび	エネルギー 464kcal	たんぱく質 27.1g	脂質 22.6g	炭水化物 38.1g	食塩相当量 3.8g
	6 日 土	フライドチキン 鶏ひき肉と野菜の炒め物 里芋と昆布の煮物 カレーポテトサラダ ピリ辛こんにゃく	卵、乳成分、小麦	エネルギー 467kcal	たんぱく質 21.2g	脂質 24.9g	炭水化物 39.5g

1 日 月	打ち豆入りキーマカレー なすとピーマンの味噌炒め 卵の花炒り煮 コーンポテトサラダ きょうろ	卵、乳成分、小麦	エネルギー 366kcal	たんぱく質 15.7g	脂質 18.3g	炭水化物 34.6g	食塩相当量 2.5g
	2 日 火	天ぷら(えび、野菜かき揚げ) 肉詰めいなりと白菜の煮浸し 玉子と小松菜の炒め物 ブロッコリーとしらすの和え物 黒花豆	卵、乳成分、小麦、えび	エネルギー 365kcal	たんぱく質 15.6g	脂質 20.1g	炭水化物 30.4g
3 日 水	油淋鶏 ビーフンのバジルソテー チキンナゲット キャベツとえのきのおかか和え ふきと湯葉の含め煮	卵、乳成分、小麦	エネルギー 363kcal	たんぱく質 15.2g	脂質 19.9g	炭水化物 30.7g	食塩相当量 2.8g
	4 日 木	白身魚の味噌マヨ焼き キッシュ なすの煮浸し キャベツの胡麻和え 昆布巻き	卵、乳成分、小麦	エネルギー 363kcal	たんぱく質 16.6g	脂質 18.5g	炭水化物 32.5g
5 日 金	豚肉のさっぱりおろしポン酢 花型豆腐と大根煮 ベーコンとインゲンのソテー もやしとほうれん草の和え物 じゃがいもの明太チーズ焼き	卵、乳成分、小麦	エネルギー 363kcal	たんぱく質 18.4g	脂質 20.6g	炭水化物 26.0g	食塩相当量 2.1g
	6 日 土	かれの生姜煮 ピーマンの肉詰め 大学芋 大根サラダ おくらの梅和え	乳成分、小麦	エネルギー 345kcal	たんぱく質 15.2g	脂質 10.9g	炭水化物 46.6g

- ※ 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
9月2日(火)	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焼き・鶏肉の酢豚風 ③ 鮭の漬焼きナムル風・牛肉とごぼうの玉子とじ
9月4日(木)	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

《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)

9月1日~9月6日
献立表

夕食(8品)

1 日 月	鯖の照り焼き	卵、乳成分、小麦										
	なすとピーマンの味噌炒め											
	卵の花炒り煮											
	コーンポテトサラダ											
	きょうらぶき											
	かぼちゃしゅうまい											
<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>22.0g</td> <td>20.7g</td> <td>39.7g</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	433kcal	22.0g	20.7g	39.7g	3.5g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
433kcal	22.0g	20.7g	39.7g	3.5g								
2 日 火	豚肉の生姜焼き	卵、乳成分、小麦										
	ツナの和風スパゲティ											
	玉子と小松菜の炒め物											
	粉ふきいも											
	ブロッコリーとしらすの和え物											
	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>411kcal</td> <td>21.0g</td> <td>17.1g</td> <td>43.3g</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	411kcal	21.0g	17.1g	43.3g	3.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
411kcal	21.0g	17.1g	43.3g	3.0g								
3 日 水	サーモンフライ	卵、乳成分、小麦										
	プルコギ風											
	ベーコンと白菜の炒め物											
	キャベツとえのきのおかか和え											
	チキンナゲット											
	ふきと湯葉の含め煮											
<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>431kcal</td> <td>20.0g</td> <td>27.1g</td> <td>26.7g</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	431kcal	20.0g	27.1g	26.7g	2.8g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
431kcal	20.0g	27.1g	26.7g	2.8g								
4 日 木	チキンのカレーソテー	卵、乳成分、小麦										
	ちくわと大根の和風煮											
	キッシュ											
	キャベツの胡麻和え											
	ブロッコリーサラダ											
	昆布巻き											
<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>440kcal</td> <td>20.4g</td> <td>24.8g</td> <td>33.9g</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	440kcal	20.4g	24.8g	33.9g	3.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
440kcal	20.4g	24.8g	33.9g	3.0g								
5 日 金	白身魚の中華野菜あん	卵、乳成分、小麦										
	花型豆腐と大根煮											
	もやしとほうれん草の和え物											
	ベーコンとインゲンのソテー											
	じゃがいもの明太チーズ焼き											
	はりはり漬け											
<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>416kcal</td> <td>20.5g</td> <td>18.7g</td> <td>41.4g</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	416kcal	20.5g	18.7g	41.4g	3.2g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
416kcal	20.5g	18.7g	41.4g	3.2g								
6 日 土	鶏肉の青じそ風味焼き	小麦										
	ピーマンの肉詰め											
	大学芋											
	大根サラダ											
	たけのこの土佐煮											
	おくらの梅和え											
<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>433kcal</td> <td>20.2g</td> <td>23.3g</td> <td>35.7g</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	433kcal	20.2g	23.3g	35.7g	3.1g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
433kcal	20.2g	23.3g	35.7g	3.1g								

1 日 月	鯖の照り焼き	卵、乳成分、小麦										
	打ち豆入りキーマカレー											
	なすとピーマンの味噌炒め											
	卵の花炒り煮											
	コーンポテトサラダ											
	切干大根とほうれん草のおかか和え											
<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>499kcal</td> <td>27.2g</td> <td>25.0g</td> <td>41.3g</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	499kcal	27.2g	25.0g	41.3g	3.1g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
499kcal	27.2g	25.0g	41.3g	3.1g								
2 日 火	豚肉の生姜焼き	卵、乳成分、小麦										
	肉詰めいなりと白菜の煮浸し											
	野菜のかき揚げ											
	ツナの和風スパゲティ											
	玉子と小松菜の炒め物											
	粉ふきいも											
<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>514kcal</td> <td>26.1g</td> <td>23.9g</td> <td>48.7g</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	514kcal	26.1g	23.9g	48.7g	3.5g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
514kcal	26.1g	23.9g	48.7g	3.5g								
3 日 水	サーモンフライ	卵、乳成分、小麦										
	油淋鶏											
	プルコギ風											
	キャベツとえのきのおかか和え											
	ビーフンのバジルソテー											
	ベーコンと白菜の炒め物											
<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>521kcal</td> <td>25.1g</td> <td>29.3g</td> <td>39.1g</td> <td>3.8g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	521kcal	25.1g	29.3g	39.1g	3.8g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
521kcal	25.1g	29.3g	39.1g	3.8g								
4 日 木	チキンのカレーソテー	卵、乳成分、小麦										
	白身魚の味噌マヨ焼き											
	ちくわと大根の和風煮											
	キッシュ											
	なすの煮浸し											
	キャベツの胡麻和え											
<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>484kcal</td> <td>27.2g</td> <td>26.6g</td> <td>34.0g</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	484kcal	27.2g	26.6g	34.0g	3.4g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
484kcal	27.2g	26.6g	34.0g	3.4g								
5 日 金	白身魚の中華野菜あん	卵、乳成分、小麦										
	豚肉のさっぱりおろしポン酢											
	花型豆腐と大根煮											
	もやしとほうれん草の和え物											
	ベーコンとインゲンのソテー											
	三角揚げの甘じょうゆ煮											
<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>505kcal</td> <td>26.6g</td> <td>24.2g</td> <td>45.3g</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	505kcal	26.6g	24.2g	45.3g	4.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
505kcal	26.6g	24.2g	45.3g	4.0g								

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