

1月5日～1月10日 献立表

しっかり(5品)

夕食(5品)

5 月 日	豆腐ハンバーグの中華風味あんかけ	卵、乳成分、小麦			
	きのこのマヨソテー				
	じゃがいもとピーマンのケチャップ炒め				
	ほうれん草の胡麻和え				
	大豆とひじきの煮物				
エネルギー 448kcal		たんぱく質 21.2g	脂質 20.8g	炭水化物 44.0g	食塩相当量 3.4g
6 火	鶏肉のねぎ味噌焼き	卵、小麦、えび、かに			
	かに団子の中華あんかけ				
	春巻き				
	白菜のツナマヨサラダ				
	みかん缶				
エネルギー 465kcal		たんぱく質 20.4g	脂質 24.1g	炭水化物 41.5g	食塩相当量 3.8g
7 水	白身魚のフライ玉子あん	卵、乳成分、小麦			
	小松菜と厚揚げの生姜炒め				
	かぼちゃのいとこ煮				
	春雨サラダ				
	ブロッコリーとツナの和え物				
エネルギー 464kcal		たんぱく質 20.2g	脂質 23.6g	炭水化物 42.8g	食塩相当量 3.3g
8 木	豚すき煮	卵、乳成分、小麦			
	揚げ出し豆腐のあんかけ				
	じゃがいもの田舎煮				
	明太スパゲティサラダ				
	ツナときゅうりの和え物				
エネルギー 447kcal		たんぱく質 21.7g	脂質 19.8g	炭水化物 45.6g	食塩相当量 4.0g
9 金	赤魚の幽庵焼き	卵、乳成分、小麦			
	ピーマンの肉詰め				
	マカロニソテー				
	ごぼうサラダ				
	おくらのポン酢和え				
エネルギー 459kcal		たんぱく質 22.9g	脂質 17.6g	炭水化物 52.3g	食塩相当量 3.2g
10 土	豚肉の生姜焼き	卵、乳成分、小麦、えび			
	えびと玉子の中華炒め				
	しゅうまい				
	大学芋				
	しば漬け				
エネルギー 450kcal		たんぱく質 20.8g	脂質 22.8g	炭水化物 40.4g	食塩相当量 3.8g

5 月 日	鶏肉のカレー竜田揚げ	卵、乳成分、小麦			
	ちぎり揚げと大根煮				
	炒り豆腐				
	マカロニサラダ				
	きやらぶき				
エネルギー 367kcal		たんぱく質 15.5g	脂質 20.8g	炭水化物 29.5g	食塩相当量 2.9g
6 火	白身魚のムニエルタルタルソース	卵、乳成分、小麦			
	ツナの和風スパゲティ				
	チキンナゲット				
	ポテトサラダ				
	小松菜の青じそ風味				
エネルギー 368kcal		たんぱく質 17.4g	脂質 21.4g	炭水化物 26.4g	食塩相当量 2.1g
7 水	揚げ出し豆腐の野菜あんかけ	卵、乳成分、小麦、えび			
	シーフードときのこのソテー				
	えび団子とかぶの煮物				
	ベーコンと白菜の炒め物				
	おからサラダ				
エネルギー 366kcal		たんぱく質 18.7g	脂質 19.2g	炭水化物 29.7g	食塩相当量 2.2g
8 木	かれいの生姜煮	乳成分、小麦			
	ちくわと大根の炒り煮				
	キャベツとあさりのガーリックバターソテー				
	しら菜のお浸し				
	たくあん煮				
エネルギー 339kcal		たんぱく質 24.7g	脂質 9.9g	炭水化物 37.8g	食塩相当量 2.1g
9 金	肉団子となすのケチャップソース	卵、乳成分、小麦			
	厚揚げの田楽				
	レンコン入りひじき煮				
	ジャーマンポテト				
	野沢菜昆布				
エネルギー 370kcal		たんぱく質 15.3g	脂質 18.0g	炭水化物 36.7g	食塩相当量 2.7g
10 土	さわらの塩ねぎソース	卵、乳成分、小麦			
	高野豆腐の肉そぼろあんかけ				
	なすのおろしゆずあん				
	白菜のツナマヨサラダ				
	いんげんとちりめんの炒め煮				
エネルギー 339kcal		たんぱく質 25.4g	脂質 18.2g	炭水化物 18.5g	食塩相当量 2.7g

* 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・小浜市の一都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います。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

《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

お届け日	献立名
1月6日 ㊲	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
1月8日 ㊴	① カレイのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつ玉子とじ風 ② あじと彩り野菜のエスカベッシュ風・鶏肉のはちみつ味噌漬け

夕食(6品)

1月5日～1月10日

献立表

夕食(8品)

5 月	さわらの幽庵焼き	卵、乳成分、小麦
	ちぎり揚げと大根煮	
	炒り豆腐	
	小松菜のしらす和え	
	マカロニサラダ	
	きやらぶき	
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量		
425kcal 28.3g 18.1g 37.2g 3.5g		
6 火	ロールキャベツのホワイトソース煮	卵、乳成分、小麦
	ツナの和風スパゲティ	
	ミックスビーンズのトマト煮	
	チキンナゲット	
	小松菜の青じそ風味	
	昆布佃煮	
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量		
440kcal 20.2g 21.7g 40.9g 3.6g		
7 水	白身魚の塩こうじ焼き	卵、乳成分、小麦、えび
	シーフードときのこのソテー	
	えび団子とかぶの煮物	
	いんげんの明太子マヨ和え	
	おからサラダ	
	はりはり漬け	
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量		
406kcal 32.4g 16.6g 31.7g 3.5g		
8 木	牛肉のビビンバ風炒め	卵、乳成分、小麦
	ちくわと大根の炒り煮	
	キャベツとあさりのガーリックバターソテー	
	かぼちゃとブロッコリーのサラダ	
	しら菜のお浸し	
	たくあん煮	
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量		
432kcal 20.7g 29.6g 20.6g 3.0g		
9 金	鯖のみりん漬け焼き	乳成分、小麦
	厚揚げの田楽	
	レンコン入りひじき煮	
	三色和え(ブロッコリー、白菜、人参)	
	きゅうりの胡麻酢和え	
	野沢菜昆布	
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量		
431kcal 24.6g 18.4g 41.8g 3.2g		
10 土	鶏肉の明太子チーズ焼き	卵、乳成分、小麦、えび
	高野豆腐の肉そぼろあんかけ	
	なすの油ろしゆずあん	
	白菜のツナマヨサラダ	
	いんげんとちりめんの炒め煮	
	おくらのポン酢和え	
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量		
424kcal 21.9g 30.3g 15.9g 2.6g		

5 月	さわらの幽庵焼き	卵、乳成分、小麦
	鶏肉のカレー竜田揚げ	
	ちぎり揚げと大根煮	
	炒り豆腐	
	小松菜のしらす和え	
	マカロニサラダ	
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量		
481kcal 30.0g 23.3g 37.8g 3.8g		
6 火	ロールキャベツのホワイトソース煮	卵、乳成分、小麦
	白身魚のムニエルタルタルソース	
	ツナの和風スパゲティ	
	ミックスビーンズのトマト煮	
	チキンナゲット	
	ポテトサラダ	
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量		
516kcal 25.2g 26.0g 45.4g 4.0g		
7 水	白身魚の塩こうじ焼き	卵、乳成分、小麦、えび
	揚げ出し豆腐の野菜あんかけ	
	シーフードときのこのソテー	
	えび団子とかぶの煮物	
	いんげんの明太子マヨ和え	
	ベーコンと白菜の炒め物	
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量		
488kcal 35.3g 23.1g 34.6g 3.7g		
7 木	牛肉のビビンバ風炒め	卵、乳成分、小麦、えび
	かれいの生姜煮	
	ちくわと大根の炒り煮	
	キャベツとあさりのガーリックバターソテー	
	かぼちゃとブロッコリーのサラダ	
	しら菜のお浸し	
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量		
489kcal 25.1g 26.7g 37.1g 3.8g		
8 金	鯖のみりん漬け焼き	卵、乳成分、小麦
	肉団子となすのケチャップソース	
	厚揚げの田楽	
	レンコン入りひじき煮	
	三色和え(ブロッコリー、白菜、人参)	
	ジャーマンポテト	
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量		
524kcal 30.0g 25.4g 43.8g 3.7g		

県民いきょう

coop

0120-016-165

おかげ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

食べる力は元気のもと
冬もしっかり応援します!

子ども弁当献立表



1/5

(月)

豆腐ハンバーグの中華風味あんかけ	卵			
きのこのマヨソテー	乳成分			
じゃがいもとピーマンのケチャップ炒め	小麦			
ほうれん草の胡麻和え				
大豆とひじきの煮物				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
448kcal	21.2g	20.8g	44.0g	3.4g

1/8

(木)

豚すき煮	卵			
揚げ出し豆腐のあんかけ	乳成分			
じゃがいもの田舎煮	小麦			
明太スパゲティサラダ				
ツナときゅうりの和え物				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
447kcal	21.7g	19.8g	45.6g	4.0g

1/6

(火)

鶏肉のねぎ味噌焼き	卵			
かに団子の中華あんかけ	乳成分			
春巻き	小麦			
白菜のツナマヨサラダ	えび			
みかん缶	かに			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
465kcal	20.4g	24.1g	41.5g	3.8g

1/9

(金)

ビーフカレー	卵			
ピーマンの肉詰め	乳成分			
マカロニソテー	小麦			
ごぼうサラダ				
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
559kcal	16.0g	31.6g	52.7g	3.3g

1/7

(水)

白身魚のフライ玉子あん	卵			
小松菜と厚揚げの生姜炒め	乳成分			
かぼちゃのいとこ煮	小麦			
春雨サラダ				
ブロッコリーとツナの和え物				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
464kcal	20.2g	23.6g	42.8g	3.3g

【温め方】

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

【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。



【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。まれ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
コールセンター

0120-016-165

(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