

しっかり(5品)

2月9日～2月14日
献立表

夕食(5品)

9 日 月	豚肉のオニオンソース				卵、乳成分、小麦、くるみ
	豆腐のきのこあんかけ				
	ジャーマンポテト				
	キャベツのくるみ和え				
	ピリ辛こんにゃく				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
455kcal	20.6g	23.5g	40.2g	3.7g	
10 日 火	白身魚と大豆のトマト煮				卵、乳成分、小麦
	さつま揚げと大根煮				
	もやしとにらの炒め物				
	なめこのとろろ和え				
	さつまいもとりんご煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
451kcal	24.1g	18.6g	46.9g	3.1g	
11 日 水	鶏肉の照り焼き				卵、乳成分、小麦
	あさりと野菜のバター炒め				
	チャプチェ				
	ごぼうサラダ				
	ゆず大根				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
450kcal	23.7g	24.0g	34.7g	3.1g	
12 日 木	白身魚のバジル風味焼き				卵、乳成分、小麦
	キャベツとかに風味のコンソメ炒め				
	豚肉野菜巻きフライ				
	大学芋				
	かぼちゃしゅうまい				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
440kcal	26.0g	15.9g	48.2g	3.0g	
13 日 金	和風おろしハンバーグ				卵、乳成分、小麦
	里芋と鶏肉の煮物				
	大根とにんじんの金平				
	春雨サラダ				
	チキンナゲット				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
450kcal	21.3g	23.9g	37.5g	3.6g	
14 日 土	サーモンフライ				卵、乳成分、小麦
	白菜とソーセージのカレースープ煮				
	じゃがいものグラタン				
	ミックスピーマンのハニーマスタード和え				
	ミニショコラロール				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
459kcal	20.0g	23.0g	42.9g	2.9g	

9 日 月	白身魚の磯辺フライ				卵、乳成分、小麦
	小松菜とウインナーの炒め物				
	きのこのマヨソテー				
	きゅうりのドレッシング和え				
	白菜の香り和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
349kcal	15.3g	17.8g	31.9g	2.8g	
10 日 火	鶏肉のこってり煮				卵、乳成分、小麦
	青菜とちぎり揚げの煮物				
	出し巻き玉子				
	カレーポテトサラダ				
	もやしと高菜の和え物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
361kcal	17.8g	19.4g	28.9g	2.1g	
11 日 水	シーフードカレー				卵、乳成分、小麦、えび
	ひき肉と野菜の五目炒め				
	れんこんのごま煮				
	ツナのスパゲティサラダ				
	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
349kcal	17.8g	16.6g	32.1g	2.5g	
12 日 木	ピーマンの肉詰め				卵、乳成分、小麦
	高野豆腐の炊き合わせ				
	マカロニのケチャップ炒め				
	枝豆入り卵の花				
	パプリカのソテー				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
357kcal	15.0g	18.1g	33.4g	2.3g	
13 日 金	天ぷら（ほき、野菜かき揚げ、かぼちゃ）				卵、小麦
	ひき肉と白菜の中華あん				
	蒸し鶏と水菜のみぞれ和え				
	きゅうりとかに風味の胡麻マヨ和え				
	白花豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
368kcal	15.1g	20.5g	30.8g	2.4g	
14 日 土	鶏と野菜の玉子とじ				卵、乳成分、小麦、えび
	海鮮塩焼きそば				
	菜の花とさつま揚げの煮物				
	黒酢肉団子				
	野沢菜漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
354kcal	21.6g	18.1g	26.2g	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 1 0 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、5 0 0 Wで 1 分 3 0 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
2月10日 火	① ホキの磯天和風あん・牛肉と炒め物（トマト風味） ② あじのトマトマリネ・鶏肉の香草焼き ③ カレイのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とじ風
2月12日 木	① あじと彩り野菜のI.S.K. 風・鶏肉のはちみつ味噌漬け ② たらの中華ねぎごまだれ・豚すき焼き

《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)

2月9日～2月14日

献立表

夕食(8品)

9 日 月	豚肉のデミグラスソース				卵、乳成分、小麦
	小松菜とウインナーの炒め物				
	きのこのマヨソテー				
	里芋の田楽				
	きゅうりのドレッシング和え				
	白菜の香り和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
439kcal	21.9g	24.8g	32.1g	3.6g	
10 日 火	鯖のみりん漬け焼き				卵、乳成分、小麦
	青菜とちぎり揚げの煮物				
	出し巻き玉子				
	カレーポテトサラダ				
	キャベツのゆかり和え				
	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
424kcal	24.9g	24.9g	25.0g	3.8g	
11 日 水	ロールキャベツ				卵、乳成分、小麦
	ひき肉と野菜の五目炒め				
	れんこんのごま煮				
	ツナのスパゲティサラダ				
	なすのきのこあん				
	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
440kcal	20.4g	25.8g	31.5g	3.5g	
12 日 木	白身魚のムニエルタルタルソース				卵、乳成分、小麦
	高野豆腐の炊き合わせ				
	マカロニのケチャップ炒め				
	青梗菜と薄揚げの煮物				
	枝豆入り卵の花				
	パプリカのソテー				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
424kcal	21.7g	20.7g	37.7g	3.1g	
13 日 金	肉団子となすのトマト煮				卵、乳成分、小麦
	ひき肉と白菜の中華あん				
	蒸し鶏と水菜のみぞれ和え				
	ピーマンと昆布の和え物				
	ふきの煮物				
	白花生				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
414kcal	23.2g	15.5g	45.5g	3.9g	
14 日 土	かれいの煮付け				卵、乳成分、小麦、えび
	海鮮塩焼きそば				
	菜の花とさつま揚げの煮物				
	黒酢肉団子				
	磯辺玉子ロール				
	野沢菜漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
412kcal	26.4g	17.0g	38.4g	3.7g	

9 日 月	豚肉のデミグラスソース				卵、乳成分、小麦
	白身魚の磯辺フライ				
	小松菜とウインナーの炒め物				
	きのこのマヨソテー				
	里芋の田楽				
	きゅうりのドレッシング和え				
	白菜の香り和え				
	ふきと湯葉の含め煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
521kcal	25.7g	29.4g	38.4g	3.6g	
10 日 火	鯖のみりん漬け焼き				卵、乳成分、小麦
	鶏肉のこってり煮				
	青菜とちぎり揚げの煮物				
	出し巻き玉子				
	カレーポテトサラダ				
	もやしと高菜の和え物				
	たくあん煮				
	キャベツのゆかり和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
520kcal	31.7g	30.4g	29.9g	3.5g	
11 日 水	ロールキャベツ				卵、乳成分、小麦、えび
	シーフードカレー				
	ひき肉と野菜の五目炒め				
	れんこんのごま煮				
	ツナのスパゲティサラダ				
	なすのきのこあん				
	福神漬け				
	里芋たらこサラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
520kcal	25.3g	25.0g	48.5g	3.5g	
12 日 木	白身魚のムニエルタルタルソース				卵、乳成分、小麦
	ピーマンの肉詰め				
	高野豆腐の炊き合わせ				
	マカロニのケチャップ炒め				
	青梗菜と薄揚げの煮物				
	枝豆入り卵の花				
	パプリカのソテー				
	さつまいもサラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
525kcal	25.6g	26.5g	46.1g	3.5g	
13 日 金	肉団子となすのトマト煮				卵、乳成分、小麦
	ホキ天				
	ひき肉と白菜の中華あん				
	蒸し鶏と水菜のみぞれ和え				
	ピーマンと昆布の和え物				
	きゅうりとかに風味の胡麻マヨ和え				
	白花生				
	ふきの煮物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
509kcal	25.8g	30.5g	32.9g	3.9g	

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