

しっかり(5品)

2月16日～2月21日  
献立表

夕食(5品)

16 日 月	鯖の塩焼き				小麦
	キャベツとひき肉の炒め物				
	青梗菜としいたけの胡麻炒め				
	さつまいもの白和え				
	水菜のゆず風味和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
434kcal	27.0g	22.4g	31.2g	3.4g	
17 日 火	豚肉のケチャップソース				卵、乳成分、小麦
	切干大根とじゃがいもの煮物				
	ベーコンと白菜の炒め物				
	枝豆ポテトサラダ				
	小松菜の胡麻和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
447kcal	21.2g	20.2g	45.2g	3.8g	
18 日 水	八宝菜				卵、乳成分、小麦
	厚揚げとおくら煮				
	ふろふき大根の肉味噌だれ				
	キャベツとかまぼこのサラダ				
	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
439kcal	28.8g	21.8g	31.9g	3.1g	
19 日 木	すき焼き風煮				卵、乳成分、小麦
	豆腐ハンバーグきのこソース				
	ほうれん草とハムのマヨソテー				
	ひじき煮				
	もやしのおかか和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
462kcal	24.7g	24.3g	36.0g	3.6g	
20 日 金	天ぷら（三色野菜とすり身の落とし揚げ、ほき、かぼちゃ）				卵、乳成分、小麦
	豚肉のさっぱりおろしポン酢				
	薄揚げと里芋の煮物				
	菜の花の辛し和え				
	白花豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
468kcal	20.7g	26.8g	36.0g	3.5g	
21 日 土	かに玉				卵、乳成分、小麦、 かに
	ビーフン中華炒め				
	春巻き				
	さつまいも煮				
	かつば漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
467kcal	21.0g	25.0g	39.5g	3.5g	

16 日 (月)	酢鶏				乳成分、小麦
	車麩の煮物				
	きのこのオイスターソース炒め				
	大豆煮				
	かつば漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
356kcal	20.3g	17.0g	30.5g	2.5g	
17 日 (火)	赤魚のみぞれ煮				卵、乳成分、小麦
	オムレットマトソース				
	キャベツのカレー風味				
	春菊のお浸し				
	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
340kcal	19.5g	14.4g	33.0g	2.5g	
18 日 (水)	肉豆腐				乳成分、小麦、えび
	エビ団子と青菜の炊き合わせ				
	里芋のそぼろ煮				
	おからサラダ				
	きくらげ昆布				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
345kcal	18.9g	14.2g	35.5g	2.9g	
19 日 (木)	白身魚のバター醤油焼き				卵、乳成分、小麦
	青梗菜ともやしのピリ辛炒め				
	チキンナゲット				
	キャベツとツナのサラダ				
	黒豆煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
366kcal	21.6g	21.5g	21.6g	2.4g	
20 日 (金)	里芋と鶏肉の煮物				卵、乳成分、小麦、えび
	炊き合わせ（三角揚げ、人参、えびしんじょ）				
	なすとピーマンの甘みそ和え				
	ネギ玉子ロール				
	昆布巻き				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
367kcal	15.9g	19.3g	32.4g	2.1g	
21 日 (土)	あじの南蛮漬け				卵、乳成分、小麦、えび
	肉詰めいなり煮				
	じゃがいもとベーコンのコンソメ煮				
	ナポリタン				
	キャベツとチーズのサラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
370kcal	15.3g	18.5g	35.6g	2.5g	

- ※ 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
2月17日 火	① 鮭の湯葉あんかけ・牛肉ときこの炒め物 ② さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め ③ さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐
2月19日 木	① さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風 ② 鮭の漬け焼きナムル風・牛肉とごぼうの玉子とじ

《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16日～2月21日  
献立表

夕食(8品)

16 日 月	白身魚の香味パン粉焼き				乳成分、小麦
	車麩の煮物				
	きのこのオイスターソース炒め				
	塩昆布ともやしのナムル				
	しろ菜の胡麻和え				
	かっぱ漬				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
414kcal	32.9g	16.9g	32.5g	3.9g	
17 日 火	鶏肉のオイマヨ炒め				卵、乳成分、小麦
	キャベツのカレー風味				
	しゅうまい				
	じゃがいもの青のり和え				
	大根サラダ				
	ピリ辛こんにゃく				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
439kcal	20.1g	25.6g	32.1g	3.0g	
18 日 水	白身魚のポテト焼き				卵、乳成分、小麦、 えび
	エビ団子と青菜の炊き合わせ				
	里芋のそぼろ煮				
	キャベツとウインナーの炒め物				
	梅春雨				
	きくらげ昆布				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
413kcal	27.1g	15.4g	41.6g	3.8g	
19 日 木	豚肉のプルコギ風				卵、乳成分、小麦
	豆腐のかに風味あん				
	チキンナゲット				
	竹の子の土佐煮				
	オニオンマリネ				
	黒豆煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
435kcal	20.4g	24.7g	32.7g	2.4g	
20 日 金	鯖のみりん漬け焼き				卵、乳成分、小麦、 えび
	炊き合わせ（三角揚げ、人参、えびしんじょ）				
	かぼちゃ煮				
	なすとピーマンの甘みそ和え				
	ネギ玉子ロール				
	金時豆煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
433kcal	22.3g	21.4g	37.8g	3.4g	
21 日 土	鶏肉の彩り野菜巻きカツ				卵、乳成分、小麦、 えび
	肉詰めいなり煮				
	じゃがいもとベーコンのコンソメ煮				
	ナポリタン				
	甘栗サラダ				
	大根なます				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
432kcal	20.4g	25.3g	30.6g	3.9g	

16 日 月	白身魚の香味パン粉焼き				乳成分、小麦
	酢鶏				
	車麩の煮物				
	きのこのオイスターソース炒め				
	塩昆布ともやしのナムル				
	大豆煮				
	かっぱ漬				
	しろ菜の胡麻和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	485kcal	38.2g	22.5g	32.5g	3.7g
17 日 火	鶏肉のオイマヨ炒め				卵、乳成分、小麦
	オムレットマトソース				
	キャベツのカレー風味				
	しゅうまい				
	春菊のお浸し				
	じゃがいもの青のり和え				
	ピリ辛こんにゃく				
	大根サラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	525kcal	25.1g	30.8g	36.9g	3.3g
18 日 水	白身魚のポテト焼き				卵、乳成分、小麦、えび
	肉豆腐				
	エビ団子と青菜の炊き合わせ				
	里芋のそぼろ煮				
	キャベツとウインナーの炒め物				
	おからサラダ				
	きくらげ昆布				
	梅春雨				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	495kcal	32.2g	19.8g	47.0g	3.3g
19 日 木	豚肉のプルコギ風				卵、乳成分、小麦
	豆腐のかに風味あん				
	青梗菜ともやしのピリ辛炒め				
	チキンナゲット				
	竹の子の土佐煮				
	キャベツとツナのサラダ				
	黒豆煮				
	オニオンマリネ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	518kcal	25.4g	28.8g	39.2g	3.5g
20 日 金	鯖のみりん漬け焼き				卵、乳成分、小麦、えび
	里芋と鶏肉の煮物				
	炊き合わせ（三角揚げ、人参、えびしんじょ）				
	かぼちゃ煮				
	なすとピーマンの甘みそ和え				
	昆布巻き				
	金時豆煮				
	ネギ玉子ロール				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	493kcal	25.6g	22.8g	46.4g	3.9g

県民せいきょう  
コーポレーション

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