

2月16日～2月21日

献立表

しっかり(5品)

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 434kcal		たんぱく質 27.0g	脂質 22.4g	炭水化物 31.2g	食塩相当量 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 447kcal		たんぱく質 21.2g	脂質 20.2g	炭水化物 45.2g	食塩相当量 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 439kcal		たんぱく質 28.8g	脂質 21.8g	炭水化物 31.9g	食塩相当量 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 462kcal		たんぱく質 24.7g	脂質 24.3g	炭水化物 36.0g	食塩相当量 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 468kcal		たんぱく質 20.7g	脂質 26.8g	炭水化物 36.0g	食塩相当量 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 467kcal		たんぱく質 21.0g	脂質 25.0g	炭水化物 39.5g	食塩相当量 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 356kcal		たんぱく質 20.3g	脂質 17.0g	炭水化物 30.5g	食塩相当量 2.5g

17 日 (火)	赤魚のみぞれ煮	卵、乳成分、小麦			
	オムレツトマトソース				
	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 340kcal		たんぱく質 19.5g	脂質 14.4g	炭水化物 33.0g	食塩相当量 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 345kcal		たんぱく質 18.9g	脂質 14.2g	炭水化物 35.5g	食塩相当量 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 366kcal		たんぱく質 21.6g	脂質 21.5g	炭水化物 21.6g	食塩相当量 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 367kcal		たんぱく質 15.9g	脂質 19.3g	炭水化物 32.4g	食塩相当量 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 370kcal		たんぱく質 15.3g	脂質 18.5g	炭水化物 35.6g	食塩相当量 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 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・

2月16日～2月21日
献立表

夕食(6品)

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				
	かつば漬け				
エネルギー 414kcal		たんぱく質 32.9g	脂質 16.9g	炭水化物 32.5g	食塩相当量 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 439kcal		たんぱく質 20.1g	脂質 25.6g	炭水化物 32.1g	食塩相当量 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 413kcal		たんぱく質 27.1g	脂質 15.4g	炭水化物 41.6g	食塩相当量 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 435kcal		たんぱく質 20.4g	脂質 24.7g	炭水化物 32.7g	食塩相当量 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 433kcal		たんぱく質 22.3g	脂質 21.4g	炭水化物 37.8g	食塩相当量 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 432kcal		たんぱく質 20.4g	脂質 25.3g	炭水化物 30.6g	食塩相当量 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				
エネルギー 485kcal		たんぱく質 38.2g	脂質 22.5g	炭水化物 32.5g	食塩相当量 3.7g

17 日 (火)	鶏肉のオイマヨ炒め	卵、乳成分、小麦			
	オムレツトマトソース				
	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				
エネルギー 525kcal		たんぱく質 25.1g	脂質 30.8g	炭水化物 36.9g	食塩相当量 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				
	梅春雨				
エネルギー 495kcal		たんぱく質 32.2g	脂質 19.8g	炭水化物 47.0g	食塩相当量 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				
エネルギー 518kcal		たんぱく質 25.4g	脂質 28.8g	炭水化物 39.2g	食塩相当量 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				
	ネギ玉子ロール				
エネルギー 493kcal		たんぱく質 25.6g	脂質 22.8g	炭水化物 46.4g	食塩相当量 3.9g

県民せいきょう
coop コールセンター 0120-016-165

おかげ間違ひ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