

しっかり(5品)

3月30日～4月4日 献立表

夕食(5品)

30 日 月	白身魚の梅ソース	卵、乳成分、小麦			
	ミートボール				
	糸こんにゃくとさつま揚げの金平				
	ウインナーと青梗菜のソテー				
	ひじきサラダ				
	エネルギー 445kcal	たんぱく質 26.2g	脂質 21.0g	炭水化物 37.8g	食塩相当量 3.5g
31 日 火	チキンカレー	卵、乳成分、小麦			
	ハムエッグフライ				
	ラタトゥイユ				
	ポテトサラダ				
	福神漬け				
	エネルギー 468kcal	たんぱく質 20.7g	脂質 26.2g	炭水化物 37.4g	食塩相当量 3.3g
1 日 水	白身魚の味噌漬け焼き	卵、乳成分、小麦			
	大豆と根菜の煮物				
	明太子ロール				
	カリフラワーサラダ				
	昆布巻き				
	エネルギー 444kcal	たんぱく質 34.0g	脂質 19.0g	炭水化物 34.2g	食塩相当量 3.8g
2 日 木	回鍋肉	卵、乳成分、小麦			
	玉子の野菜あんかけ				
	小松菜とかに風味のソテー				
	ポテトマカロニサラダ				
	梅春雨				
	エネルギー 462kcal	たんぱく質 20.9g	脂質 24.3g	炭水化物 40.0g	食塩相当量 3.9g
3 日 金	白身魚ときのこのソテー	卵、乳成分、小麦			
	ウインナーとじゃがいもの炒め物				
	だしまき玉子				
	ごぼうサラダ				
	玉ねぎのマリネ				
	エネルギー 450kcal	たんぱく質 24.9g	脂質 25.7g	炭水化物 29.8g	食塩相当量 3.3g
4 日 土	鶏肉とじゃがいものガーリックバター炒め	卵、乳成分、小麦			
	春雨のうま塩炒め				
	小松菜の煮浸し/高野豆腐煮				
	コーンとキャベツのドレッシング和え				
	ゼリー				
	エネルギー 469kcal	たんぱく質 21.9g	脂質 21.5g	炭水化物 47.0g	食塩相当量 2.5g

30 日 月	豚しゃぶのねぎだれ	卵、乳成分、小麦			
	ピーマン肉詰めフライ				
	里芋のそぼろ煮				
	かぼちゃサラダ				
	きくらげ昆布				
	エネルギー 359kcal	たんぱく質 18.0g	脂質 15.0g	炭水化物 37.9g	食塩相当量 3.0g
31 日 火	エビマヨ	卵、乳成分、小麦、えび			
	厚揚げとブロッコリーのコンソメ炒め				
	きのこのバター醤油				
	スパゲティサラダ				
	ほうれん草しゅうまい				
	エネルギー 363kcal	たんぱく質 15.0g	脂質 22.8g	炭水化物 24.4g	食塩相当量 2.6g
1 日 水	筑前煮	卵、乳成分、小麦			
	野菜のかき揚げ				
	ぜんまいの煮物				
	コーンサラダ				
	梅春雨				
	エネルギー 367kcal	たんぱく質 15.1g	脂質 18.2g	炭水化物 35.8g	食塩相当量 2.8g
2 日 木	揚げ豆腐の野菜あんかけ	卵、乳成分、小麦			
	ちくわとピーマンの胡麻炒め				
	里芋の甘辛からめ				
	大根のポン酢マヨサラダ				
	きゅうりとたまねぎのナムル				
	エネルギー 369kcal	たんぱく質 15.6g	脂質 20.4g	炭水化物 30.7g	食塩相当量 2.6g
3 日 金	肉団子甘酢あん	卵、乳成分、小麦、落花生			
	青梗菜とかまぼこのソテー				
	ブロッコリーとうす揚げのあっさり煮				
	キャベツのピーナッツ和え				
	金時豆煮				
	エネルギー 368kcal	たんぱく質 15.5g	脂質 16.7g	炭水化物 38.9g	食塩相当量 2.6g
4 日 土	八宝菜	卵、乳成分、小麦、えび			
	がんもとさつまいもの煮物				
	春巻き				
	三色お浸し(ほうれん草、もやし、人参)				
	しば漬け				
	エネルギー 346kcal	たんぱく質 19.2g	脂質 18.6g	炭水化物 25.4g	食塩相当量 2.2g

- ※ 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
3月31日 月	① さばの幽庵焼き・グリルチキンのごま葱酢ソース ② ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの実山椒炒め ③ 鮭の塩焼き・鶏肉の梅みそだれ
4月2日 水	① めばるの揚げびたし・ハンパ-ガデミカラスソース ② 鮭のみそ漬け焼き・鶏肉のおろしソースがけ

《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)

3月30日~4月4日
献立表

夕食(8品)

30 日 月	白身魚のオーロラソース焼き ピーマン肉詰めフライ 里芋のそぼろ煮 切干大根の煮物 ほうれん草のなめたけ和え きくらげ昆布	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 416kcal たんぱく質 23.4g 脂質 19.2g 炭水化物 37.5g 食塩相当量 3.9g	
31 日 火	目玉焼きハンバーグ 厚揚げとブロッコリーのコンソメ炒め きのこのバター醤油 キャベツとツナの煮物 カリフラワーのマリネ ほうれん草しゅうまい	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 422kcal たんぱく質 21.5g 脂質 19.9g 炭水化物 39.1g 食塩相当量 3.2g	
1 日 水	鯖の西京焼き 野菜のかき揚げ ぜんまいの煮物 竹の子の土佐煮 梅春雨 山菜のかつお風味	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 401kcal たんぱく質 26.0g 脂質 15.6g 炭水化物 39.1g 食塩相当量 3.2g	
2 日 木	鶏肉の山賊焼き ちくわとピーマンの胡麻炒め 里芋の甘辛からめ まいたけとこんにゃくのピリ辛煮 きゅうりとたまねぎのナムル インゲンのくるみ和え	乳成分、小麦、くるみ
	エネルギー 434kcal たんぱく質 24.3g 脂質 21.2g 炭水化物 36.5g 食塩相当量 3.8g	
3 日 金	めばるの味噌バター焼き 青梗菜とかまぼこのソテー ブロッコリーとうす揚げのあっさり煮 大学芋 小松菜の白和え 金時豆煮	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 425kcal たんぱく質 24.7g 脂質 15.5g 炭水化物 46.6g 食塩相当量 3.4g	
4 日 土	鶏肉の塩こうじ焼き がんもとさつまいもの煮物 春巻き 春雨の中華サラダ 三色お浸し(ほうれん草、もやし、人参) しば漬	卵、乳成分、小麦、えび
	エネルギー 409kcal たんぱく質 21.8g 脂質 21.5g 炭水化物 32.1g 食塩相当量 3.1g	

30 日 月	白身魚のオーロラソース焼き 豚しゃぶのねぎだれ ピーマン肉詰めフライ 里芋のそぼろ煮 切干大根の煮物 かぼちゃサラダ きくらげ昆布 ほうれん草のなめたけ和え	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 491kcal たんぱく質 29.8g 脂質 22.5g 炭水化物 42.4g 食塩相当量 3.6g	
31 日 火	目玉焼きハンバーグ エビマヨ 厚揚げとブロッコリーのコンソメ炒め きのこのバター醤油 キャベツとツナの煮物 スパゲティサラダ ほうれん草しゅうまい カリフラワーのマリネ	卵、乳成分、小麦、えび
	エネルギー 522kcal たんぱく質 25.2g 脂質 28.7g 炭水化物 40.7g 食塩相当量 3.9g	
1 日 水	鯖の西京焼き 筑前煮 野菜のかき揚げ ぜんまいの煮物 竹の子の土佐煮 コーンサラダ 山菜のかつお風味 梅春雨	卵、乳成分、小麦
	エネルギー 475kcal たんぱく質 31.5g 脂質 20.1g 炭水化物 42.1g 食塩相当量 3.6g	
2 日 木	鶏肉の山賊焼き 揚げ豆腐の野菜あんかけ ちくわとピーマンの胡麻炒め 里芋の甘辛からめ まいたけとこんにゃくのピリ辛煮 大根のポン酢マヨサラダ きゅうりとたまねぎのナムル インゲンのくるみ和え	卵、乳成分、小麦、くるみ
	エネルギー 523kcal たんぱく質 25.5g 脂質 30.6g 炭水化物 36.5g 食塩相当量 3.4g	
3 日 金	めばるの味噌バター焼き 肉団子甘酢あん 青梗菜とかまぼこのソテー ブロッコリーとうす揚げのあっさり煮 大学芋 キャベツのピーナッツ和え 金時豆煮 小松菜の白和え	卵、乳成分、小麦、落花生
	エネルギー 519kcal たんぱく質 27.7g 脂質 21.0g 炭水化物 54.7g 食塩相当量 3.2g	

コールセンター 0120-016-165

※ お問い合わせの際は、組合員コード(納品書のお名前の上に記載の番号) または、生協にご登録のお電話番号をお伝えください。

(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

ひらいてドキドキ、食べてニコニコ

春のからだ想いレシピ

子ども弁当献立表



3/30 月	サーモンフライ				卵 乳成分 小麦
	ミートボール				
	糸こんにゃくとさつま揚げの金平				
	ウインナーと青梗菜のソテー				
	ひじきサラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
506kcal	22.5g	29.2g	38.3g	3.4g	

4/2 木	回鍋肉				卵 乳成分 小麦
	玉子の野菜あんかけ				
	小松菜とかに風味のソテー				
	ポテトマカロニサラダ				
	梅春雨				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
462kcal	20.9g	24.3g	40.0g	3.9g	

3/31 火	チキンカレー				卵 乳成分 小麦
	ハムエッグフライ				
	ラタトゥイユ				
	ポテトサラダ				
	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
468kcal	20.7g	26.2g	37.4g	3.3g	

4/3 金	白身魚の磯辺フライ				卵 乳成分 小麦 落花生
	ウインナーとじゃがいもの炒め物				
	だしまき玉子				
	ごぼうサラダ				
	玉ねぎのマリネ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
491kcal	21.2g	25.1g	45.0g	3.4g	

4/1 水	鶏のからあげ				卵 乳成分 小麦
	大豆と根菜の煮物				
	明太子ロール				
	カリフラワーサラダ				
	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
536kcal	26.0g	33.6g	32.4g	3.4g	

☺【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