

4月6日～4月11日 献立表

しっかり(5品)

夕食(5品)

6 日 月	煮込みハンバーグ	卵、乳成分、小麦			
	きのこベーコンの和風パスタ				
チキンナゲット					
ほうれん草とツナのサラダ					
煮豆					
	エネルギー 465kcal	たんぱく質 20.3g	脂質 24.8g	炭水化物 40.2g	食塩相当量 2.9g
7 日 火	鯖の照り焼き	乳成分、小麦、えび			
	エビ団子と青菜の炊き合わせ				
しゅうまい					
ちくわときゅうりの胡麻酢和え					
ブロッコリーの胡麻和え					
	エネルギー 458kcal	たんぱく質 28.0g	脂質 18.8g	炭水化物 44.1g	食塩相当量 3.6g
8 日 水	鶏肉のマヨポン焼き	卵、乳成分、小麦			
	揚げ出し豆腐				
ほうれん草ときのこのソテー					
パプリカのじゃこ炒め					
昆布佃煮					
	エネルギー 454kcal	たんぱく質 21.1g	脂質 29.6g	炭水化物 25.8g	食塩相当量 3.4g
9 日 木	かれいの生姜煮	卵、乳成分、小麦			
	豚肉となすの味噌炒め				
白菜と薄揚げ煮					
かぼちゃとチーズのサラダ					
うぐいす豆					
	エネルギー 435kcal	たんぱく質 26.0g	脂質 16.3g	炭水化物 46.1g	食塩相当量 3.4g
10 日 金	豚しゃぶ胡麻ドレッシング	卵、乳成分、小麦			
	ベーコンと小松菜の炒め物				
人参とじゃがいもの味噌バター炒め					
おくらのおかか和え					
ハッシュドポテト					
	エネルギー 464kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 30.7g	炭水化物 26.9g	食塩相当量 2.3g
11 日 土	鯖の春野菜ソテー	卵、乳成分、小麦			
	野菜のかき揚げ/玉子焼き				
ツナとスパゲティの和風ソテー					
チキンとほうれん草のサラダ					
らっきょう漬					
	エネルギー 436kcal	たんぱく質 26.2g	脂質 22.3g	炭水化物 32.6g	食塩相当量 3.1g

6 日 月	白身魚の香草焼き	卵、乳成分、小麦、えび、かに			
	厚揚げとおくら煮				
さつま揚げとこんにゃくの金平					
菜の花のおかか和え					
えびしゅうまい					
	エネルギー 337kcal	たんぱく質 21.0g	脂質 16.9g	炭水化物 25.3g	食塩相当量 3.0g
7 日 火	チキンカツ	卵、乳成分、小麦			
	小松菜とツナの炒め物				
人参しりしり					
おからサラダ					
ふきのみそ和え					
	エネルギー 359kcal	たんぱく質 19.6g	脂質 17.8g	炭水化物 30.1g	食塩相当量 2.1g
8 日 水	ほっけの塩焼き	卵、乳成分、小麦			
	キャベツとかに風味のコンソメ煮				
高野豆腐の含め煮					
小松菜の胡麻和え					
ピーマンの塩昆布和え					
	エネルギー 348kcal	たんぱく質 28.8g	脂質 14.8g	炭水化物 24.8g	食塩相当量 2.9g
9 日 木	ささみ大葉フライ	卵、小麦			
	麻婆豆腐				
ウインナーと野菜の炒め物					
もやしのナムル					
ほうれん草入り玉子焼き					
	エネルギー 352kcal	たんぱく質 20.8g	脂質 17.8g	炭水化物 27.1g	食塩相当量 2.4g
10 日 金	さわらの山椒焼き	卵、乳成分、小麦			
	ほうれん草の玉子炒め				
大根のそぼろ煮					
カレーポテトサラダ					
桜漬					
	エネルギー 342kcal	たんぱく質 24.5g	脂質 17.2g	炭水化物 22.2g	食塩相当量 2.4g
11 日 土	牛肉のプルコギ	卵、乳成分、小麦、落花生			
	肉詰めいなりと白菜の煮浸し				
五目大豆煮					
ブロッコリーのピーナッツ和え					
きゅうりとかに風味のサラダ					
	エネルギー 342kcal	たんぱく質 17.9g	脂質 22.0g	炭水化物 25.9g	食塩相当量 2.4g

- ※ 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
4月7日(火)	① めばるの竜田揚げ・ハンバーグ玉ねぎソース ② カレイの山菜あん・豚焼肉 ③ 赤魚のみりん焼き・鶏肉の中華あんあけ
4月9日(木)	① さばのみそ煮・ハンバーグ彩り野菜ソース ② あじのパン粉焼き・トマト油淋鶏

《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)

4月6日4月11日
献立表

夕食(8品)

6 日 月	豚肉とにらの中華味噌炒め	卵、乳成分、小麦、 えび、かに										
	厚揚げとおくら煮											
しらすの炒りたまご												
菜の花のおかか和え												
さつま揚げとこんにゃくの金平												
えびしゅうまい												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>424kcal</td> <td>22.0g</td> <td>23.8g</td> <td>30.4g</td> <td>3.8g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	424kcal	22.0g	23.8g	30.4g	3.8g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
424kcal	22.0g	23.8g	30.4g	3.8g								
7 日 火	赤魚のみぞれ煮	卵、乳成分、小麦										
	花型豆腐とじゃがいもの煮物											
	小松菜とツナの炒め物											
	人参しりしり											
	白菜としめじのポン酢和え											
	ふきのみそ和え											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>407kcal</td> <td>27.1g</td> <td>15.3g</td> <td>40.2g</td> <td>3.1g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	407kcal	27.1g	15.3g	40.2g	3.1g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
407kcal	27.1g	15.3g	40.2g	3.1g								
8 日 水	鶏のから揚げ野菜あんかけ	卵、乳成分、小麦										
	キャベツとかに風味のコンソメ煮											
	高野豆腐の含め煮											
	おかかり芋バター煮											
	梅春雨											
	ピーマンの塩昆布和え											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>418kcal</td> <td>20.9g</td> <td>22.9g</td> <td>32.0g</td> <td>4.0g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	418kcal	20.9g	22.9g	32.0g	4.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
418kcal	20.9g	22.9g	32.0g	4.0g								
9 日 木	エビマヨ	卵、乳成分、小麦、 えび										
	麻婆豆腐											
	ウィンナーと野菜の炒め物											
	なすのみぞれ和え											
	もやしのナムル											
	ブロッコリーのからし醤油和え											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>415kcal</td> <td>20.3g</td> <td>26.4g</td> <td>24.0g</td> <td>3.7g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	415kcal	20.3g	26.4g	24.0g	3.7g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
415kcal	20.3g	26.4g	24.0g	3.7g								
10 日 金	鶏肉の照り焼き	卵、乳成分、小麦										
	ほうれん草の玉子炒め											
	大根のそぼろ煮											
	若竹煮											
	水菜のわさび風味和え											
	桜漬け											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>407kcal</td> <td>26.0g</td> <td>19.7g</td> <td>31.5g</td> <td>3.3g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	407kcal	26.0g	19.7g	31.5g	3.3g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
407kcal	26.0g	19.7g	31.5g	3.3g								
11 日 土	あじの南蛮漬け	卵、乳成分、小麦、 落花生										
	肉詰めいなりと白菜の煮浸し											
	五目大豆煮											
	ベーコンと青梗菜の炒め物											
	ブロッコリーのピーナッツ和え											
	きゅうりとかに風味のサラダ											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>411kcal</td> <td>25.2g</td> <td>20.6g</td> <td>31.3g</td> <td>3.5g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	411kcal	25.2g	20.6g	31.3g	3.5g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
411kcal	25.2g	20.6g	31.3g	3.5g								

6 日 月	豚肉とにらの中華味噌炒め	卵、乳成分、小麦、 えび、かに										
	白身魚の香草焼き											
厚揚げとおくら煮												
菜の花のおかか和え												
さつま揚げとこんにゃくの金平												
しらすの炒りたまご												
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>479kcal</td> <td>28.6g</td> <td>26.1g</td> <td>32.4g</td> <td>3.8g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	479kcal	28.6g	26.1g	32.4g	3.8g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
479kcal	28.6g	26.1g	32.4g	3.8g								
7 日 火	赤魚のみぞれ煮	卵、乳成分、小麦										
	チキンカツ											
	花型豆腐とじゃがいもの煮物											
	小松菜とツナの炒め物											
	人参しりしり											
	おからサラダ											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>505kcal</td> <td>30.8g</td> <td>20.5g</td> <td>49.3g</td> <td>3.6g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	505kcal	30.8g	20.5g	49.3g	3.6g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
505kcal	30.8g	20.5g	49.3g	3.6g								
8 日 水	鶏のから揚げ野菜あんかけ	卵、乳成分、小麦										
	ほっけの塩焼き											
	キャベツとかに風味のコンソメ煮											
	高野豆腐の含め煮											
	おかかり芋バター煮											
	小松菜の胡麻和え											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>485kcal</td> <td>37.0g</td> <td>23.3g</td> <td>31.9g</td> <td>3.9g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	485kcal	37.0g	23.3g	31.9g	3.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
485kcal	37.0g	23.3g	31.9g	3.9g								
9 日 木	エビマヨ	卵、乳成分、小麦、 えび										
	ささみ大葉梅肉フライ											
	麻婆豆腐											
	ウィンナーと野菜の炒め物											
	なすのみぞれ和え											
	もやしのナムル											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>498kcal</td> <td>25.8g</td> <td>30.5g</td> <td>30.1g</td> <td>3.8g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	498kcal	25.8g	30.5g	30.1g	3.8g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
498kcal	25.8g	30.5g	30.1g	3.8g								
10 日 金	鶏肉の照り焼き	卵、乳成分、小麦										
	さわらの山椒焼き											
	ほうれん草の玉子炒め											
	大根のそぼろ煮											
	若竹煮											
	カレーポテトサラダ											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>487kcal</td> <td>32.4g</td> <td>23.7g</td> <td>36.0g</td> <td>4.0g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	487kcal	32.4g	23.7g	36.0g	4.0g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
487kcal	32.4g	23.7g	36.0g	4.0g								

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



4/6 月	煮込みハンバーグ				卵 乳成分 小麦
	きのこベーコンの和風パスタ				
	チキンナゲット				
	ほうれん草とツナのサラダ				
	煮豆				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
465kcal	20.3g	24.8g	40.2g	2.9g	

4/9 木	豚肉となすの味噌炒め				卵 乳成分 小麦 えび
	エビカツ				
	白菜と薄揚げ煮				
	かぼちゃとチーズのサラダ				
	うぐいす豆				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
444kcal	20.3g	21.6g	42.0g	3.0g	

4/7 火	肉じゃがのカレー風味				乳成分 小麦 えび
	エビ団子と青菜の炊き合わせ				
	しゅうまい				
	ちくわときゅうりの胡麻酢和え				
	ブロッコリーの胡麻和え				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
418kcal	22.4g	16.0g	46.2g	3.5g	

4/10 金	豚しゃぶ胡麻ドレッシング				卵 乳成分 小麦
	ベーコンと小松菜の炒め物				
	人参とじゃがいもの味噌バター炒め				
	おくらのおかか和え				
	ハッシュドポテト				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
464kcal	20.0g	30.7g	26.9g	2.3g	

4/8 水	鶏肉のマヨポン焼き				卵 乳成分 小麦
	揚げ出し豆腐				
	ほうれん草ときのこのソテー				
	パプリカのじゃこ炒め				
	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	
454kcal	21.1g	29.6g	25.8g	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