

しっかり(5品)

4月13日～4月18日  
献立表

夕食(5品)

13 日 月	エビチリソース	卵、乳成分、小麦、えび			
	ピーン入りたっぷり野菜炒め				
水餃子					
もやしとハムの酢の物					
みかん缶					
	エネルギー 466kcal	たんぱく質 20.1g	脂質 27.2g	炭水化物 35.1g	食塩相当量 3.7g
14 日 火	豚にら玉	卵、乳成分、小麦			
	野菜コロッケ				
白菜とツナの煮物					
肉団子					
彩り野菜のマリネ					
	エネルギー 465kcal	たんぱく質 20.7g	脂質 28.7g	炭水化物 30.9g	食塩相当量 2.8g
15 日 水	白身魚のフライ	卵、乳成分、小麦、落花生			
	かぼちゃのそぼろ煮				
小松菜ときのこのソテー					
かに風味サラダ					
おくらのピーナッツ和え					
	エネルギー 469kcal	たんぱく質 20.4g	脂質 25.3g	炭水化物 39.9g	食塩相当量 2.9g
16 日 木	筑前煮	卵、乳成分、小麦			
	塩焼うどん				
さつま揚げと切干大根の煮物					
キャベツとしらすの和え物					
ブロッコリーの明太マヨ和え					
	エネルギー 435kcal	たんぱく質 21.4g	脂質 23.4g	炭水化物 39.5g	食塩相当量 4.0g
17 日 金	白身魚のバジル風味焼き	卵、乳成分、小麦、くるみ			
	じゃがいものコーンクリーム煮				
マカロニソテー					
玉子とブロッコリーのサラダ					
人参のくるみ和え					
	エネルギー 468kcal	たんぱく質 21.6g	脂質 22.8g	炭水化物 44.0g	食塩相当量 4.0g
18 日 土	鶏となすの南蛮漬け	卵、乳成分、小麦			
	ちくわときのこの生姜炒め				
にら饅頭					
春雨サラダ					
桜漬け					
	エネルギー 460kcal	たんぱく質 20.8g	脂質 25.8g	炭水化物 36.1g	食塩相当量 3.3g

13 日 月	豚肉と白菜のオイスターソース炒め	卵、乳成分、小麦			
	焼き豆腐のおろしあん				
マカロニのトマトクリーム					
ブロッコリーのタルタルサラダ					
野沢菜昆布					
	エネルギー 359kcal	たんぱく質 15.5g	脂質 20.5g	炭水化物 28.2g	食塩相当量 3.0g
14 日 火	白身魚のコーンマヨ焼き	卵、乳成分、小麦			
	和風スバゲティソテー				
ちぎり揚げと大根煮					
かぼちゃサラダ					
わらび餅					
	エネルギー 362kcal	たんぱく質 15.9g	脂質 17.8g	炭水化物 34.6g	食塩相当量 2.2g
15 日 水	タンドリーチキン	卵、乳成分、小麦、えび			
	かまぼこの玉子とじ煮				
しんじょうと小松菜の炊き合わせ					
なすとピーマンのおかか煮					
きやらぶき					
	エネルギー 350kcal	たんぱく質 23.0g	脂質 20.1g	炭水化物 19.2g	食塩相当量 2.8g
16 日 木	白身魚のバター醤油焼き	卵、乳成分、小麦、えび			
	エビ団子とふきの炊き合わせ				
ねぎ入り玉子焼き					
ハニーマスタードポテトサラダ					
らっきょう漬け					
	エネルギー 338kcal	たんぱく質 20.6g	脂質 18.4g	炭水化物 22.6g	食塩相当量 2.3g
17 日 金	豚肉の生姜焼き	小麦			
	きのこピーマンの塩こうじ炒め				
春キャベツと蒸し鶏の和え物					
竹の子の土佐煮					
ひじき煮					
	エネルギー 358kcal	たんぱく質 25.8g	脂質 16.5g	炭水化物 26.6g	食塩相当量 3.0g
18 日 土	あじのごま照り焼き	卵、乳成分、小麦			
	チーズはんぺんフライ				
ハムと菜の花のソテー					
なすのポン酢和え					
さつまいもレモン煮					
	エネルギー 358kcal	たんぱく質 20.6g	脂質 18.6g	炭水化物 27.0g	食塩相当量 2.3g

- ※ JAでお申込みの方は、夕食(8品)・しっかり(5品)・土曜日配達・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
4月14日 火	① たらの野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き ② 赤魚の天ぷら(ぼん酢みぞれ和え)・豚肉と玉子の塩炒め ③ カレイの香味焼き・鶏肉の甘酢あんかけ
4月16日 木	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

《わたしのひと声カード》 キトリ

お名前 \_\_\_\_\_ 様

●ご意見・ご要望など、記入して配達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13日~4月18日  
献立表

夕食(8品)

13 日 月	ミックスフライ (エビフライ、白身フライ)	卵、乳成分、小麦、 えび				
	焼き豆腐のおろしあん					
	マカロニのトマトクリーム					
	キャベツとひき肉の炒め物					
	もやしのゆかり和え					
野沢菜昆布						
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
435kcal		20.8g	25.3g	30.9g	3.6g	
14 日 火	鶏肉と野菜のレモン風味焼き	卵、乳成分、小麦				
	和風スパゲティソテー					
	ちぎり揚げと大根煮					
	チキンナゲット					
	なすの生姜醤油					
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	
413kcal		21.0g	22.3g	32.0g	3.1g	
15 日 水	鯖の味噌煮	卵、乳成分、小麦				
	かまぼこの玉子とじ煮					
	なすとピーマンのおかか煮					
	かぼちゃしゅうまい・ほうれん草しゅうまい					
	キャベツの白和え					
きやらぶき						
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
415kcal		22.6g	18.3g	39.9g	3.7g	
16 日 木	ドライカレー	卵、乳成分、小麦、 えび				
	エビ団子とふきの炊き合わせ					
	青梗菜とツナのコンソメ炒め					
	ねぎ入り玉子焼き					
	山菜なめこ					
らっきょう漬け						
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
433kcal		21.9g	23.6g	33.3g	3.1g	
17 日 金	白身魚のトマトソースがけ	小麦				
	きのことピーマンの塩こうじ炒め					
	春キャベツと蒸し鶏の和え物					
	竹の子の土佐煮					
	ひじき煮					
きゅうりとしらすの酢の物						
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
425kcal		36.4g	13.2g	40.2g	3.2g	
18 日 土	肉豆腐	卵、乳成分、小麦				
	チーズはんぺんフライ					
	ハムと菜の花のソテー					
	玉子サラダ					
	なすのポン酢和え					
さつまいもレモン煮						
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
409kcal		21.8g	21.5g	32.1g	3.1g	

13 日 月	ミックスフライ (エビフライ、白身フライ)	卵、乳成分、小麦、 えび				
	豚肉と白菜のオイスターソース炒め					
	焼き豆腐のおろしあん					
	マカロニのトマトクリーム					
	キャベツとひき肉の炒め物					
ブロッコリーのタルタルサラダ						
野沢菜昆布						
もやしのゆかり和え						
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
519kcal		25.1g	28.5g	40.5g	3.4g	
14 日 火	鶏肉と野菜のレモン風味焼き	卵、乳成分、小麦				
	白身魚のコーンマヨ焼き					
	ちぎり揚げと大根煮					
	和風スパゲティソテー					
	チキンナゲット					
かぼちゃサラダ						
かつば漬け						
なすの生姜醤油						
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
476kcal		25.1g	28.6g	29.6g	3.2g	
15 日 水	鯖の味噌煮	卵、乳成分、小麦、 えび				
	厚揚げと野菜の甘辛炒め					
	かまぼこの玉子とじ煮					
	しんじょうと小松菜の炊き合わせ					
	なすとピーマンのおかか煮					
かぼちゃしゅうまい・ほうれん草しゅうまい						
きやらぶき						
キャベツの白和え						
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
481kcal		26.1g	22.8g	42.9g	3.5g	
16 日 木	ドライカレー	卵、乳成分、小麦、 えび				
	白身魚のバター醤油焼き					
	エビ団子とふきの炊き合わせ					
	青梗菜とツナのコンソメ炒め					
	ねぎ入り玉子焼き					
ハニーマスタードポテトサラダ						
らっきょう漬け						
山菜なめこ						
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
515kcal		27.0g	27.8g	39.2g	3.1g	
17 日 金	白身魚のトマトソースがけ	卵、小麦				
	豚肉の生姜焼き					
	きのことピーマンの塩こうじ炒め					
	春キャベツと蒸し鶏の和え物					
	竹の子の土佐煮					
ひじき煮						
きゅうりとしらすの酢の物						
カリフラワーマヨサラダ						
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
491kcal		36.1g	21.3g	38.6g	3.6g	

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



4/13 月	エビチリソース				卵 乳成分 小麦 えび
	ビーフン入りたっぷり野菜炒め				
	水餃子				
	もやしとハムの酢の物				
	みかん缶				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
466kcal	20.1g	27.2g	35.1g	3.7g	

4/16 木	筑前煮				卵 乳成分 小麦
	塩焼うどん				
	さつま揚げと切干大根の煮物				
	キャベツとしらすの和え物				
	ブロッコリーの明太マヨ和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
435kcal	21.4g	23.4g	39.5g	4.0g	

4/14 火	豚にら玉				卵 乳成分 小麦
	野菜コロッケ				
	白菜とツナの煮物				
	肉団子				
	彩り野菜のマリネ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
465kcal	20.7g	28.7g	30.9g	2.8g	

4/17 金	豚肉の生姜焼き				卵 乳成分 小麦 くるみ
	じゃがいものコーンクリーム煮				
	マカロニソテー				
	玉子とブロッコリーのサラダ				
	人参のくるみ和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
470kcal	20.9g	23.4g	43.9g	3.7g	

4/15 水	白身魚のフライ				卵 乳成分 小麦 落花生
	かぼちゃのそぼろ煮				
	小松菜ときのこのソテー				
	かに風味サラダ				
	おくらのピーナッツ和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
469kcal	20.4g	25.3g	39.9g	2.9g	

## 【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