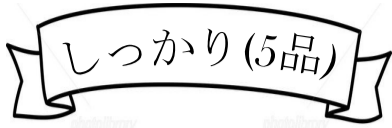


6月8日 ~ 6月13日 献立表



8 日 月	牛肉とじゃがいものカレー炒め	卵、乳成分、小麦
	大根とはんぺんの煮物	
	ベーコンともやしの炒め物	
	ほうれん草の錦和え	
	パプリカのマリネ	
	エネルギー 463kcal たんぱく質 20.1g 脂質 26.2g 炭水化物 36.7g 食塩相当量 3.7g	
9 日 火	白身魚の味噌マヨ焼き	卵、乳成分、小麦
	炊き合わせ(花型豆腐、人参、切干大根)	
	焼きそば	
	ねぎ入り玉子焼き	
	なすの生姜醤油	
	エネルギー 439kcal たんぱく質 27.1g 脂質 20.8g 炭水化物 35.8g 食塩相当量 3.6g	
10 日 水	牛肉コロッケ	卵、乳成分、小麦
	ラタトゥイユ	
	厚揚げと白菜の煮物	
	里芋たらこサラダ	
	金時豆煮	
	エネルギー 461kcal たんぱく質 20.2g 脂質 26.6g 炭水化物 35.1g 食塩相当量 3.3g	
11 日 木	天ぶら(きす、さつまいも、かきあげ)	乳成分、小麦
	鶏肉と大根の味噌煮	
	キャベツの生姜炒め	
	おくらの梅ポン酢和え	
	きくらげ昆布	
	エネルギー 464kcal たんぱく質 20.8g 脂質 25.9g 炭水化物 37.0g 食塩相当量 3.2g	
12 日 金	鶏肉のガパオ風炒め	卵、小麦
	豆腐となすの中華あん	
	麻婆春雨	
	白菜と昆布のツナマヨサラダ	
	きゅうちゃん漬	
	エネルギー 457kcal たんぱく質 26.2g 脂質 25.0g 炭水化物 31.7g 食塩相当量 3.9g	
13 日 土	あじの生姜煮	卵、乳成分、小麦
	里芋の塩こうじ煮	
	きんぴらごぼう	
	玉ねぎとわかめとツナの和え物	
	ほうれん草とハムのマヨソース	
	エネルギー 455kcal たんぱく質 24.9g 脂質 20.0g 炭水化物 43.9g 食塩相当量 3.8g	

8 日 月	天ぶら盛り合わせ(ほき、かぼちゃ、かきあげ)	卵、乳成分、小麦
	じゃがいもと肉団子の煮物	
	トマトパスタ	
	おくらのおかか和え	
	黒豆煮	
	エネルギー 368kcal たんぱく質 15.2g 脂質 20.6g 炭水化物 30.5g 食塩相当量 2.6g	
9 日 火	豚肉のブルコギ風	卵、乳成分、小麦、えび
	ブロッコリーのクリーム煮	
	えび入りしんじょの煮物	
	キャベツの胡麻マヨ和え	
	ふきの味噌和え	
	エネルギー 354kcal たんぱく質 16.8g 脂質 21.4g 炭水化物 23.5g 食塩相当量 3.0g	
10 日 水	白身魚のムニエル	卵、乳成分、小麦
	炒り豆腐	
	にら饅頭	
	春雨の和え物	
	りんご煮	
	エネルギー 363kcal たんぱく質 19.5g 脂質 17.3g 炭水化物 32.4g 食塩相当量 2.3g	
11 日 木	かに玉	卵、小麦、かに
	麻婆なす	
	ほうれん草しゅうまい	
	ブロッコリーのからし和え	
	つぼ漬	
	エネルギー 344kcal たんぱく質 16.0g 脂質 15.5g 炭水化物 35.1g 食塩相当量 2.2g	
12 日 金	赤魚のみぞれ煮	卵、乳成分、小麦
	ビーフン中華炒め	
	里芋と昆布の煮物	
	出し巻き玉子	
	わらび餅	
	エネルギー 346kcal たんぱく質 17.3g 脂質 11.5g 炭水化物 43.3g 食塩相当量 2.6g	
13 日 土	鶏肉の山椒焼き	卵、乳成分、小麦
	じゃがいもと人参のそぼろ炒め	
	小松菜の煮浸し	
	カリフラワーと玉子のサラダ	
	インゲンと玉ねぎのおかか和え	
	エネルギー 340kcal たんぱく質 22.3g 脂質 18.4g 炭水化物 21.2g 食塩相当量 2.8g	

【JA申込の方へ】

夕食(8品)・しっかり(5品)・土曜配送・冷凍おかずは対象外です。

【昼食配達エリア】

坂井市・福井市・鯖江市・敦賀市・小浜市(一部地域)

【保管・温め方】

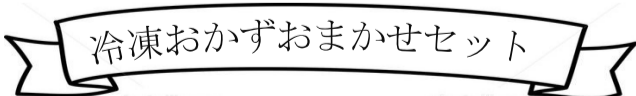
保管：要冷蔵。当日22時までにお召し上がりください。  
温め：フタと小分けカップを外し、電子レンジ(500W)で約1分30秒。

【アレルギー表示】

卵・乳・小麦・えび・かに・そば・くるみ・落花生

【お願い】

- ・栄養成分は推定値のため誤差が生じる場合があります。
- ・魚の骨は除去済みですが、稀に残る場合があります。
- ・献立を一部変更する場合があります。



お届け日	献立名
6月9日(火)	① 鮭の塩焼き・鶏肉の梅みそだれ ② めばるの揚げびたし・ハンバーグデミグラスソース ③ 鮭のみそ漬焼き・鶏肉のおろしソースがけ
6月11日(木)	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

《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

6月8日 ~ 6月13日 献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

8 日 月	豚肉オニオンソース	卵、乳成分、小麦			
	じゃがいもと肉団子の煮物				
トマトパスタ					
三色和え(ブロッコリー、白菜、人参)					
ごぼうサラダ					
黒豆煮					
	エネルギー 420kcal	たんぱく質 21.2g	脂質 18.3g	炭水化物 42.7g	食塩相当量 3.6g
9 日 火	あじの塩こうじ焼き	卵、乳成分、小麦、えび			
	ブロッコリーのクリーム煮				
えび入りしんじょの煮物					
キャベツの胡麻マヨ和え					
ふきの味噌和え					
梅干し					
	エネルギー 423kcal	たんぱく質 25.9g	脂質 22.9g	炭水化物 28.3g	食塩相当量 3.2g
10 日 水	和風ハンバーグ	卵、乳成分、小麦			
	炒り豆腐				
にら饅頭					
じゃがいもとウインナーの炒め物					
キャベツとコーンとツナのフレンチサラダ					
りんご煮					
	エネルギー 431kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 24.1g	炭水化物 33.5g	食塩相当量 3.5g
11 日 木	白身魚のバター醤油焼き	卵、乳成分、小麦			
	冬瓜の鶏そぼろがけ				
ほうれん草しゅうまい					
かに風味サラダ					
ブロッコリーのからし和え					
つぼ漬け					
	エネルギー 410kcal	たんぱく質 30.0g	脂質 17.9g	炭水化物 32.3g	食塩相当量 3.1g
12 日 金	ソースカツ	卵、乳成分、小麦、落花生			
	ビーフン中華炒め				
里芋と昆布の煮物					
きのこベーコンのソテー					
もやしときゅうりの胡麻ドレ和え					
わらび餅					
	エネルギー 439kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 17.3g	炭水化物 50.9g	食塩相当量 3.4g
13 日 土	白身魚の野菜あんかけ	卵、乳成分、小麦			
	牛肉と野菜の炒め物				
じゃがいもと人参のそぼろ炒め					
小松菜の煮浸し					
カリフラワーと玉子のサラダ					
インゲンと玉ねぎのおかか和え					
	エネルギー 433kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 25.0g	炭水化物 31.7g	食塩相当量 2.4g

8 日 月	豚肉オニオンソース	卵、乳成分、小麦			
	ホキ天				
じゃがいもと肉団子の煮物					
トマトパスタ					
三色和え(ブロッコリー、白菜、人参)					
おくらのおかか和え					
	エネルギー 525kcal	たんぱく質 25.9g	脂質 26.9g	炭水化物 44.7g	食塩相当量 4.0g
9 日 火	あじの塩こうじ焼き	卵、乳成分、小麦、えび			
	豚肉のプルコギ風				
ブロッコリーのクリーム煮					
えび入りしんじょの煮物					
かぼちゃ煮					
キャベツの胡麻マヨ和え					
	エネルギー 500kcal	たんぱく質 28.4g	脂質 23.5g	炭水化物 43.7g	食塩相当量 3.4g
10 日 水	和風ハンバーグ	卵、乳成分、小麦、えび			
	海鮮塩焼きそば				
炒り豆腐					
にら饅頭					
じゃがいもとウインナーの炒め物					
春雨の和え物					
	エネルギー 523kcal	たんぱく質 25.1g	脂質 30.5g	炭水化物 37.0g	食塩相当量 3.7g
11 日 木	白身魚のバター醤油焼き	卵、乳成分、小麦、かに			
	麻婆なす				
かに玉					
冬瓜の鶏そぼろがけ					
ほうれん草しゅうまい					
かに風味サラダ					
	エネルギー 494kcal	たんぱく質 32.3g	脂質 25.6g	炭水化物 33.7g	食塩相当量 3.5g
12 日 金	ソースカツ	卵、乳成分、小麦、落花生			
	厚揚げの煮物				
ビーフン中華炒め					
里芋と昆布の煮物					
きのこベーコンのソテー					
出し巻き玉子					
	エネルギー 486kcal	たんぱく質 30.6g	脂質 27.8g	炭水化物 28.3g	食塩相当量 3.2g

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