

6月15日 ~ 6月20日 献立表

しっかり(5品)

夕食(5品)

15 日 月	白身魚のカレー野菜あんかけ	卵、乳成分、小麦			
	豚肉と大根のうま煮				
	豆腐の煮物				
	夏野菜とベーコンのソテー				
	かに風味となめこの和え物				
	エネルギー 432kcal	たんぱく質 25.6g	脂質 20.3g	炭水化物 36.8g	食塩相当量 4.0g
16 日 火	チーズハンバーグ	卵、乳成分、小麦			
	じゃがいものコーンクリーム煮				
	玉子と小松菜の炒め物				
	明太スパゲティサラダ				
	きゃらぶき				
	エネルギー 462kcal	たんぱく質 22.1g	脂質 22.1g	炭水化物 43.6g	食塩相当量 3.8g
17 日 水	白身魚のガーリックソテー	卵、乳成分、小麦、えび			
	海鮮塩だれ炒め				
	鶏そぼろときのこのあんかけ豆腐				
	ベーコンポテトサラダ				
	柚子大根				
	エネルギー 433kcal	たんぱく質 35.5g	脂質 19.3g	炭水化物 29.3g	食塩相当量 3.4g
18 日 木	肉団子の酢豚風	卵、乳成分、小麦			
	厚揚げのみそチーズ焼き				
	ジャーマンポテト				
	キャベツとあさりとコーンのソテー				
	いんげんのからし和え				
	エネルギー 462kcal	たんぱく質 20.1g	脂質 29.2g	炭水化物 29.6g	食塩相当量 3.4g
19 日 金	大葉アジフライ	卵、乳成分、小麦			
	筑前煮				
	豚肉とれんこんのプルコギ風炒め				
	大根サラダ				
	パイン缶				
	エネルギー 448kcal	たんぱく質 21.0g	脂質 23.3g	炭水化物 38.5g	食塩相当量 2.6g
20 日 土	鶏肉のレモン風味焼き	卵、乳成分、小麦			
	かぼちゃの洋風煮				
	蒸しなすの鶏そぼろがけ				
	なめことわさび菜の和え物				
	しらすおろし				
	エネルギー 448kcal	たんぱく質 27.5g	脂質 25.1g	炭水化物 28.0g	食塩相当量 3.2g

15 日 月	豚肉の冷しゃぶ	卵、乳成分、小麦			
	大根とちくわの煮物				
	ごぼうとさつま揚げの金平				
	きのこのオイスターソース炒め				
	うぐいす豆				
	エネルギー 365kcal	たんぱく質 15.1g	脂質 20.7g	炭水化物 29.5g	食塩相当量 2.6g
16 日 火	白身魚の磯辺フライ	卵、乳成分、小麦、落花生			
	里芋となすのそぼろ煮				
	野菜とうす揚げの甘辛炒め				
	マカロニサラダ				
	インゲンのピーナッツ和え				
	エネルギー 351kcal	たんぱく質 15.8g	脂質 17.3g	炭水化物 35.9g	食塩相当量 2.1g
17 日 水	ビーフカレー	卵、乳成分、小麦			
	野菜のスクランブルエッグ				
	ちくわとピーマンの胡麻炒め				
	玉ねぎとチーズのマスタードサラダ				
	福神漬け				
	エネルギー 364kcal	たんぱく質 15.4g	脂質 20.3g	炭水化物 30.0g	食塩相当量 2.8g
18 日 木	カツオカツ	卵、乳成分、小麦			
	かぼちゃの和風あんかけ				
	しら菜とベーコンの炒め物				
	玉子サラダ				
	わさび菜				
	エネルギー 360kcal	たんぱく質 15.4g	脂質 18.7g	炭水化物 32.5g	食塩相当量 2.7g
19 日 金	鶏と野菜の玉子とじ	卵、乳成分、小麦			
	青菜とツナのコンソメソテー				
	薄揚げと里芋の煮物				
	キャベツとあさりのバターソテー				
	かつば漬け				
	エネルギー 343kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 19.6g	炭水化物 21.5g	食塩相当量 2.2g
20 日 土	白身魚のトマトソースがけ	卵、乳成分、小麦			
	ポテトの明太クリーム煮				
	豆腐のかに風味あん				
	なすの生姜醤油				
	高菜もやし				
	エネルギー 338kcal	たんぱく質 20.9g	脂質 12.7g	炭水化物 35.0g	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。

冷凍おかずおまかせセット

お届け日	献立名
6月16日(火)	① 赤魚のみりん焼き・鶏肉の中華あんかけ ② さばのみそ煮・ハンバーグ彩り野菜ソース ③ あじのパン粉焼き・トマト油淋鶏
6月18日(木)	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

《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・回答ノ

6月15日 ~ 6月20日 献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

15 日 月	白身魚のジンジャー照り焼き	卵、乳成分、小麦		
	大根とちくわの煮物			
	ごぼうとさつま揚げの金平			
	きのこのオイスターソース炒め			
	玉ねぎときゅうりの梅和え			
	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
414kcal	23.4g	13.4g	49.9g	3.1g
16 日 火	チキンピカタ	卵、乳成分、小麦、落花生		
	青梗菜とかまぼこのソテー			
	里芋となすのそぼろ煮			
	野菜とうす揚げの甘辛炒め			
	小松菜のナムル			
	インゲンのピーナッツ和え			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
414kcal	24.8g	22.0g	30.2g	3.8g
17 日 水	白身魚の煮つけ	卵、乳成分、小麦		
	野菜のスクランブルエッグ			
	ちくわとピーマンの胡麻炒め			
	高野豆腐と白菜の煮物			
	玉ねぎとチーズのマスタードサラダ			
	つぼ漬け			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
421kcal	23.9g	19.4g	37.6g	3.6g
18 日 木	塩バター肉じゃが	卵、乳成分、小麦		
	かぼちゃの和風あんかけ			
	しら菜とベーコンの炒め物			
	しらたきのたらこ炒め			
	カラフルピーマンの和え物			
	わさび菜			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
419kcal	21.5g	18.6g	41.3g	2.4g
19 日 金	さわらのスタミナ焼き	乳成分、小麦		
	青菜とツナのコンソメソテー			
	薄揚げと里芋の煮物			
	キャベツとあさりのバターソテー			
	さつまいもレモン煮			
	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
406kcal	26.0g	17.9g	35.1g	3.3g
20 日 土	フライドチキン/メンチカツ	卵、乳成分、小麦		
	ポテトの明太クリーム煮			
	豆腐のかに風味あん			
	小松菜とコーンのバター炒め			
	なすの生姜醤油			
	高菜もやし			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
439kcal	20.1g	25.4g	32.4g	3.5g

15 日 月	白身魚のジンジャー照り焼き	卵、乳成分、小麦		
	オムレットマトソース			
	大根とちくわの煮物			
	ごぼうとさつま揚げの金平			
	きのこのオイスターソース炒め			
	ポテトサラダ			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
477kcal	28.4g	18.3g	49.6g	3.2g
16 日 火	チキンピカタ	卵、乳成分、小麦、落花生		
	白身魚の磯辺フライ			
	青梗菜とかまぼこのソテー			
	里芋となすのそぼろ煮			
	野菜とうす揚げの甘辛炒め			
	マカロニサラダ			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
472kcal	26.7g	26.0g	32.9g	3.3g
17 日 水	白身魚の煮つけ	卵、乳成分、小麦		
	肉詰めいなりとわかめの煮物			
	野菜のスクランブルエッグ			
	ちくわとピーマンの胡麻炒め			
	高野豆腐の煮物			
	玉ねぎとチーズのマスタードサラダ			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
485kcal	29.0g	19.1g	49.2g	4.0g
18 日 木	塩バター肉じゃが	卵、乳成分、小麦、えび		
	春巻き			
	かぼちゃの和風あんかけ			
	しら菜とベーコンの炒め物			
	しらたきのたらこ炒め			
	玉子サラダ			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
524kcal	25.1g	28.2g	42.5g	3.2g
19 日 金	さわらのスタミナ焼き	卵、乳成分、小麦		
	鶏と野菜の玉子とじ			
	青菜とツナのコンソメソテー			
	薄揚げと里芋の煮物			
	キャベツとあさりのバターソテー			
	ブロッコリーピリ辛和え			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
486kcal	33.8g	23.9g	33.8g	3.1g

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