

6月22日 ~ 6月27日 献立表

しっかり(5品)

夕食(5品)

| | | | | | | | |
|--------------|---------------------|----------|-------|------|------|-------|--|
| 22 日 月 | メンチカツ | 卵、乳成分、小麦 | | | | | |
| | 高野豆腐の炊き合わせ | | | | | | |
| | ピーマンとベーコンのマヨソテー | | | | | | |
| | 粉ふきいも | | | | | | |
| | カリフラワーのマリネ | | | | | | |
| | エネルギー | | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 | |
| 463kcal | 20.0g | 26.5g | 36.2g | 3.8g | | | |
| 23 日 火 | 白身魚のムニエル | 卵、乳成分、小麦 | | | | | |
| | キャベツとウインナーの炒め物 | | | | | | |
| | ゴーヤチャンプルー | | | | | | |
| | ひじきとツナのサラダ | | | | | | |
| | ふきと湯葉の含め煮 | | | | | | |
| | エネルギー | | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 | |
| 453kcal | 25.8g | 29.5g | 21.0g | 3.5g | | | |
| 24 日 水 | 鶏つくねの照り焼き | 卵、乳成分、小麦 | | | | | |
| | 切干大根とひじきの煮物 | | | | | | |
| | なすとピーマンの味噌炒め | | | | | | |
| | きゅうりの梅なめたけ和え | | | | | | |
| | ゼリー | | | | | | |
| | エネルギー | | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 | |
| 458kcal | 23.1g | 11.8g | 64.8g | 3.9g | | | |
| 25 日 木 | 鯖の和風南蛮漬け | 卵、乳成分、小麦 | | | | | |
| | 厚揚げの焼いたの | | | | | | |
| | さつまいもとベーコンのマスタードソース | | | | | | |
| | 豆と豆乳のサラダ | | | | | | |
| | 春菊のゆず風味和え | | | | | | |
| | エネルギー | | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 | |
| 450kcal | 21.4g | 24.8g | 35.4g | 3.2g | | | |
| 26 日 金 | 豚しゃぶのごまだれかけ | 卵、乳成分、小麦 | | | | | |
| | 揚げ豆腐のそぼろあん | | | | | | |
| | 菜の花と竹の子の煮物 | | | | | | |
| | 春雨サラダ | | | | | | |
| | 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 | |
| 467kcal | 20.9g | 30.1g | 28.1g | 3.5g | | | |
| 27 日 土 | 白身魚の香味だれ | 卵、乳成分、小麦 | | | | | |
| | ポテトの明太クリーム煮 | | | | | | |
| | ほうれん草入り玉子焼き | | | | | | |
| | キャベツとコーンのサラダ | | | | | | |
| | おくらのおかか和え | | | | | | |
| | エネルギー | | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 | |
| 435kcal | 28.9g | 16.7g | 42.2g | 3.4g | | | |

| | | | | | | | |
|--------------|----------------------|----------|-------|------|------|-------|--|
| 22 日 月 | さわらのねぎみそ焼き | 卵、乳成分、小麦 | | | | | |
| | ちくわときのこの生姜炒め | | | | | | |
| | なすのバンバンジー | | | | | | |
| | がんも煮 | | | | | | |
| | ブロッコリーサラダ | | | | | | |
| | エネルギー | | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 | |
| 360kcal | 26.5g | 18.0g | 23.0g | 2.8g | | | |
| 23 日 火 | チキンの香り焼き | 卵、乳成分、小麦 | | | | | |
| | にらとあさりの玉子とじ | | | | | | |
| | 切干大根煮 | | | | | | |
| | スパゲティサラダ | | | | | | |
| | 昆布豆 | | | | | | |
| | エネルギー | | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 | |
| 351kcal | 23.2g | 16.6g | 23.0g | 3.0g | | | |
| 24 日 水 | 天ぷら(きす、まいたけ、ちくわ磯辺揚げ) | 卵、乳成分、小麦 | | | | | |
| | なすと肉団子の煮物 | | | | | | |
| | 玉ねぎとツナの玉子炒め | | | | | | |
| | しらすおろし | | | | | | |
| | しば漬け | | | | | | |
| | エネルギー | | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 | |
| 370kcal | 15.2g | 19.6g | 33.1g | 2.2g | | | |
| 25 日 木 | 鶏肉のオーロラソース焼き | 卵、乳成分、小麦 | | | | | |
| | 焼餃子 | | | | | | |
| | 里芋のごま味噌煮 | | | | | | |
| | 大根なます | | | | | | |
| | 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 | |
| 369kcal | 19.2g | 22.6g | 22.2g | 2.2g | | | |
| 26 日 金 | 白身魚の梅ソース | 乳成分、小麦 | | | | | |
| | ピーマンの甘味噌炒め | | | | | | |
| | ほうれん草ソテー | | | | | | |
| | 玉ねぎとえのきのポン酢和え | | | | | | |
| | 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 | |
| 336kcal | 22.0g | 10.5g | 38.3g | 2.6g | | | |
| 27 日 土 | 牛肉とピーマンのオイスターソース炒め | 卵、乳成分、小麦 | | | | | |
| | しらすのスパゲティ | | | | | | |
| | ちくわと小松菜のカレー炒め | | | | | | |
| | ブロッコリーのタルタルサラダ | | | | | | |
| | 柚子大根 | | | | | | |
| | エネルギー | | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 | |
| 366kcal | 15.8g | 22.7g | 24.7g | 2.6g | | | |

【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23日(火) | ① カレイの香味焼き・鶏肉の甘酢あんかけ ② ホキの磯天和風あん・牛肉と炒め物(トマト風味) ③ あじのトマトマリネ・鶏肉の香草焼き |
| 6月25日(木) | ① カレイのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とじ風 ② たら中華ねぎごまだれ・豚すき焼き |

《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22日 ~ 6月27日 献立表

夕食(6品)

夕食(8品)

| 22 日 月 | 牛すき焼き風煮 | 卵、乳成分、小麦 | | | | | | | | | | |
|--|-----------------|-------------|-------|-------|------|-------|---------|-------|-------|-------|------|--|
| | ちくわときのこの生姜炒め | | | | | | | | | | | |
| | 大豆のトマト煮 | | | | | | | | | | | |
| | なすのバンバンジー | | | | | | | | | | | |
| | わかめと春雨の和え物 | | | | | | | | | | | |
| | ブロッコリーサラダ | | | | | | | | | | | |
| <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>432kcal</td> <td>20.7g</td> <td>24.3g</td> <td>32.7g</td> <td>3.4g</td> </tr> </table> | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 | 432kcal | 20.7g | 24.3g | 32.7g | 3.4g | |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 | | | | | | | | |
| 432kcal | 20.7g | 24.3g | 32.7g | 3.4g | | | | | | | | |
| 23 日 火 | あじの南蛮漬け | 卵、乳成分、小麦 | | | | | | | | | | |
| | けんちん煮 | | | | | | | | | | | |
| | 高菜炒め | | | | | | | | | | | |
| | スパゲティサラダ | | | | | | | | | | | |
| | キャベツのからし醤油和え | | | | | | | | | | | |
| | 昆布豆 | | | | | | | | | | | |
| <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>409kcal</td> <td>24.6g</td> <td>17.6g</td> <td>38.1g</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 | 409kcal | 24.6g | 17.6g | 38.1g | 3.3g | |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 | | | | | | | | |
| 409kcal | 24.6g | 17.6g | 38.1g | 3.3g | | | | | | | | |
| 24 日 水 | 豚肉のハニーマスタード焼き | 卵、乳成分、小麦 | | | | | | | | | | |
| | ちくわの磯辺揚げ | | | | | | | | | | | |
| | なすと肉団子の煮物 | | | | | | | | | | | |
| | ごぼうサラダ | | | | | | | | | | | |
| | しらすおろし | | | | | | | | | | | |
| | しば漬け | | | | | | | | | | | |
| <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>436kcal</td> <td>20.6g</td> <td>23.5g</td> <td>35.6g</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 | 436kcal | 20.6g | 23.5g | 35.6g | 3.3g | |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 | | | | | | | | |
| 436kcal | 20.6g | 23.5g | 35.6g | 3.3g | | | | | | | | |
| 25 日 木 | 八宝菜 | 卵、乳成分、小麦、えび | | | | | | | | | | |
| | 焼餃子 | | | | | | | | | | | |
| | ぜんまいの煮物 | | | | | | | | | | | |
| | さつまいもサラダ | | | | | | | | | | | |
| | 大根なます | | | | | | | | | | | |
| | きやらぶき | | | | | | | | | | | |
| <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>437kcal</td> <td>21.6g</td> <td>22.5g</td> <td>36.9g</td> <td>3.4g</td> </tr> </table> | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 | 437kcal | 21.6g | 22.5g | 36.9g | 3.4g | |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 | | | | | | | | |
| 437kcal | 21.6g | 22.5g | 36.9g | 3.4g | | | | | | | | |
| 26 日 金 | デミグラスハンバーグ | 卵、乳成分、小麦 | | | | | | | | | | |
| | ピーマンの甘味噌炒め | | | | | | | | | | | |
| | ほうれん草ソテー | | | | | | | | | | | |
| | ブロッコリーとかに風味のサラダ | | | | | | | | | | | |
| | 玉ねぎとえのきのポン酢和え | | | | | | | | | | | |
| | ハッシュドポテト | | | | | | | | | | | |
| <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>433kcal</td> <td>20.3g</td> <td>21.4g</td> <td>39.9g</td> <td>3.0g</td> </tr> </table> | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 | 433kcal | 20.3g | 21.4g | 39.9g | 3.0g | |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 | | | | | | | | |
| 433kcal | 20.3g | 21.4g | 39.9g | 3.0g | | | | | | | | |
| 27 日 土 | 鯖のごま醤油焼き | 卵、乳成分、小麦 | | | | | | | | | | |
| | しらすのスパゲティ | | | | | | | | | | | |
| | かぼちゃとしいたけの煮物 | | | | | | | | | | | |
| | ちくわと小松菜のカレー炒め | | | | | | | | | | | |
| | ブロッコリーのタルタルサラダ | | | | | | | | | | | |
| | 柚子大根 | | | | | | | | | | | |
| <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>23.0g</td> <td>19.0g</td> <td>38.7g</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 | 418kcal | 23.0g | 19.0g | 38.7g | 3.5g | |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 | | | | | | | | |
| 418kcal | 23.0g | 19.0g | 38.7g | 3.5g | | | | | | | | |

| 22 日 月 | 牛すき焼き風煮 | 卵、乳成分、小麦 | | | | | | | | | | |
|--|-----------------|-------------|-------|-------|------|-------|---------|-------|-------|-------|------|--|
| | さわらのねぎみそ焼き | | | | | | | | | | | |
| | ちくわときのこの生姜炒め | | | | | | | | | | | |
| | なすのバンバンジー | | | | | | | | | | | |
| | 大豆のトマト煮 | | | | | | | | | | | |
| | わかめと春雨の和え物 | | | | | | | | | | | |
| <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>27.0g</td> <td>26.5g</td> <td>34.6g</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 | 485kcal | 27.0g | 26.5g | 34.6g | 3.1g | |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 | | | | | | | | |
| 485kcal | 27.0g | 26.5g | 34.6g | 3.1g | | | | | | | | |
| 23 日 火 | あじの南蛮漬け | 卵、乳成分、小麦 | | | | | | | | | | |
| | けんちん煮 | | | | | | | | | | | |
| | にらとあさりの玉子とじ | | | | | | | | | | | |
| | 切干大根煮 | | | | | | | | | | | |
| | スパゲティサラダ | | | | | | | | | | | |
| | 高菜炒め | | | | | | | | | | | |
| <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>480kcal</td> <td>30.7g</td> <td>20.1g</td> <td>44.1g</td> <td>3.2g</td> </tr> </table> | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 | 480kcal | 30.7g | 20.1g | 44.1g | 3.2g | |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 | | | | | | | | |
| 480kcal | 30.7g | 20.1g | 44.1g | 3.2g | | | | | | | | |
| 24 日 水 | 豚肉のハニーマスタード焼き | 卵、乳成分、小麦 | | | | | | | | | | |
| | なすと肉団子の煮物 | | | | | | | | | | | |
| | 豆腐のかに風味あん | | | | | | | | | | | |
| | ちくわの磯辺揚げ | | | | | | | | | | | |
| | 玉ねぎとツナの玉子炒め | | | | | | | | | | | |
| | ごぼうサラダ | | | | | | | | | | | |
| <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>523kcal</td> <td>25.1g</td> <td>28.4g</td> <td>41.7g</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 | 523kcal | 25.1g | 28.4g | 41.7g | 3.6g | |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 | | | | | | | | |
| 523kcal | 25.1g | 28.4g | 41.7g | 3.6g | | | | | | | | |
| 25 日 木 | 八宝菜 | 卵、乳成分、小麦、えび | | | | | | | | | | |
| | 鶏肉のオーロラソース焼き | | | | | | | | | | | |
| | 焼餃子 | | | | | | | | | | | |
| | 里芋のごま味噌煮 | | | | | | | | | | | |
| | ぜんまいの煮物 | | | | | | | | | | | |
| | さつまいもサラダ | | | | | | | | | | | |
| <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>495kcal</td> <td>26.3g</td> <td>27.4g</td> <td>35.8g</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 | 495kcal | 26.3g | 27.4g | 35.8g | 3.5g | |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 | | | | | | | | |
| 495kcal | 26.3g | 27.4g | 35.8g | 3.5g | | | | | | | | |
| 26 日 金 | デミグラスハンバーグ | 卵、乳成分、小麦 | | | | | | | | | | |
| | いわしの梅煮 | | | | | | | | | | | |
| | チーズはんぺんフライ | | | | | | | | | | | |
| | ピーマンの甘味噌炒め | | | | | | | | | | | |
| | ブロッコリーとかに風味のサラダ | | | | | | | | | | | |
| | ほうれん草ソテー | | | | | | | | | | | |
| <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>522kcal</td> <td>25.3g</td> <td>29.8g</td> <td>38.1g</td> <td>3.4g</td> </tr> </table> | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 | 522kcal | 25.3g | 29.8g | 38.1g | 3.4g | |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 | | | | | | | | |
| 522kcal | 25.3g | 29.8g | 38.1g | 3.4g | | | | | | | | |

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