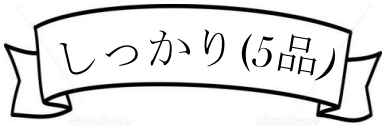


7月6日 ~ 7月11日 献立表



6 日 月	牛すき煮				卵、乳成分、小麦
	まいたけとたまねぎの炒め物				
	厚揚げのみそチーズ焼き				
	大根なます				
	ブロッコリーのコンソメソテー				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
467kcal	20.1g	31.9g	24.8g	3.2g	
7 日 火	天ぷら（きす、かきあげ、かにかま天）				卵、小麦、かに
	豚肉と野菜の味噌炒め				
	卵の花炒り煮				
	きゅうりとささみのごまだれかけ				
	きくらげ昆布				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
461kcal	21.1g	25.4g	37.0g	3.5g	
8 日 水	豆腐ハンバーグの和風おろし				卵、乳成分、小麦
	キャベツと揚げの炒め煮				
	かぼちゃ煮				
	人参とツナのサラダ				
	もやしと高菜の和え物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
458kcal	20.0g	24.0g	40.4g	3.5g	
9 日 木	白身魚の甘酢あん				卵、乳成分、小麦
	豚しゃぶ胡麻ドレッシング				
	花型豆腐の煮物				
	ベーコンと小松菜の炒め物				
	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
451kcal	22.9g	28.2g	26.5g	3.1g	
10 日 金	ロールキャベツのデミソース煮				卵、小麦
	もやしと豚肉の炒め物				
	根菜のうま塩炒め				
	切干大根のサラダ				
	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
463kcal	20.5g	25.0g	39.0g	3.2g	
11 日 土	赤魚の煮付け				卵、乳成分、小麦
	ちくわとじゃがいものカレー煮				
	ベーコンとピーマンの炒め物				
	マカロニサラダ				
	桜漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
436kcal	27.0g	16.9g	44.0g	3.4g	

6 日 月	さわらの照り焼き				卵、乳成分、小麦
	小松菜の肉そぼろあんかけ				
	ピーマンの昆布炒め				
	春雨の中華和え				
	金時豆煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
332kcal	20.5g	13.0g	33.2g	2.2g	
7 日 火	ハンバーグ和風きのこソース				卵、乳成分、小麦
	ジャーマンポテト				
	なすの煮浸し				
	ほうれん草のなめたけ和え				
	わらび餅				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
362kcal	15.8g	14.2g	42.7g	2.3g	
8 日 水	白身魚の大豆と野菜のトマト煮				卵、乳成分、小麦、えび
	豆腐のあんかけ				
	青梗菜と小エビの炒め物				
	しろ菜としらすのポン酢和え				
	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
359kcal	23.0g	15.6g	31.6g	2.3g	
9 日 木	豚肉のハニーマスタード焼き				卵、乳成分、小麦、落花生
	かぼちゃのそぼろ煮				
	ねぎ入り玉子焼き				
	おくらのピーナッツ和え				
	フルーツミックス				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
352kcal	18.0g	18.8g	27.8g	2.1g	
10 日 金	アジフライ				卵、乳成分、小麦
	青梗菜とちくわの炒め物				
	じゃがいもの明太バター炒め				
	いんげんの胡麻和え				
	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
368kcal	15.2g	20.6g	30.5g	2.2g	
11 日 土	揚げ豆腐の野菜あん				卵、乳成分、小麦
	野菜のスクランブルエッグ				
	ほうれん草しゅうまい				
	コーンポテトサラダ				
	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
360kcal	15.2g	20.0g	29.8g	2.4g	

【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。

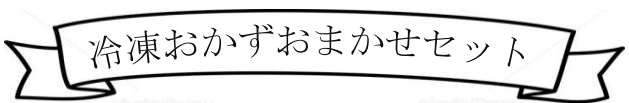
温め：フタと小分けカップを外し、電子レンジ(500W)で約1分30秒。

【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
7月7日 火	① 銀ひらすのほろろ焼・牛肉とごぼうの玉子とじ ② ぶりのもろみ焼き・肉じゃが ③ さばのみそ煮・グリルチキンのごま葱酢ソース
7月9日 木	① ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの実山椒炒め ② 鮭の塩焼き・鶏肉の梅みそだれ

《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

7月6日 ~ 7月11日 献立表

夕食(6品)

6 日 月	チンジャオロースー				卵、乳成分、小麦
	ポテトコロッケ				
	ピーマンの昆布炒め				
	春雨の中華和え				
	さつまいもレモン煮				
	金時豆煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
436kcal	20.3g	21.5g	40.4g	3.2g	
7 日 火	鯖の漬け焼き				卵、乳成分、小麦
	七夕そうめん				
	炊き合わせ（三角揚げ、人参、しいたけ）				
	麩のからし和え				
	なすの煮浸し				
	わらび餅				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
421kcal	23.8g	16.8g	43.7g	4.0g	
8 日 水	チキンソテーオニオンソース				乳成分、小麦、えび
	豆腐のあんかけ				
	青梗菜と小エビの炒め物				
	しろ菜としらすのポン酢和え				
	おかか里芋バター煮				
	つぼ漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
413kcal	22.4g	21.1g	33.4g	4.0g	
9 日 木	白身魚のムニエルタルタルソース				卵、乳成分、小麦
	かぼちゃのそぼろ煮				
	ねぎ入り玉子焼き				
	なすとピーマンの甘みそ和え				
	きゅうりとかに風味の酢の物				
	フルーツミックス				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
410kcal	21.5g	22.3g	30.7g	2.7g	
10 日 金	肉団子ときのこのプルコギ風				卵、乳成分、小麦
	青梗菜とちくわの炒め物				
	じゃがいもの明太バター炒め				
	なめたけおろし				
	いんげんの胡麻和え				
	らっきょう漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
438kcal	20.4g	25.3g	32.1g	3.8g	
11 日 土	シーフードカレー				卵、乳成分、小麦、えび
	野菜のスクランブルエッグ				
	ほうれん草しゅうまい				
	コーンポテトサラダ				
	カリフラワーのマリネ				
	福神漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
436kcal	21.7g	20.7g	40.8g	3.1g	

夕食(8品)

6 日 月	チンジャオロースー				卵、乳成分、小麦
	ポテトコロッケ				
	小松菜の肉そぼろあんかけ				
	春雨の中華和え				
	揚げ茄子の味噌和え				
	さつまいもレモン煮				
	金時豆煮				
	ピーマンの昆布炒め				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
522kcal	25.6g	31.5g	34.1g	3.6g	
7 日 火	鯖の漬け焼き				卵、乳成分、小麦
	七夕そうめん				
	炊き合わせ（三角揚げ、人参、しいたけ）				
	麩のからし和え				
	なすの煮浸し				
	ジャーマンポテト				
	わらび餅				
	ほうれん草のなめたけ和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
518kcal	27.6g	20.1g	56.6g	3.2g	
8 日 水	チキンソテーオニオンソース				卵、乳成分、小麦、えび
	大豆と野菜のトマト煮				
	豆腐のあんかけ				
	青梗菜と小エビの炒め物				
	さつまいもサラダ				
	しろ菜としらすのポン酢和え				
	つぼ漬け				
	おかか里芋バター煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
479kcal	26.3g	23.4g	40.9g	3.6g	
9 日 木	白身魚のムニエルタルタルソース				卵、乳成分、小麦、落花生
	大根と薄揚げの煮物				
	かぼちゃのそぼろ煮				
	ねぎ入り玉子焼き				
	なすとピーマンの甘みそ和え				
	おくらのピーナッツ和え				
	フルーツミックス				
	きゅうりとかに風味の酢の物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
494kcal	25.7g	26.1g	39.1g	3.5g	
10 日 金	肉団子ときのこのプルコギ風				卵、乳成分、小麦
	アジフライ				
	青梗菜とちくわの炒め物				
	じゃがいもの明太バター炒め				
	わかめのしそ風味和え				
	なめたけおろし				
	らっきょう漬け				
	いんげんの胡麻和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
525kcal	25.1g	30.9g	36.5g	3.8g	

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