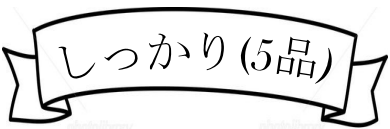


8月3日 ~ 8月8日 献立表



3 日 月	かに玉あんかけ				卵、乳成分、小麦、 かに
	五目春雨炒め				
	肉団子甘酢あん				
	切干大根とほうれん草の和え物				
	コーンポテトサラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
466kcal	20.4g	28.1g	32.9g	4.0g	
4 日 火	鶏肉のオイマヨ炒め				卵、乳成分、小麦
	ジャーマンポテト				
	なすの炒め煮				
	茎レタスとハムのサラダ				
	五目大豆煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
450kcal	23.6g	28.0g	25.8g	3.3g	
5 日 水	あじ竜田揚げ甘辛梅ソース				卵、乳成分、小麦
	大根金平				
	小松菜とツナの和風煮				
	さつまいもサラダ				
	塩昆布ともやしのナムル				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
448kcal	24.1g	12.7g	59.2g	4.0g	
6 日 木	ハンバーグデミグラスソース				卵、乳成分、小麦
	炒り豆腐				
	揚げなすのきのこあん				
	青じそスパゲティサラダ				
	バターコーン				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
459kcal	20.3g	23.7g	41.1g	3.8g	
7 日 金	エビマヨ				卵、乳成分、小麦、 えび
	きのことかぼちゃの塩炒め				
	いかと大根の煮物				
	キャベツの梅おかか和え				
	パイン缶				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
467kcal	20.2g	27.0g	35.9g	3.4g	
8 日 土	チキン南蛮				卵、乳成分、小麦
	三角揚げの肉みそあんかけ				
	大学芋				
	オニオンサラダ				
	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
466kcal	20.8g	23.6g	42.6g	3.5g	

【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。

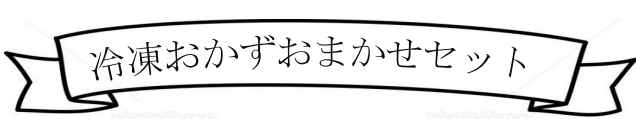
【昼食配達エリア】

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。



お届け日	献立名
8月4日 ㊤	① たら南蛮漬け・牛肉と野菜の炒め物
	② さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め
	③ さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐
8月6日 ㊤	① さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風
	② 銀ひらすのほろろ焼・牛肉とごぼうの玉子とじ



3 日 月	豚焼肉				卵、乳成分、小麦
	青梗菜といかの炒め物				
	さつま揚げとこんにゃくの煮物				
	なすのしょうが醤油				
	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
359kcal	20.2g	17.6g	30.0g	2.8g	
4 日 火	白身魚のチーズ焼き				乳成分、小麦
	ピーマンと魚肉ソーセージの炒め物				
	ごぼうとさつま揚げの生姜煮				
	おくらととろろの和え物				
	黄桃缶				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
342kcal	24.6g	13.7g	30.0g	2.8g	
5 日 水	ソースカツ				卵、乳成分、小麦、 落花生
	肉詰めいなり煮				
	たくあん煮				
	ほうれん草とえのきのおかか和え				
	昆布巻き				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
352kcal	17.7g	12.3g	42.6g	2.8g	
6 日 木	鯖のおろし煮				卵、乳成分、小麦
	ちぎり揚げとさつまいもの煮物				
	きのこのオイスターソース炒め				
	もずく酢の物				
	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
345kcal	17.2g	12.9g	40.0g	2.2g	
7 日 金	鶏肉と夏野菜のケチャップ炒め				卵、乳成分、小麦
	しそ入り焼餃子				
	春雨の炒め物				
	切干大根とほうれん草の和え物				
	ごぼうサラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
368kcal	15.1g	20.8g	30.2g	2.8g	
8 日 土	ぶりの照り焼き				卵、乳成分、小麦
	しめじとベーコンの玉子炒め				
	塩こうじ金平				
	きゅうりとかに風味の酢の物				
	黒豆煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
340kcal	22.1g	12.1g	35.7g	2.8g	

【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。

《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

8月3日 ~ 8月8日 献立表

夕食(6品)

3 日 月	ミックスフライ（マグロメンチカツ、白身フライ）				卵、乳成分、小麦
	しゅうまい				
	さつま揚げとこんにゃくの煮物				
	キャベツとツナのサラダ				
	なすのしょうが醤油				
	わらび餅				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
416kcal	21.6g	16.7g	44.9g	3.0g	
4 日 火	ロコモコ風ハンバーグ				卵、乳成分、小麦
	ピーマンと魚肉ソーセージの炒め物				
	ごぼうとさつま揚げの生姜煮				
	ちくわの磯辺揚げ				
	おくらととろろの和え物				
	黄桃缶				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
435kcal	20.0g	20.6g	42.4g	4.0g	
5 日 水	白身魚の味噌漬け焼き				卵、乳成分、小麦
	肉詰めいなり煮				
	たくあん煮				
	ほうれん草とえのきのおかか和え				
	ポテトサラダ				
	昆布巻き				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
401kcal	32.5g	9.9g	45.4g	3.2g	
6 日 木	チンゲン菜と豚肉の辛味噌炒め				卵、乳成分、小麦 えび
	ちぎり揚げとさつまいもの煮物				
	きのこのオイスターソース炒め				
	小エビときゅうりの和え物				
	明太子ロール				
	金時豆煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
409kcal	20.6g	20.0g	36.7g	2.3g	
7 日 金	白身魚のムニエルバター醤油				卵、乳成分、小麦
	しそ入り焼餃子				
	春雨の炒め物				
	切干大根とほうれん草の和え物				
	茎レタスとツナのゆず風味和え				
	ごぼうサラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
417kcal	23.8g	18.7g	38.3g	3.5g	
8 日 土	豚肉のオニオンソース				卵、乳成分、小麦
	しめじとベーコンの玉子炒め				
	塩こうじ金平				
	きゅうりとかに風味の酢の物				
	たこ焼き				
	黒豆煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
426kcal	21.5g	20.4g	39.1g	2.9g	

夕食(8品)

3 日 月	ミックスフライ（マグロメンチカツ、白身フライ）				卵、乳成分、小麦
	豚焼肉				
	さつま揚げとこんにゃくの煮物				
	キャベツとツナのサラダ				
	青梗菜といかの炒め物				
	しゅうまい				
	わらび餅				
	なすのしょうが醤油				
エネルギー 478kcal		たんぱく質 26.6g	脂質 21.4g	炭水化物 44.8g	食塩相当量 3.1g
4 日 火	ロコモコ風ハンバーグ				卵、乳成分、小麦
	白身魚のチーズ焼き				
	ピーマンと魚肉ソーセージの炒め物				
	ごぼうとさつま揚げの生姜煮				
	ちくわの磯辺揚げ				
	ほうれん草ソテー				
	黄桃缶				
	おくらととろろの和え物				
エネルギー 492kcal		たんぱく質 32.4g	脂質 19.2g	炭水化物 47.3g	食塩相当量 3.2g
5 日 水	白身魚の味噌漬け焼き				卵、乳成分、小麦
	肉詰めいなり煮				
	ソースカツ				
	ほうれん草とえのきのおかか和え				
	たくあん煮				
	ぜんまいの煮物				
	昆布巻き				
	ポテトサラダ				
エネルギー 498kcal		たんぱく質 35.8g	脂質 14.5g	炭水化物 56.1g	食塩相当量 4.0g
6 日 木	チンゲン菜と豚肉の辛味噌炒め				卵、乳成分、小麦 えび
	ちぎり揚げとさつまいもの煮物				
	きのこのオイスターソース炒め				
	小エビときゅうりの和え物				
	明太子ロール				
	パプリカと蒸し鶏のマリネ				
	金時豆煮				
	もずく酢の物				
エネルギー 520kcal		たんぱく質 25.9g	脂質 25.8g	炭水化物 46.0g	食塩相当量 3.3g
7 日 金	白身魚のムニエルバター醤油				卵、乳成分、小麦
	鶏肉と夏野菜のケチャップ炒め				
	しそ入り焼餃子				
	春雨の炒め物				
	切干大根とほうれん草の和え物				
	ハッシュドポテト				
	ごぼうサラダ				
	茎レタスとツナのゆず風味和え				
エネルギー 491kcal		たんぱく質 27.1g	脂質 24.7g	炭水化物 40.1g	食塩相当量 3.3g

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
からだ想いレシピ

いただきます

子ども弁当献立表



8/3 月	かに玉あんかけ				卵 乳成分 小麦 かに
	五目春雨炒め				
	肉団子甘酢あん				
	切干大根とほうれん草の和え物				
	コーンポテトサラダ				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
466kcal	20.4g	28.1g	32.9g	4.0g	

8/6 木	ハンバーグデミグラスソース				卵 乳成分 小麦
	炒り豆腐				
	揚げなすのきのこあん				
	青じそスパゲティサラダ				
	バターコーン				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
459kcal	20.3g	23.7g	41.1g	3.8g	

8/4 	鶏肉のオイマヨ炒め				卵 乳成分 小麦
	ジャーマンポテト				
	なすの炒め煮				
	茎レタスとハムのサラダ				
	五目大豆煮				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
450kcal	23.6g	28.0g	25.8g	3.3g	

8/7		エビマヨ				卵 乳成分 小麦 えび
		きのこかぼちゃの塩炒め				
		いかと大根の煮物				
		キャベツの梅おかか和え				
		パイン缶				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
467kcal		20.2g	27.0g	35.9g	3.4g	

8/5 水	あじ竜田揚げ甘辛梅ソース				卵 乳成分 小麦
	大根金平				
	小松菜とツナの和風煮				
	さつまいもサラダ				
	塩昆布ともやしのナムル				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
448kcal	24.1g	12.7g	59.2g	4.0g	

【温め方】

フタと小分けカップを外し、
電子レンジ（500W）で約1分30秒。

【保管】

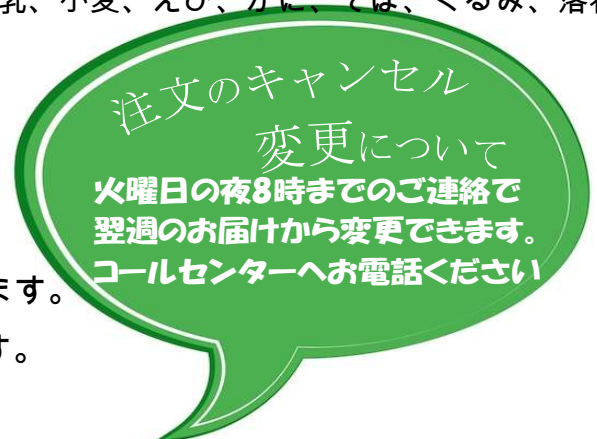
要冷蔵。

【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】

- ・ 献立を一部変更する場合があります。
- ・ アレルギー非対応です。
- ・ 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。



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