

8月10日 ~ 8月15日 献立表

しっかり(5品)

夕食(5品)

10 日 月	豚肉と玉ねぎのレモンねぎソースがけ				卵、乳成分、小麦
	高野豆腐の炊き合わせ				
	切干大根煮				
	ほうれん草と玉子のサラダ				
	きゅうりとなめたけの和え物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
470kcal	20.0g	29.3g	31.6g	3.3g	
11 日 火	白身魚のガーリックソース				卵、乳成分 小麦、えび
	キャベツとひき肉の炒め物				
	ナポリタン				
	カリフラワーサラダ				
	おくら塩昆布和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
434kcal	26.9g	21.9g	32.4g	3.5g	
12 日 水	ドライカレー				卵、乳成分、小麦
	チーズはんぺんフライ				
	ほうれん草とツナのゆず和え				
	さつまいもはちみつ煮				
	はりはり漬				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
464kcal	21.1g	24.0g	40.9g	3.1g	
13 日 木	アジフライ				卵、小麦
	オムレツ				
	野菜ソテー				
	バンバンジー				
	小松菜の白和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
442kcal	24.6g	19.7g	41.5g	3.1g	
14 日 金	豚肉のプルコギ風				卵、乳成分、小麦
	かぼちゃのそぼろ煮				
	ねぎ入りロール玉子焼き				
	しゅうまい				
	きゅうりとコーンのドレッシング和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
457kcal	22.7g	24.4g	36.6g	2.9g	
15 日 土	白身魚の味噌マヨだれ				卵、乳成分、小麦
	夏野菜のカレーソテー				
	ごぼうのうま煮				
	モロヘイヤの生姜和え				
	白花豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
441kcal	30.1g	19.8g	35.7g	3.3g	

【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。

冷凍おかずおまかせセット

お届け日	献立名
8月11日 ㊤	① ぶりのもろみ焼き・肉じゃが
	② さばのみそ煮・グリルチキンのごま葱酢ソース
	③ ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの実山椒炒め
8月13日 ㊤	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

【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10日 ~ 8月15日 献立表

夕食(6品)

10 日 月	鶏肉のはちみつ味噌				卵、乳成分 小麦、えび
	海鮮塩焼きそば				
	まいたけとピーマンの炒め物				
	れんこんきんぴら				
	人参とツナのサラダ				
	桜漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
431kcal	20.1g	25.3g	30.8g	3.9g	
11 日 火	めばるの煮付け				乳成分、小麦
	巾着の煮物				
	絹揚げのもやしあんかけ				
	からし麩				
	昆布巻き				
	白花豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
407kcal	21.2g	9.8g	58.5g	3.1g	
12 日 水	肉じゃが				卵、乳成分、小麦
	厚揚げとにらの炒め物				
	なすとピーマンのしょうが煮				
	カレーマカロニサラダ				
	おくらとしらすの青じそ風味				
	きゅうりの塩昆布ゆずこしょう和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
438kcal	20.4g	26.4g	29.6g	3.6g	
13 日 木	鯖のバジル風味焼き				卵、乳成分、小麦
	和風スパゲティソテー				
	卵の花炒り煮				
	キャベツと明太子のサラダ				
	三色お浸し(ほうれん草、もやし、人参)				
	福神漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
424kcal	23.9g	18.4g	40.6g	3.3g	
14 日 金	鶏肉の山賊焼き				卵、乳成分、小麦
	ほうれん草とベーコンのバター醤油炒め				
	なすの揚げ浸し				
	さつまいもサラダ				
	ツナともやしのナムル				
	ひじき煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
432kcal	22.7g	25.6g	27.6g	4.0g	
15 日 土	ミックスフライ（エビカツ、白身フライ）				卵、乳成分 小麦、えび
	ミニハンバーグのきのこソース				
	さつまいもと昆布の煮物				
	ブロッコリーとマカロニの和風サラダ				
	キャベツとかに風味の胡麻和え				
	はりはり漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
424kcal	20.7g	16.1g	49.1g	3.1g	

夕食(8品)

10 日 月	鶏肉のはちみつ味噌				卵、乳成分 小麦、えび
	海鮮塩焼きそば				
	筑前煮				
	れんこんきんぴら				
	まいたけとピーマンの炒め物				
	ふきと湯葉の含め煮				
	桜漬け				
	人参とツナのサラダ				
	エネルギー 522kcal		たんぱく質 25.6g	脂質 30.2g	
11 日 火	めばるの煮付け				卵、乳成分、小麦
	オムレットマトソース				
	巾着の煮物				
	絹揚げのもやしあんかけ				
	からし麩				
	明太子ポテトサラダ				
	白花豆				
	昆布巻き				
	エネルギー 506kcal		たんぱく質 27.9g	脂質 15.7g	
12 日 水	肉じゃが				卵、乳成分、小麦
	白身魚の磯辺揚げ				
	ゴーヤチャンプルー				
	厚揚げとにらの炒め物				
	なすとピーマンのしょうが煮				
	カレーマカロニサラダ				
	きゅうりの塩昆布ゆずこしょう和え				
	おくらとしらすの青じそ風味				
	エネルギー 522kcal		たんぱく質 25.7g	脂質 26.6g	
13 日 木	鯖のバジル風味焼き				卵、乳成分、小麦
	ビーフカレー				
	和風スパゲティソテー				
	卵の花炒り煮				
	キャベツと明太子のサラダ				
	ポテトとちくわの青さ風味				
	福神漬け				
	三色お浸し(ほうれん草、もやし、人参)				
	エネルギー 510kcal		たんぱく質 25.8g	脂質 26.3g	
14 日 金	鶏肉の山賊焼き				卵、乳成分、小麦
	白身魚のオーロラソース焼き				
	かまぼこの玉子とじ煮				
	ほうれん草とベーコンのバター醤油炒め				
	なすの揚げ浸し				
	さつまいもサラダ				
	ひじき煮				
	ツナともやしのナムル				
	エネルギー 493kcal		たんぱく質 30.7g	脂質 27.2g	

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

ひらいてドキドキ、食べてニコニコ
からだ想いレシピ

子ども弁当献立表



8/10 月	豚肉と玉ねぎのレモンねぎソースがけ				卵 乳成分 小麦
	高野豆腐の炊き合わせ				
	切干大根煮				
	ほうれん草と玉子のサラダ				
	きゅうりとなめたけの和え物				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
470kcal	20.0g	29.3g	31.6g	3.3g	

8/13	アジフライ				卵 小麦
	オムレツ				
	野菜ソテー				
	バンバンジー				
	小松菜の白和え				
木	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	442kcal	24.6g	19.7g	41.5g	3.1g

8/11 	鶏のからあげ				卵 乳成分 小麦 えび
	キャベツとひき肉の炒め物				
	ナポリタン				
	カリフラワーサラダ				
	おくらの塩昆布和え				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
460kcal	20.8g	27.5g	32.2g	2.8g	

8/14	金	豚肉のプルコギ風				卵 乳成分 小麦
		かぼちゃのそぼろ煮				
		ねぎ入りロール玉子焼き				
		しゅうまい				
		きゅうりとコーンのドレッシング和え				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
457kcal		22.7g	24.4g	36.6g	2.9g	

8/12	ドライカレー				卵 乳成分 小麦
	チーズはんぺんフライ				
	ほうれん草とツナのゆず和え				
	さつまいもはちみつ煮				
	はりはり漬け				
水	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	464kcal	21.1g	24.0g	40.9g	3.1g

【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】

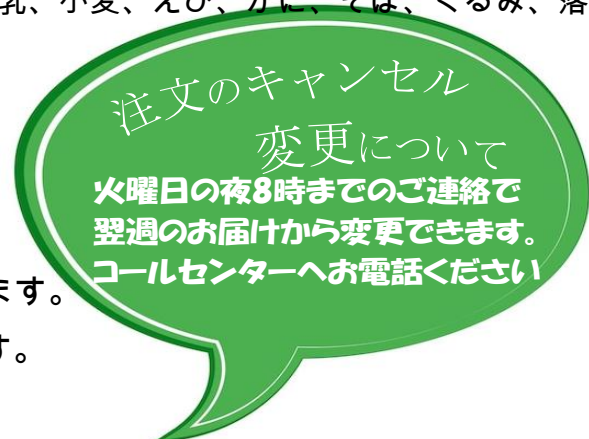
要冷蔵。

【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