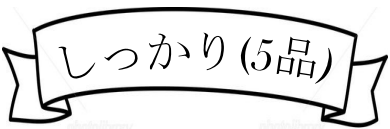


8月24日 ~ 8月29日 献立表



24 日 (月)	牛肉のビビンバ風炒め				卵 乳成分 小麦
	炒り豆腐				
	キャベツとウインナーのコンソメ煮				
	ほうれん草のお浸し				
	粉ふきいも				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
466kcal	20.2g	31.5g	25.3g	2.9g	
25 日 (火)	天ぷら盛り合わせ（ほき、かぼちゃ、かきあげ）			卵 乳成分 小麦	
	さつま揚げと切干大根の煮物				
	だしまき玉子				
	明太スパゲティサラダ				
	きゅうりとかにかまの酢の物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
467kcal	20.8g	29.4g	29.8g	3.2g	
26 日 (水)	つくねハンバーグ			卵 乳成分 小麦 えび	
	海鮮塩だれ炒め				
	キャベツときのこのソテー				
	ブロッコリーとチーズのサラダ				
	きゅうちゃん漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
445kcal	22.5g	21.7g	39.9g	4.2g	
27 日 (木)	夏野菜カレー			卵 乳成分 小麦	
	チャーシューと野菜の炒め物				
	チキンナゲット				
	ビーンズサラダ				
	福神漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
464kcal	20.2g	28.9g	30.7g	3.2g	
28 日 (金)	麻婆豆腐			卵 乳成分 小麦 えび かに	
	ちくわと鶏肉の照り煮				
	えびしゅうまい				
	春雨サラダ				
	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
468kcal	20.2g	25.6g	39.2g	2.8g	
29 日 (土)	ぶりの塩こうじ焼き			乳成分 小麦	
	彩りしんじょうの煮物				
	しろ菜とじゃこのお浸し				
	さつまいもとりんご煮				
	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
442kcal	33.1g	20.4g	31.5g	3.0g	



24 日 (月)	鮭の揚げ浸し				卵 乳成分 小麦
	巾着の煮物				
	磯辺玉子ロール				
	かぼちゃサラダ				
	ぜんまいの煮物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
340kcal	22.3g	19.2g	19.4g	2.7g	
25 日 (火)	豚すき煮				卵 乳成分 小麦 えび
	エビカツ				
	ちくわの金平				
	ズッキーニのバター焼き				
	ほうれん草のナムル				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
336kcal	16.3g	16.4g	30.9g	2.8g	
26 日 (水)	さわらの利休焼き				卵 乳成分 小麦
	焼うどん				
	五目大豆煮				
	カレーポテトサラダ				
	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	食塩相当量
355kcal	22.1g	16.7g	29.1g	2.4g	
27 日 (木)	豚肉の生姜焼き				乳成分 小麦
	里芋の塩こうじ煮				
	キャベツとウインナーの炒め物				
	さつまいもサラダ				
	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
352kcal	15.5g	21.0g	25.2g	2.1g	
28 日 (金)	あじの磯辺フライ				卵 乳成分 小麦
	豚にら玉				
	チキンナゲット				
	蒸しナスのオクラとろろがけ				
	もずく酢				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
352kcal	17.0g	20.8g	24.2g	1.7g	
29 日 (土)	鶏肉のさっぱりおろしかけ				卵 乳成分 小麦 えび
	ナポリタン				
	絹揚げの甘辛煮				
	ほうれん草と蒸し鶏のからし和え				
	煮豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
342kcal	16.5g	16.0g	33.1g	2.7g	

【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。

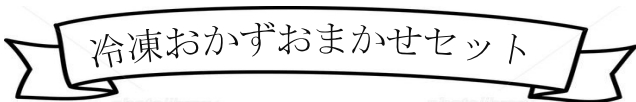
【昼食配達エリア】

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。

《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

お届け日	献立名
8月25日 ㊤	① あじのパン粉焼き・トマト油淋鶏（改）
	② たらの野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き
	③ 赤魚の天ぷら（ぼん酢みぞれ和え）・豚肉と玉子の塩炒め
8月27日 ㊤	① カレイの香味焼き・鶏肉の甘酢あんかけ
	② 白身魚の磯天和風あん・牛肉と炒め物（トマト風味）

8月24日 ~ 8月29日 献立表

夕食(6品)

24 日 (月)	鶏肉のレモンマスタード焼き				卵 乳成分 小麦 えび
	巾着の煮物				
	えびとブロッコリーのチリマヨ炒め				
	磯辺玉子ロール				
	かぼちゃサラダ				
	ピーマンのマリネ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
438kcal	22.1g	31.2g	17.2g	2.1g	
25 日 (火)	白身魚のカレー野菜あんかけ				乳成分 小麦
	じゃがいもとピーマンのケチャップ炒め				
	あげと茄子の煮物				
	ズッキーニのバター焼き				
	ほうれん草のナムル				
	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
436kcal	20.8g	18.6g	46.3g	3.5g	
26 日 (水)	豚肉とキャベツの味噌炒め				卵 乳成分 小麦
	焼餃子				
	ベーコンともやしの玉子炒め				
	カレーポテトサラダ				
	五目大豆煮				
	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	食塩相当量
437kcal	20.2g	24.5g	33.9g	2.9g	
27 日 (木)	白身魚の和風南蛮漬け				乳成分 小麦
	里芋の塩こうじ煮				
	キャベツとウインナーの炒め物				
	ほうれん草とコーンのバターソテー				
	さつまいもサラダ				
	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
428kcal	20.6g	21.9g	37.2g	3.4g	
28 日 (金)	八宝菜				卵 乳成分 小麦
	肉団子の酢豚風				
	チキンナゲット				
	蒸しナスのオクラとろろがけ				
	枝豆				
	もずく酢				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
419kcal	23.1g	24.9g	25.6g	2.6g	
29 日 (土)	お魚ハンバーグ和風あんかけ				卵 乳成分 小麦 えび
	ナポリタン				
	絹揚げの甘辛煮				
	ほうれん草と蒸し鶏のからし和え				
	たこやき				
	煮豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
430kcal	20.9g	20.5g	40.4g	3.8g	

夕食(8品)

24 日 月	鶏肉のレモンマスタード焼き				卵 乳成分 小麦 えび
	鮭の揚げ浸し				
	巾着の煮物				
	えびとブロッコリーのチリマヨ炒め				
	磯辺玉子ロール				
	ぜんまいの煮物				
	ピーマンのマリネ				
	かぼちゃサラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
523kcal	27.3g	35.2g	24.2g	2.9g	
25 日 火	白身魚のカレー野菜あんかけ				乳成分 小麦
	豚すき煮				
	あげと茄子の煮物				
	じゃがいもとピーマンのケチャップ炒め				
	ちくわの金平				
	ズッキーニのバター焼き				
	しば漬け				
	ほうれん草のナムル				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
491kcal	26.4g	22.3g	46.2g	3.3g	
26 日 水	豚肉とキャベツの味噌炒め				卵 乳成分 小麦
	さわらの利休焼き				
	焼うどん				
	焼餃子				
	ベーコンともやしの玉子炒め				
	カレーポテトサラダ				
	きゅうりとかに風味の酢の物				
	五目大豆煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
512kcal	27.4g	27.7g	38.2g	3.5g	
27 日 木	白身魚の和風南蛮漬け				卵 乳成分 小麦
	鶏肉の照り焼き				
	里芋の塩こうじ煮				
	キャベツとウインナーの炒め物				
	ほうれん草とコーンのバターソテー				
	ハムときゅうりの和え物				
	山菜なめこ				
	さつまいもサラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
493kcal	28.1g	23.1g	43.1g	3.8g	
28 日 金	八宝菜				卵 乳成分 小麦
	あじの磯辺フライ				
	豚にら玉				
	肉団子の酢豚風				
	蒸しナスのオクラとろろがけ				
	チキンナゲット				
	もずく酢				
	枝豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
486kcal	28.6g	28.6g	28.5g	2.8g	

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

8/24 ①	牛肉のビビンバ風炒め				卵 乳成分 小麦
	炒り豆腐				
	キャベツとウインナーのコンソメ煮				
	ほうれん草のお浸し				
	粉ふきいも				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	466kcal	20.2g	31.5g	25.3g	2.9g

8/27 木	夏野菜カレー				卵 乳成分 小麦
	チャーシューと野菜の炒め物				
	チキンナゲット				
	ビーンズサラダ				
	福神漬け				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
464kcal	20.2g	28.9g	30.7g	3.2g	

8/25 	天ぷら盛り合わせ（ほき、かぼちゃ、かきあげ）				卵 乳成分 小麦
	さつま揚げと切干大根の煮物				
	だしまき玉子				
	明太スパゲティサラダ				
	きゅうりとかにかまの酢の物				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
467kcal	20.8g	29.4g	29.8g	3.2g	

8/28	金	麻婆豆腐				卵 乳成分 小麦 えび かに
		ちくわと鶏肉の照り煮				
		えびしゅうまい				
		春雨サラダ				
		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	
468kcal		20.2g	25.6g	39.2g	2.8g	

8/26 ⑤	つくねハンバーグ				卵 乳成分 小麦 えび
	海鮮塩だれ炒め				
	キャベツときのこのソテー				
	ブロッコリーとチーズのサラダ				
	きゅうちゃん漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	445kcal	22.5g	21.7g	39.9g	4.2g

【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】

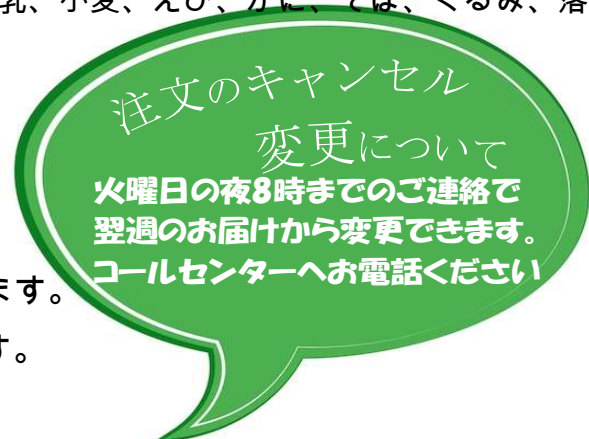
要冷蔵。

【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