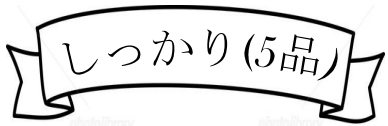


10月5日 ~ 10月10日 献立表



5 日 月	豚肉のきのこソース				卵 乳成分 小麦
	魚肉ソーセージと青梗菜のソテー				
	大根と里芋の煮物				
	チキンナゲット				
	ブロッコリーの胡麻和え				
エネルギー 467kcal		たんぱく質 20.9g	脂質 30.1g	炭水化物 28.1g	食塩相当量 3.5g
6 日 火	ブリミンチカレーフライ				卵 乳成分 小麦
	ちくわと鶏肉の照り煮				
	彩り野菜と油揚げのおひたし				
	キャベツのおかか和え				
	黒豆煮				
エネルギー 437kcal		たんぱく質 28.6g	脂質 18.9g	炭水化物 38.0g	食塩相当量 2.4g
7 日 水	ポークチャップ				卵 乳成分 小麦
	キャベツとかに風味のコンソメ煮				
	揚げ出し豆腐				
	かぼちゃとブロッコリーのサラダ				
	なめたけおろし				
エネルギー 449kcal		たんぱく質 20.7g	脂質 22.6g	炭水化物 40.8g	食塩相当量 2.9g
8 日 木	メバルの生姜焼き				卵 乳成分 小麦 えび かに
	かぼちゃのそぼろ煮				
	ほうれん草の錦和え				
	ごぼうサラダ				
	えびしゅうまい				
エネルギー 432kcal		たんぱく質 27.8g	脂質 15.2g	炭水化物 46.1g	食塩相当量 3.5g
9 日 金	肉団子のコンソメ煮				卵 乳成分 小麦
	トマトミートオムレツ				
	ごぼうとひじきの炒め煮				
	ブロッコリーのシーザーサラダ				
	みかん缶				
エネルギー 464kcal		たんぱく質 20.5g	脂質 25.8g	炭水化物 37.5g	食塩相当量 3.8g
10 日 土	赤魚のゆずみそ焼き				乳成分 小麦
	三角揚げと大根の煮物				
	かぼちゃのバターコーン煮				
	おくらのからし和え				
	甘酢生姜				
エネルギー 430kcal		たんぱく質 29.2g	脂質 15.2g	炭水化物 44.2g	食塩相当量 3.1g

5 日 月	オムレツホワイトソース				卵 乳成分 小麦
	じゃがいものそぼろ煮				
	ピーマンともやしの炒め物				
	キャベツとコーンの和え物				
	マカロニサラダ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
365kcal	15.1g	18.6g	34.3g	2.8g	
6 日 火	牛すきやき風煮				卵 乳成分 小麦
	ピーマンとベーコンのカレーソテー				
	高野豆腐の含め煮				
	カリフラワーとひじきの梅マヨ和え				
	きょうろぶき				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
364kcal	15.4g	24.2g	21.2g	3.0g	
7 日 水	さわらの西京焼き				乳成分 小麦
	海鮮うま煮豆腐				
	大根きんぴら				
	もやしの胡麻和え				
	ツナとパプリカの炒め物				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
337kcal	25.1g	16.2g	22.7g	2.1g	
8 日 木	唐揚げのハニーマスタードソース				卵 乳成分 小麦
	ごぼうとちくわの煮物				
	おかか里芋バター煮				
	春雨の中華和え				
	しらたきのたらこ炒め				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
369kcal	15.1g	21.0g	29.9g	2.9g	
9 日 金	あじの山椒焼き				卵 乳成分 小麦
	煮奴野菜あん				
	キャベツと玉子の中華炒め				
	小松菜とかまぼこの煮浸し				
	きゅうりとわかめの胡麻酢和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
337kcal	26.6g	13.1g	28.1g	2.4g	
10 日 土	肉じゃが				卵 乳成分 小麦
	チーズはんぺんフライ				
	ピーマンとかに風味の炒め物				
	さつまいもサラダ				
	桜漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
364kcal	15.6g	19.3g	31.9g	2.3g	

【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。

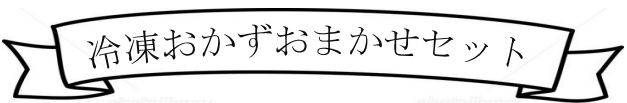
温め：フタと小分けカップを外し、電子レンジ(500W)で約1分30秒。

【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
10/6 ㊤	① カレイのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とじ風 ② あじと彩り野菜のIskav`ツシ1風・鶏肉のはちみつ味噌漬け ③ たらの中華ねぎごまだれ・豚すき焼き
10/8 ㊤	① たらの南蛮漬け・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

《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

10月5日 ~ 10月10日 献立表

夕食(6品)

5 日 月	ハンバーグトマトソース				卵 乳成分 小麦
	じゃがいものそぼろ煮				
	ピーマンともやしの炒め物				
	キャベツとコーンの和え物				
	マカロニサラダ				
	山菜なめこ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
434kcal	22.5g	16.8g	48.3g	3.2g	
6 日 火	白身魚のタルタル焼き				卵 乳成分 小麦
	ピーマンとベーコンのカレーソテー				
	高野豆腐の含め煮				
	明太子ロール				
	カリフラワーとひじきの梅マヨ和え				
	きょうらぶき				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
412kcal	24.3g	26.7g	18.5g	3.2g	
7 日 水	カツの玉子とじ				卵 乳成分 小麦
	海鮮うま煮豆腐				
	大根きんぴら				
	もやしの胡麻和え				
	ツナとパプリカの炒め物				
	わさび菜				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
426kcal	22.7g	20.0g	38.9g	3.4g	
8 日 木	太刀魚の塩焼き				乳成分 小麦
	ごぼうとちくわの煮物				
	おかか里芋バター煮				
	しらたきのたらこ炒め				
	ふきと湯葉の含め煮				
	ブロッコリー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	
409kcal	32.1g	13.3g	40.2g	3.2g	
9 日 金	豚肉の生姜焼き				卵 乳成分 小麦
	煮奴野菜あん				
	キャベツと玉子の中華炒め				
	小松菜とかまぼこの煮浸し				
	きのこのおろし和え				
	きゅうりとわかめの胡麻酢和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
420kcal	21.8g	22.7g	32.2g	3.7g	
10 日 土	あじのみりん焼き				卵 乳成分 小麦
	肉じゃが				
	チーズはんぺんフライ				
	ピーマンとかに風味の炒め物				
	さつまいもサラダ				
	桜漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
413kcal	23.4g	19.7g	35.6g	3.3g	

夕食(8品)

5 日 月	ハンバーグトマトソース				卵 乳成分 小麦
	オムレツ				
	じゃがいものそぼろ煮				
	ほうれん草とミックスベジタブル炒め				
	ピーマンともやしの炒め物				
	キャベツとコーンの和え物				
	山菜なめこ				
	マカロニサラダ				
エネルギー 520kcal		たんぱく質 27.0g	脂質 22.0g	炭水化物 53.6g	食塩相当量 4.0g
6 日 火	白身魚のタルタル焼き				卵 乳成分 小麦 落花生
	牛すきやき風煮				
	ピーマンとベーコンのカレーソテー				
	高野豆腐の煮物				
	明太子ロール				
	ほうれん草のピーナッツ和え				
	きょうろぶき				
	カリフラワーとひじきの梅マヨ和え				
エネルギー 492kcal		たんぱく質 27.5g	脂質 32.5g	炭水化物 22.3g	食塩相当量 3.5g
7 日 水	カツの玉子とじ				卵 乳成分 小麦
	海鮮うま煮豆腐				
	大根きんぴら				
	ツナとパプリカの炒め物				
	もやしの胡麻和え				
	スパゲティサラダ				
	金時豆煮				
	わさび菜				
エネルギー 514kcal		たんぱく質 26.4g	脂質 23.6g	炭水化物 49.0g	食塩相当量 4.0g
8 日 木	太刀魚の塩焼き				卵 乳成分 小麦
	唐揚げのハニーマスタードソース				
	ごぼうとちくわの煮物				
	おかか里芋バター煮				
	春雨の中華和え				
	しらたきのたらこ炒め				
	ブロッコリーとコーンのドレッシング和え				
	ふきと湯葉の含め煮				
エネルギー 484kcal		たんぱく質 28.3g	脂質 22.3g	炭水化物 42.4g	食塩相当量 3.8g
9 日 金	豚肉の生姜焼き				卵 乳成分 小麦
	アジフライ				
	煮奴野菜あん				
	キャベツと玉子の中華炒め				
	大学芋				
	小松菜とかまぼこの煮浸し				
	きゅうりとわかめの胡麻酢和え				
	きのこのおろし和え				
エネルギー 517kcal		たんぱく質 25.1g	脂質 25.6g	炭水化物 46.5g	食塩相当量 3.7g

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

10/5 月	オムレツホワイトソース				卵 乳成分 小麦
	魚肉ソーセージと青梗菜のソテー				
	大根と里芋の煮物				
	チキンナゲット				
	ブロッコリーの胡麻和え				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
478kcal	17.2g	29.8g	35.3g	3.7g	

10/8 木	唐揚げのハニーマスタードソース				卵 乳成分 小麦 えび かに
	かぼちゃのそぼろ煮				
	ほうれん草の錦和え				
	ごぼうサラダ				
	えびしゅうまい				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
486kcal	20.3g	30.2g	33.3g	3.1g	

10/6 	ブリミンチカレーフライ				卵 乳成分 小麦
	ちくわと鶏肉の照り煮				
	彩り野菜と油揚げのおひたし				
	キャベツのおかか和え				
	黒豆煮				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
437kcal	28.6g	18.9g	38.0g	2.4g	

10/9		肉団子のコンソメ煮				卵 乳成分 小麦
		トマトミートオムレツ				
		ごぼうとひじきの炒め煮				
		ブロッコリーのシーザーサラダ				
		みかん缶				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
464kcal		20.5g	25.8g	37.5g	3.8g	

10/7 ④水	ポークチャップ				卵 乳成分 小麦
	キャベツとかに風味のコンソメ煮				
	揚げ出し豆腐				
	かぼちゃとブロッコリーのサラダ				
	なめたけおろし				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
449kcal	20.7g	22.6g	40.8g	2.9g	

【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】

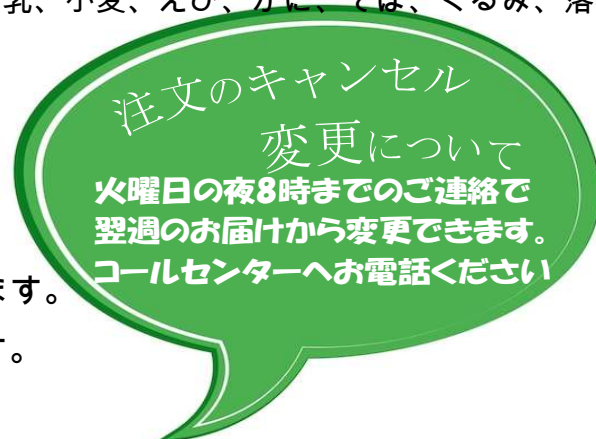
要冷蔵。

【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