11月9日 ～ 11月14日 献立表

しっかり(5品)

9日(月)	めばるの味噌バター焼き 野菜の玉子とじ きのこのきんぴら バンバンジー しろ菜のみぞれ和え	卵 乳成分 小麦	エネルギー 442kcal	たんぱく質 35.2g	脂質 17.5g	炭水化物 36.0g	食塩相当量 3.5g
10日(火)	油淋鶏 揚げとピーマンのスタミナ炒め 切干大根煮 なすともやしの和風生姜和え きゅうりのおかか和え	小麦	エネルギー 469kcal	たんぱく質 20.6g	脂質 28.7g	炭水化物 32.1g	食塩相当量 4.0g
11日(水)	白身魚のゆずみそ焼き 筑前煮 まいたけとしめじのマヨネーズ炒め さつまいもはちみつ煮 なめたけおろし	卵 乳成分 小麦	エネルギー 461kcal	たんぱく質 30.4g	脂質 14.9g	炭水化物 51.2g	食塩相当量 3.7g
12日(木)	豚しゃぶのねぎソース ポテトコロッケ キャベツとベーコンのカレー風味 マカロニサラダ 昆布豆	卵 乳成分 小麦	エネルギー 461kcal	たんぱく質 20.8g	脂質 25.5g	炭水化物 37.0g	食塩相当量 2.1g
13日(金)	かに玉 高野豆腐の肉そぼろあんかけ 魚肉ソーセージとブロッコリーのコンソメ炒め 白菜のなめたけ和え 桜漬け	卵 乳成分 小麦 かに	エネルギー 438kcal	たんぱく質 23.2g	脂質 21.2g	炭水化物 38.7g	食塩相当量 3.1g
14日(土)	鶏マヨ 豚肉の五目煮 野菜の中華炒め 麸のからし和え おくらと長いもの梅和え	卵 乳成分 小麦	エネルギー 467kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 28.9g	炭水化物 31.7g	食塩相当量 3.3g

夕食(5品)

9日(月)	鶏肉の山椒焼き トマトミートオムレツ ベーコンとほうれん草のコンソメ炒め スパゲティサラダ ごぼうとちくわの煮物	卵 乳成分 小麦 落花生	エネルギー 357kcal	たんぱく質 20.1g	脂質 22.2g	炭水化物 19.1g	食塩相当量 2.5g
10日(火)	サーモンフライ ポークビーンズ ごぼうとひじきの炒め煮 しろ菜とかに風味の和え物 らっきょう漬け	卵 乳成分 小麦	エネルギー 358kcal	たんぱく質 16.9g	脂質 16.6g	炭水化物 35.2g	食塩相当量 2.8g
11日(水)	鶏つくねの照り焼き 大豆と根菜の煮物 ツナとキャベツの和風ソテー きゅうりと蒸し鶏のごまだれ ピーマンの塩昆布和え	卵 乳成分 小麦	エネルギー 341kcal	たんぱく質 19.0g	脂質 15.1g	炭水化物 32.3g	食塩相当量 2.6g
12日(木)	ブリミンチカレーフライ かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草とエリンギのバター醤油 キャベツとチーズのサラダ 昆布巻き	卵 乳成分 小麦	エネルギー 349kcal	たんぱく質 18.1g	脂質 16.2g	炭水化物 32.8g	食塩相当量 2.0g
13日(金)	チンジャオロースー ちくわと根菜の甘辛煮 三角揚げとふき煮 しめじの白和え ツナとホウレン草の和え物	乳成分 小麦	エネルギー 352kcal	たんぱく質 17.1g	脂質 21.5g	炭水化物 22.5g	食塩相当量 2.2g
14日(土)	サワラの西京焼き 豚ひき肉とキャベツの炒め物 ナポリタン 揚げとこんにゃくの煮物 白菜の梅和え	卵 乳成分 小麦 えび	エネルギー 335kcal	たんぱく質 23.0g	脂質 14.6g	炭水化物 27.8g	食塩相当量 2.2g		

【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。

冷凍おかずおまかせセット

お届け日	献立名
11/10 (火)	① あじと彩り野菜のｴｽｶﾍﾞｯｼｭ風・鶏肉のはちみつ味噌漬け ② たらの中華ねぎごまだれ・豚すき焼き ③ たらの南蛮漬け・牛肉と野菜の炒め物
11/12 (木)	① さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め ② さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐

キリトリ

《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

11月9日 ～ 11月14日 献立表

夕食(6品)

9日(月)	白身魚の野菜あんかけ トマトミートオムレツ あげの田楽 ベーコンとほうれん草のコンソメ炒め スパゲティサラダ ごぼうとちくわの煮物	卵 乳成分 小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
			440kcal	20.8g	24.2g	34.7g	3.0g
10日(火)	ハンバーグ和風きのこソース ポークビーンズ ごぼうとひじきの炒め煮 しろ菜とかに風味の和え物 なすの含め煮 らっきょう漬け	卵 乳成分 小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
			421kcal	21.4g	17.3g	44.8g	3.3g
11日(水)	あじの南蛮漬け 大豆と根菜の煮物 ツナとキャベツの和風ソテー 小松菜と揚げの生姜炒め 梅春雨 ピーマンの塩昆布和え	乳成分 小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
			439kcal	20.5g	21.7g	40.3g	3.2g
12日(木)	クリームシチュー かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草とエリンギのバター醤油 なすの胡麻味噌和え キャベツとチーズのサラダ 昆布巻き	卵 乳成分 小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
			437kcal	20.3g	21.3g	41.0g	3.1g
13日(金)	ぶりの塩こうじ焼き ちくわと根菜の甘辛煮 三角揚げとふき煮 春雨の中華和え ツナとホウレン草の和え物 黒豆煮	卵 乳成分 小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
			411kcal	26.5g	17.4g	37.2g	3.5g
14日(土)	照り焼きチキン 豚ひき肉とキャベツの炒め物 ナポリタン 揚げとこんにゃくの煮物 たくあん煮 白菜の梅和え	卵 乳成分 小麦 えび	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
			419kcal	25.7g	20.0g	34.1g	3.8g

夕食(8品)

9日(月)	白身魚の野菜あんかけ 鶏肉の山椒焼き トマトミートオムレツ あげの田楽 ベーコンとほうれん草のコンソメ炒め スパゲティサラダ ごぼうとちくわの煮物 きゅうりとツナの胡麻酢和え	卵 乳成分 小麦 落花生	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
			512kcal	25.8g	28.3g	38.5g	3.4g
10日(火)	ハンバーグ和風きのこソース サーモンフライ ポークビーンズ ごぼうとひじきの炒め煮 大学芋 しろ菜とかに風味の和え物 らっきょう漬け なすの含め煮	卵 乳成分 小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
			525kcal	25.1g	20.2g	60.6g	3.7g
11日(水)	あじの南蛮漬け 鶏つくねの照り焼き 大豆と根菜の煮物 ツナとキャベツの和風ソテー 小松菜と揚げの生姜炒め きゅうりと蒸し鶏のごまだれ ピーマンの塩昆布和え 梅春雨	卵 乳成分 小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
			523kcal	25.1g	24.1g	51.5g	3.5g
12日(木)	クリームシチュー ブリミンチカレーフライ かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草とエリンギのバター醤油 なすの胡麻味噌和え キャベツとチーズのサラダ 昆布巻き 彩り野菜のマリネ	卵 乳成分 小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
			523kcal	25.8g	26.1g	46.2g	3.1g
13日(金)	ぶりの塩こうじ焼き チンジャオロースー ちくわと根菜の甘辛煮 三角揚げとふき煮 春雨の中華和え しめじの白和え 黒豆煮 ツナとホウレン草の和え物	卵 乳成分 小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
			502kcal	33.0g	23.7g	39.1g	3.9g

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