11月23日 ～ 11月28日 献立表

しっかり(5品)

23日(月)	白身魚のムニエル 海鮮うま煮豆腐 なすとベーコンの炒め物 しろ菜のみぞれ和え 人参しりしり	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
			468kcal	21.4g	28.0g	32.7g	3.7g
24日(火)	メンチカツ ウインナーともやしの炒め物 高野豆腐の玉子とじ ピーマンとちりめんの煮物 切干大根のサラダ	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
			469kcal	20.9g	29.0g	31.0g	3.5g
25日(水)	白身魚の塩ねぎソース けんちん煮 なすとピーマンの甘みそ和え 三色ナムル（ほうれん草 生姜の甘辛煮	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
			447kcal	31.4g	16.1g	44.1g	3.1g
26日(木)	とんかつおろしソース じゃがいもとピーマンのケチャップ炒め 厚揚げ煮 白菜としらすのポン酢和え つぼ漬け	小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
			469kcal	20.4g	24.8g	41.1g	3.6g
27日(金)	白身魚のピザ焼き キャベツと玉子のコンソメ炒め ほうれん草とハムのマヨソテー さつまいもレモン煮 きゃらぶき	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
			446kcal	26.4g	23.5g	32.1g	3.8g
28日(土)	豚しゃぶのポン酢がけ 野菜のかき揚げ ツナともやしのソテー チキンとブロッコリーのサラダ オクラとピーマンのマリネ	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
			444kcal	31.5g	21.6g	30.9g	3.4g

夕食(5品)

23日(月)	鶏肉のオーロラソース焼き 小松菜とちくわの甘辛炒め 人参とじゃがいもの味噌バター炒め カリフラワーサラダ 野沢菜漬け	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
			363kcal	17.5g	24.1g	19.0g	2.7g
24日(火)	白身魚の味噌漬け焼き まいたけとしめじのマヨネーズ炒め 肉団子 白菜の塩昆布和え ほうれん草のなめたけ和え	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
			341kcal	23.4g	16.0g	25.8g	2.5g
25日(水)	おでん風煮 小松菜とかまぼこの煮浸し 炒めビーフン しゅうまい オクラのゆず和え	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
			361kcal	15.3g	17.4g	35.7g	2.5g
26日(木)	ぶりの甘辛梅ソース 大豆と昆布のうま煮 ふろふき大根の肉味噌だれ バンバンジー ブロッコリーの胡麻和え	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
			337kcal	27.2g	12.7g	28.4g	2.5g
27日(金)	鶏の竜田揚げ和風おろしがけ ジャーマンポテト きんぴらごぼう キャベツの梅おかか和え かぼちゃサラダ	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
			362kcal	15.3g	19.7g	30.9g	2.3g
28日(土)	白身魚のポテトチーズ焼き 海鮮塩焼きそば 野菜の玉子とじ ほうれん草の白和え れんこんの明太和え	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
			338kcal	24.4g	14.8g	26.9g	2.6g

【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
11/24 (火)	① 鮭の塩焼き・鶏肉の梅みそだれ ② めばるの揚げびたし・ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ ③ 鮭のみそ漬け焼き・鶏肉のおろしソースがけ
11/26 (木)	① めばるの竜田揚げ・ハンバーグ玉ねぎソース ② カレイの山菜あん・豚焼肉

《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23日 ～ 11月28日 献立表

夕食(6品)

23日(月)

メバルの塩こうじ焼き 小松菜とちくわの甘辛炒め 人参とじゃがいもの味噌バター炒め えびと玉子の中華炒め カリフラワーサラダ 野沢菜漬け	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
433kcal	28.6g	16.4g	42.7g	3.8g

24日(火)

ソースカツ まいたけとしめじのマヨネーズ炒め 肉団子 かぼちゃ煮 わかめのわさび風味和え ほうれん草のなめたけ和え	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
440kcal	20.8g	23.9g	35.3g	3.7g

25日(水)

白身魚の中華野菜あん 小松菜とかまぼこの煮浸し 炒めビーフン 里芋の煮っころがし しゅうまい オクラのゆず和え	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
439kcal	20.1g	18.6g	47.9g	3.1g

26日(木)

牛肉のビビンバ風炒め 大豆と昆布のうま煮 ふろふき大根の肉味噌だれ 大学芋 ブロッコリーの胡麻和え かっぱ漬け	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
431kcal	20.3g	22.9g	35.9g	2.7g

27日(金)

白身魚の生姜煮 ジャーマンポテト きんぴらごぼう 小松菜とさつま揚げの煮びたし キャベツの梅おかか和え 里芋のごま煮	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
407kcal	23.3g	14.1g	46.6g	4.0g

28日(土)

鶏ちゃん焼き風 海鮮塩焼きそば 三角揚げと白菜の煮物 ほうれん草の白和え れんこんの明太和え らっきょう漬け	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
416kcal	20.0g	23.8g	30.4g	3.7g

夕食(8品)

23日(月)

メバルの塩こうじ焼き 鶏肉のオーロラソース焼き 小松菜とちくわの甘辛炒め 人参とじゃがいもの味噌バター炒め えびと玉子の中華炒め さつまいもの甘煮 野沢菜漬け カリフラワーサラダ	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
495kcal	28.7g	24.7g	39.4g	3.8g

24日(火)

ソースカツ 絹揚げの海鮮あんかけ まいたけとしめじのマヨネーズ炒め 肉団子 かぼちゃ煮 白菜の塩昆布和え ほうれん草のなめたけ和え わかめのわさび風味和え	卵 乳成分 小麦 えび 落花生

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
520kcal	25.2g	25.9g	46.6g	3.2g

25日(水)

白身魚の中華野菜あん おでん風煮 小松菜とかまぼこの煮浸し 炒めビーフン 里芋の煮っころがし しゅうまい オクラのゆず和え きゅうりともやしの胡麻酢和え	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
524kcal	25.6g	22.0g	55.8g	3.5g

26日(木)

牛肉のビビンバ風炒め 白身魚の西京焼き 大豆と昆布のうま煮 ふろふき大根の肉味噌だれ 大学芋 バンバンジー かっぱ漬け ブロッコリーの胡麻和え	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
501kcal	28.6g	25.4g	39.4g	3.4g

27日(金)

白身魚の生姜煮 鶏の竜田揚げ和風おろしがけ ジャーマンポテト きんぴらごぼう 小松菜とさつま揚げの煮びたし キャベツの梅おかか和え 里芋のごま煮 かぼちゃサラダ	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
485kcal	25.2g	19.4g	52.5g	3.6g

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