11月30日 ～ 12月5日 献立表

しっかり(5品)

30 日 (月)	チキンの香味焼き つみれと野菜のだし煮 青梗菜のベーコンソテー もやしときゅうりとささみの中華和え ビーンズサラダ	卵 乳成分 小麦	エネルギー 459kcal	たんぱく質 24.6g	脂質 28.3g	炭水化物 26.4g	食塩相当量 3.1g
1 日 (火)	かにクリームコロッケ ミートソースなす ほうれん草のコンソメ炒め 人参とツナのサラダ カリフラワーのマリネ	卵 乳成分 小麦 かに	エネルギー 465kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 25.2g	炭水化物 39.4g	食塩相当量 2.9g
2 日 (水)	鶏肉と野菜の中華煮 チヂミ/しゅうまい レンコンとひじきの炒め煮 ピーマンと蒸し鶏の和え物 ブロッコリーくるみ和え	卵 乳成分 小麦 くるみ	エネルギー 458kcal	たんぱく質 21.6g	脂質 25.6g	炭水化物 35.2g	食塩相当量 3.5g
3 日 (木)	白身魚のみりん漬け焼き ベーコンと菜花の炒め物 里芋の山椒味噌だれ キャベツとチーズのサラダ わさび菜	卵 乳成分 小麦	エネルギー 441kcal	たんぱく質 31.6g	脂質 15.4g	炭水化物 43.9g	食塩相当量 3.4g
4 日 (金)	豚肉の生姜焼き しろ菜とちくわのカレーソテー 花型豆腐とじゃがいもの煮物 五目大豆煮 ピーマンと玉ねぎの和え物	卵 乳成分 小麦	エネルギー 452kcal	たんぱく質 24.2g	脂質 23.5g	炭水化物 35.8g	食塩相当量 3.9g
5 日 (土)	八宝菜 黒酢肉団子 明太子ポテトサラダ ほうれん草ともやしの塩昆布和え たくあん煮	卵 乳成分 小麦	エネルギー 443kcal	たんぱく質 27.1g	脂質 24.1g	炭水化物 29.4g	食塩相当量 3.5g

夕食(5品)

30 日 (月)	アジフライの南蛮漬け 麻婆豆腐 大根と薄揚げの煮物 いんげんの胡麻和え ハッシュドポテト	乳成分 小麦	エネルギー 359kcal	たんぱく質 15.0g	脂質 15.2g	炭水化物 40.5g	食塩相当量 2.5g
1 日 (火)	肉団子甘酢あん 里芋のそぼろ煮 ペペロンチーノ キャベツとコーンのサラダ 切干大根煮	卵 乳成分 小麦	エネルギー 367kcal	たんぱく質 15.9g	脂質 17.4g	炭水化物 36.8g	食塩相当量 2.9g
2 日 (水)	サーモンフライ 大豆と根菜の味噌煮 なすのピリ辛煮 明太スパゲティサラダ しば漬け	卵 乳成分 小麦	エネルギー 347kcal	たんぱく質 16.8g	脂質 17.2g	炭水化物 31.3g	食塩相当量 2.7g
3 日 (木)	豚肉の五目煮 さつま揚げと白菜の炊き合わせ 小松菜と小エビの玉子炒め きゅうりのマヨサラダ ポテトとツナの和え物	卵 乳成分 小麦 えび	エネルギー 351kcal	たんぱく質 19.2g	脂質 18.0g	炭水化物 28.1g	食塩相当量 2.3g
4 日 (金)	さわらの味噌マヨ焼き 豚ひき肉と野菜のオイスターソース炒め にらとあさりの玉子とじ キャベツとハムのサラダ おくらとなめたけの和え物	卵 乳成分 小麦	エネルギー 349kcal	たんぱく質 25.1g	脂質 20.3g	炭水化物 16.4g	食塩相当量 2.6g
5 日 (土)	チンジャオロースー 春巻き/しゅうまい かぶと三角揚げの煮物 コールスローサラダ ほうれん草ともやしのおかか和え	卵 乳成分 小麦 えび	エネルギー 367kcal	たんぱく質 16.6g	脂質 21.1g	炭水化物 27.7g	食塩相当量 1.9g

【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　献立　立名　名
12/1 (火)	① 赤魚のみりん焼き・鶏肉の中華あんあけ ② 銀ひらすの西京焼き・ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ彩り野菜ｿｰｽ ③ あじのパン粉焼き・トマト油淋鶏
12/3 (木)	① たらの野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き ② 赤魚の天ぷら（ぽん酢みぞれ和え）・豚肉と玉子の塩炒め

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30日 ～ 12月5日 献立表

夕食(6品)

30日(月)	鶏肉のカレーチーズ焼き 麻婆豆腐 大根と薄揚げの煮物 たまねぎとウインナーの炒め物 昆布豆 いんげんの胡麻和え	乳成分 小麦	エネルギー 412kcal	たんぱく質 26.8g	脂質 23.4g	炭水化物 23.5g	食塩相当量 2.1g
1日(火)	天ぷら盛合せ（きす　かぼちゃ　かに風味かまぼこ） 里芋のそぼろ煮 ペペロンチーノ ほうれん草とえのきの和え物 切干大根煮 わらび餅	卵 乳成分 小麦 かに	エネルギー 437kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 24.4g	炭水化物 34.4g	食塩相当量 4.0g
2日(水)	ロールキャベツ 大豆と根菜の味噌煮 青梗菜とひき肉の炒め物 明太スパゲティサラダ なすのピリ辛煮 しば漬け	卵 乳成分 小麦	エネルギー 415kcal	たんぱく質 20.8g	脂質 19.2g	炭水化物 39.7g	食塩相当量 3.1g
3日(木)	お魚ハンバーグデミグラスソース さつま揚げと白菜の炊き合わせ 小松菜と小エビの玉子炒め れんこんきんぴら ポテトとツナの和え物 きゃらぶき	卵 乳成分 小麦 えび	エネルギー 436kcal	たんぱく質 20.8g	脂質 21.2g	炭水化物 40.6g	食塩相当量 4.0g
4日(金)	酢鶏 豚ひき肉と野菜のオイスターソース炒め にらとあさりの玉子とじ キャベツとハムのサラダ さつまいもとりんご煮 おくらとなめたけの和え物	卵 乳成分 小麦	エネルギー 433kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 22.9g	炭水化物 36.8g	食塩相当量 3.0g
5日(土)	白身魚のカレーソース 春巻き かぶと三角揚げの煮物 じゃがいもとベーコンのコンソメ煮 コールスローサラダ ほうれん草ともやしのおかか和え	卵 乳成分 小麦 えび	エネルギー 432kcal	たんぱく質 20.4g	脂質 23.3g	炭水化物 35.2g	食塩相当量

夕食(8品)

30日(月)	鶏肉のカレーチーズ焼き アジフライの南蛮漬け 麻婆豆腐 大根と薄揚げの煮物 たまねぎとウインナーの炒め物 ハッシュドポテト いんげんの胡麻和え 昆布豆	乳成分 小麦	エネルギー 515kcal	たんぱく質 27.9g	脂質 29.5g	炭水化物 34.4g	食塩相当量 2.4g
1日(火)	天ぷら盛合せ（きす　かぼちゃ　かに風味かまぼこ） 肉団子甘酢あん 里芋のそぼろ煮 ペペロンチーノ キャベツとコーンのサラダ ほうれん草とえのきの和え物 わらび餅 切干大根煮	卵 乳成分 小麦 かに	エネルギー 522kcal	たんぱく質 25.6g	脂質 28.1g	炭水化物 41.6g	食塩相当量 3.1g
2日(水)	ロールキャベツ サーモンフライ あげのピザ風 大豆と根菜の味噌煮 青梗菜とひき肉の炒め物 明太スパゲティサラダ しば漬け なすのピリ辛煮	卵 乳成分 小麦	エネルギー 524kcal	たんぱく質 25.3g	脂質 28.1g	炭水化物 42.5g	食塩相当量 3.2g
3日(木)	お魚ハンバーグデミグラスソース 豚肉の五目煮 さつま揚げと白菜の炊き合わせ 小松菜と小エビの玉子炒め れんこんきんぴら ポテトとツナの和え物 きゃらぶき きゅうりのマヨサラダ	卵 乳成分 小麦 えび	エネルギー 523kcal	たんぱく質 25.1g	脂質 26.9g	炭水化物 45.2g	食塩相当量 3.7g
4日(金)	酢鶏 さわらの味噌マヨ焼き 豚ひき肉と野菜のオイスターソース炒め にらとあさりの玉子とじ キャベツとハムのサラダ しゅうまい おくらとなめたけの和え物 さつまいもとりんご煮	卵 乳成分 小麦	エネルギー 515kcal	たんぱく質 25.8g	脂質 28.5g	炭水化物 38.7g	食塩相当量 3.3g

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