

月		火			水			木 1日			金 2日			土 3日						
								赤魚のみりん焼き 白菜と鶏肉の旨煮 きゅうりの酢の目 かぶとウィンナーのカレークリーム煮 ひじきと大豆のサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン			メンチカツ サワラの梅風味焼き 春雨の炒め物 けんちん煮 ほうれん草とチーズのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご			メバルのゆず胡椒焼き ごぼうと豚肉の炒り煮 コロック 大豆のケチャップ煮 しる菜のおかかマヨ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご						
ごはん付き	熱量	たんぱく質	カルシウム	ビタミンD	塩分	熱量	たんぱく質	カルシウム	ビタミンD	塩分	熱量	たんぱく質	カルシウム	ビタミンD	塩分	熱量	たんぱく質	カルシウム	ビタミンD	塩分
おかず	熱量	たんぱく質	カルシウム	ビタミンD	塩分	熱量	たんぱく質	カルシウム	ビタミンD	塩分	熱量	たんぱく質	カルシウム	ビタミンD	塩分	熱量	たんぱく質	カルシウム	ビタミンD	塩分
5日		6日			7日			8日			9日			10日						
アジのから揚げ野菜あんかけ 高野豆腐の卵とし 南瓜のきな粉和え 豚肉と大根の煮物 ブロッコリーサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご		鶏肉と蓮根の炒め物 人参のナポリタン風 しる菜の甘酢和え じゃが芋のカレー風味煮 インゲンのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			サバの味噌煮たれ もやしとさつま揚げの生姜醤油炒め ソーストンカツ キャベツのクリーム煮 花野菜サラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			豚肉の生姜焼き 南瓜の煮物 鶏肉となすの甘酢炒め 春雨のマヨサラダ 金時豆煮 白飯 かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン			スペイン風オムレツのトマトソース エビカツ 野菜と豚肉の味噌炒め 枝豆と竹輪の明太マヨ和え 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			ゆで鶏の南蛮だれ 南瓜コロック エビと枝豆の卵炒め コールスローサラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご						
ごはん付き	熱量	たんぱく質	カルシウム	ビタミンD	塩分	熱量	たんぱく質	カルシウム	ビタミンD	塩分	熱量	たんぱく質	カルシウム	ビタミンD	塩分	熱量	たんぱく質	カルシウム	ビタミンD	塩分
おかず	熱量	たんぱく質	カルシウム	ビタミンD	塩分	熱量	たんぱく質	カルシウム	ビタミンD	塩分	熱量	たんぱく質	カルシウム	ビタミンD	塩分	熱量	たんぱく質	カルシウム	ビタミンD	塩分
12日祝日		13日			14日			15日			16日			17日						
お休み		イワシのみぞれ煮 人参と卵の炒め物 きゅうりの青じそドレッシング和え 豚肉とじゃが芋の煮物 キャベツとツナの和風マヨネーズ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			鶏肉の香草焼き 蓮根のおかか炒め インゲンのごまきな粉和え 五目花型しんじょの含め煮 ブロッコリーと卵のサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			豆腐とエビのチリソース煮 野菜と豚肉の炒め物 なすの南蛮和え 鶏ごぼう煮 南瓜とレーズンのサラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン			鶏肉の味噌炒め 小松菜の煮浸し 切干大根のドレッシング和え 絹揚げとひじきの煮物 マカロニサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご			アジの天ぷら山椒あん ピーマンのオイスターソース炒め 肉焼売 高野豆腐の含め煮 青梗菜の梅マヨ和え 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご						
ごはん付き	熱量	たんぱく質	カルシウム	ビタミンD	塩分	熱量	たんぱく質	カルシウム	ビタミンD	塩分	熱量	たんぱく質	カルシウム	ビタミンD	塩分	熱量	たんぱく質	カルシウム	ビタミンD	塩分
おかず	熱量	たんぱく質	カルシウム	ビタミンD	塩分	熱量	たんぱく質	カルシウム	ビタミンD	塩分	熱量	たんぱく質	カルシウム	ビタミンD	塩分	熱量	たんぱく質	カルシウム	ビタミンD	塩分

月 19日		火 20日			水 21日			木 22日			金 23日			土 24日						
マスの韓国風照り焼き 青梗菜とさつま揚げの煮物 大根なます 蓮根と豚肉の炒り煮 さつま芋のサラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		豚肉の五目旨煮 メバルのから揚げ 大豆のカレー煮 インゲンと蒸し鶏のサラダ 白飯 かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			カレイのから揚げ野菜甘酢あん さつま揚げの煮物 青梗菜の卵和え 豚肉と里芋のゆず味噌煮 豆とツナのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン			チキンカツ 白菜と竹輪のさっと煮 里芋の青のり和え ひき肉と卵のそぼろ ほうれん草とチーズのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			赤魚のゆず風味焼き 切昆布と大豆の煮物 人参とツナの和え物 麻婆大根 キャベツと桜エビのサラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン			豚肉の焼肉風 インゲンとしらすの山椒炒め マカロニのクリーム煮 小松菜のごまマヨ和え 白花豆煮 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご						
ごはん付き	熱量	たんぱく質	カルシウム	ビタミンD	塩分	熱量	たんぱく質	カルシウム	ビタミンD	塩分	熱量	たんぱく質	カルシウム	ビタミンD	塩分	熱量	たんぱく質	カルシウム	ビタミンD	塩分
おかず	熱量	たんぱく質	カルシウム	ビタミンD	塩分	熱量	たんぱく質	カルシウム	ビタミンD	塩分	熱量	たんぱく質	カルシウム	ビタミンD	塩分	熱量	たんぱく質	カルシウム	ビタミンD	塩分
26日		27日			28日			29日			30日			31日						
ハニーマスタードチキン 絹揚げと蓮根の味噌炒め カリフラワーのコンソメ煮 白菜のぼん酢マヨネーズ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		プリの漬け焼き クリームコロック 大豆のケチャップ煮 キャベツとレーズンのサラダ 白飯 えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン			ハヤシソース アジ大葉フライ 大根とエビのくず煮 ツナとマカロニのサラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			サワラの西京焼き 切干大根のごま煮 ブロッコリーサラダ 根菜の炒り煮 キャベツのクリーム煮 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			鶏肉の塩だれ炒め 南瓜のいとこ煮 小松菜の白和え 人参のナポリタン風 インゲンのおかかマヨ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン			サバの塩焼き カニ風味しゅうまい 鶏大根煮 ほうれん草と卵のサラダ 金時豆煮 白飯 えび・かに・小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご						
ごはん付き	熱量	たんぱく質	カルシウム	ビタミンD	塩分	熱量	たんぱく質	カルシウム	ビタミンD	塩分	熱量	たんぱく質	カルシウム	ビタミンD	塩分	熱量	たんぱく質	カルシウム	ビタミンD	塩分
おかず	熱量	たんぱく質	カルシウム	ビタミンD	塩分	熱量	たんぱく質	カルシウム	ビタミンD	塩分	熱量	たんぱく質	カルシウム	ビタミンD	塩分	熱量	たんぱく質	カルシウム	ビタミンD	塩分

お電話は、フリーダイヤル0120-500-935組合員サービスセンター

★配食のお休み、数量の変更などがある場合は前週の水曜日までにお電話、または配達スタッフまでお伝え下さい。

仕入れの事情等により献立の内容が変わることがございます。あらかじめご了承ください。
栄養成分値は献立作成時の栄養計算値であり、材料・調理状況により差異が生じる場合があります。
ご飯は国産米を使用しております。