

2月 生協ひろしま おもいやりコープ弁当 唯（ゆい）コース



| 月 | | 火 | | | 水 | | | 木 | | | 金 | | | 土 | | |
|--|---|---|---|---|--|---|---|---|--|---|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| サワラのはちみつ照り焼き ひじきの煮物 鶏肉と野菜のソースマヨ炒め ブロッコリーのごま漬し 白花豆煮 ご飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご・セラチン | | 鶏肉のケチャップ炒め えびしんじょの天ぷら 春菊としらすの梅マヨ和え 切干大根のごま煮 マカロニのイタリアンサラダ ご飯 えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご | | | イワシのみぞれ煮 大豆五目煮 春雨のすき煮/揚げカニ風味焼売 鶏肉とじゃが芋の煮物 白菜とツナのゆず胡椒サラダ ご飯 えび・かに・小麦・卵・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご | | | 620Kcal カルシウム 221mg ビタミンD 4.84µg 塩分 2.6g | | | 602Kcal カルシウム 267mg ビタミンD 1.76µg 塩分 2.9g | | | 637Kcal カルシウム 232mg ビタミンD 11.68µg 塩分 2.5g | | |
| ごはん付き | 熱量 558Kcal たんぱく質 24.7g カルシウム 321mg ビタミンD 0.18µg 塩分 3.2g | 熱量 669Kcal たんぱく質 27.1g カルシウム 316mg ビタミンD 2.24µg 塩分 3.2g | 熱量 655Kcal たんぱく質 26.9g カルシウム 294mg ビタミンD 6.00µg 塩分 3.1g | 熱量 591Kcal たんぱく質 22.7g カルシウム 190mg ビタミンD 0.45µg 塩分 2.7g | 熱量 571Kcal たんぱく質 24.7g カルシウム 233mg ビタミンD 12.25µg 塩分 2.7g | 熱量 568Kcal たんぱく質 26.5g カルシウム 220mg ビタミンD 4.72µg 塩分 2.9g | 熱量 620Kcal たんぱく質 26.9g カルシウム 294mg ビタミンD 6.00µg 塩分 3.1g | 熱量 591Kcal たんぱく質 22.7g カルシウム 190mg ビタミンD 0.45µg 塩分 2.7g | 熱量 571Kcal たんぱく質 24.7g カルシウム 233mg ビタミンD 12.25µg 塩分 2.7g | 熱量 568Kcal たんぱく質 26.5g カルシウム 220mg ビタミンD 4.72µg 塩分 2.9g | 熱量 637Kcal たんぱく質 22.6g カルシウム 232mg ビタミンD 11.68µg 塩分 2.5g | 熱量 637Kcal たんぱく質 22.6g カルシウム 232mg ビタミンD 11.68µg 塩分 2.5g | 熱量 637Kcal たんぱく質 22.6g カルシウム 232mg ビタミンD 11.68µg 塩分 2.5g | 熱量 637Kcal たんぱく質 22.6g カルシウム 232mg ビタミンD 11.68µg 塩分 2.5g | | |
| おかず | 熱量 311Kcal たんぱく質 20.4g カルシウム 318mg ビタミンD 0.18µg 塩分 3.1g | 熱量 422Kcal たんぱく質 22.8g カルシウム 313mg ビタミンD 2.24µg 塩分 3.2g | 熱量 407Kcal たんぱく質 22.6g カルシウム 291mg ビタミンD 6.00µg 塩分 3.0g | 熱量 343Kcal たんぱく質 18.3g カルシウム 187mg ビタミンD 0.45µg 塩分 2.6g | 熱量 323Kcal たんぱく質 20.3g カルシウム 230mg ビタミンD 12.25µg 塩分 2.6g | 熱量 320Kcal たんぱく質 22.2g カルシウム 217mg ビタミンD 4.72µg 塩分 2.8g | 熱量 311Kcal たんぱく質 20.4g カルシウム 318mg ビタミンD 0.18µg 塩分 3.1g | 熱量 422Kcal たんぱく質 22.8g カルシウム 313mg ビタミンD 2.24µg 塩分 3.2g | 熱量 407Kcal たんぱく質 22.6g カルシウム 291mg ビタミンD 6.00µg 塩分 3.0g | 熱量 343Kcal たんぱく質 18.3g カルシウム 187mg ビタミンD 0.45µg 塩分 2.6g | 熱量 323Kcal たんぱく質 20.3g カルシウム 230mg ビタミンD 12.25µg 塩分 2.6g | 熱量 320Kcal たんぱく質 22.2g カルシウム 217mg ビタミンD 4.72µg 塩分 2.8g | 熱量 320Kcal たんぱく質 22.2g カルシウム 217mg ビタミンD 4.72µg 塩分 2.8g | 熱量 320Kcal たんぱく質 22.2g カルシウム 217mg ビタミンD 4.72µg 塩分 2.8g | | |
| 豆腐とエビのチリソース煮 野菜と豚肉の炒め物 金時豆煮 鶏ごぼ煮 大根サラダ ご飯 えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン | | 鶏肉の味噌炒め 小松菜の煮漬し 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 ご飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご | | | アジの天ぷら 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 南瓜とレーズンのサラダ ご飯 えび・小麦・卵・乳成分・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン | | | ハヤシソース ミニ白身魚フライ 豚肉の旨煮煮 照し鶏とコンのカレーサラダ ご飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご | | | マスの塩だれ焼き 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 ご飯 えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン | | | 豚肉の五目旨煮 サワラの梅風味焼き 大豆のカレー煮 インゲンと煮し鶏のサラダ ご飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン | | |
| ごはん付き | 熱量 558Kcal たんぱく質 24.7g カルシウム 321mg ビタミンD 0.18µg 塩分 3.2g | 熱量 669Kcal たんぱく質 27.1g カルシウム 316mg ビタミンD 2.24µg 塩分 3.2g | 熱量 655Kcal たんぱく質 26.9g カルシウム 294mg ビタミンD 6.00µg 塩分 3.1g | 熱量 591Kcal たんぱく質 22.7g カルシウム 190mg ビタミンD 0.45µg 塩分 2.7g | 熱量 571Kcal たんぱく質 24.7g カルシウム 233mg ビタミンD 12.25µg 塩分 2.7g | 熱量 568Kcal たんぱく質 26.5g カルシウム 220mg ビタミンD 4.72µg 塩分 2.9g | 熱量 620Kcal たんぱく質 26.9g カルシウム 294mg ビタミンD 6.00µg 塩分 3.1g | 熱量 591Kcal たんぱく質 22.7g カルシウム 190mg ビタミンD 0.45µg 塩分 2.7g | 熱量 571Kcal たんぱく質 24.7g カルシウム 233mg ビタミンD 12.25µg 塩分 2.7g | 熱量 568Kcal たんぱく質 26.5g カルシウム 220mg ビタミンD 4.72µg 塩分 2.9g | 熱量 637Kcal たんぱく質 22.6g カルシウム 232mg ビタミンD 11.68µg 塩分 2.5g | 熱量 637Kcal たんぱく質 22.6g カルシウム 232mg ビタミンD 11.68µg 塩分 2.5g | 熱量 637Kcal たんぱく質 22.6g カルシウム 232mg ビタミンD 11.68µg 塩分 2.5g | 熱量 637Kcal たんぱく質 22.6g カルシウム 232mg ビタミンD 11.68µg 塩分 2.5g | | |
| おかず | 熱量 311Kcal たんぱく質 20.4g カルシウム 318mg ビタミンD 0.18µg 塩分 3.1g | 熱量 422Kcal たんぱく質 22.8g カルシウム 313mg ビタミンD 2.24µg 塩分 3.2g | 熱量 407Kcal たんぱく質 22.6g カルシウム 291mg ビタミンD 6.00µg 塩分 3.0g | 熱量 343Kcal たんぱく質 18.3g カルシウム 187mg ビタミンD 0.45µg 塩分 2.6g | 熱量 323Kcal たんぱく質 20.3g カルシウム 230mg ビタミンD 12.25µg 塩分 2.6g | 熱量 320Kcal たんぱく質 22.2g カルシウム 217mg ビタミンD 4.72µg 塩分 2.8g | 熱量 311Kcal たんぱく質 20.4g カルシウム 318mg ビタミンD 0.18µg 塩分 3.1g | 熱量 422Kcal たんぱく質 22.8g カルシウム 313mg ビタミンD 2.24µg 塩分 3.2g | 熱量 407Kcal たんぱく質 22.6g カルシウム 291mg ビタミンD 6.00µg 塩分 3.0g | 熱量 343Kcal たんぱく質 18.3g カルシウム 187mg ビタミンD 0.45µg 塩分 2.6g | 熱量 323Kcal たんぱく質 20.3g カルシウム 230mg ビタミンD 12.25µg 塩分 2.6g | 熱量 320Kcal たんぱく質 22.2g カルシウム 217mg ビタミンD 4.72µg 塩分 2.8g | 熱量 320Kcal たんぱく質 22.2g カルシウム 217mg ビタミンD 4.72µg 塩分 2.8g | 熱量 320Kcal たんぱく質 22.2g カルシウム 217mg ビタミンD 4.72µg 塩分 2.8g | | |
| 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 ほうれん草の白和え ご飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご | | 赤魚のみりん焼き 切昆布と大豆の煮物 人参とツナの和え物 麻婆大根 キャベツとチーズのサラダ ご飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン | | | 豚肉の焼肉風 インゲンとしらすの山椒炒め ポテトソー 小松菜のごま酢和え 白花豆煮 ご飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご | | | アジの香草パン粉焼き ひじきとさつま揚げの煮物 青梗菜と煮し鶏の和え物 ニラ玉 さつま芋と粉チーズのサラダ ご飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご | | | ハニーマスタードチキン マカロニのケチャップ炒め 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 ご飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン | | | ブリの中華煮だれかけ クリームコロッケ 大豆のケチャップ煮 キャベツとレーズンのサラダ ご飯 えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン | | |
| ごはん付き | 熱量 587Kcal たんぱく質 24.1g カルシウム 277mg ビタミンD 2.42µg 塩分 2.6g | 熱量 580Kcal たんぱく質 28.0g カルシウム 261mg ビタミンD 2.55µg 塩分 2.9g | 熱量 584Kcal たんぱく質 28.3g カルシウム 117mg ビタミンD 1.90µg 塩分 3.0g | 熱量 580Kcal たんぱく質 23.5g カルシウム 314mg ビタミンD 6.62µg 塩分 2.9g | 熱量 638Kcal たんぱく質 25.5g カルシウム 164mg ビタミンD 1.08µg 塩分 2.9g | 熱量 587Kcal たんぱく質 23.8g カルシウム 219mg ビタミンD 3.45µg 塩分 2.5g | 熱量 587Kcal たんぱく質 24.1g カルシウム 277mg ビタミンD 2.42µg 塩分 2.6g | 熱量 580Kcal たんぱく質 28.0g カルシウム 261mg ビタミンD 2.55µg 塩分 2.9g | 熱量 584Kcal たんぱく質 28.3g カルシウム 117mg ビタミンD 1.90µg 塩分 3.0g | 熱量 580Kcal たんぱく質 23.5g カルシウム 314mg ビタミンD 6.62µg 塩分 2.9g | 熱量 638Kcal たんぱく質 25.5g カルシウム 164mg ビタミンD 1.08µg 塩分 2.9g | 熱量 587Kcal たんぱく質 23.8g カルシウム 219mg ビタミンD 3.45µg 塩分 2.5g | 熱量 587Kcal たんぱく質 23.8g カルシウム 219mg ビタミンD 3.45µg 塩分 2.5g | 熱量 587Kcal たんぱく質 23.8g カルシウム 219mg ビタミンD 3.45µg 塩分 2.5g | | |
| おかず | 熱量 340Kcal たんぱく質 19.7g カルシウム 274mg ビタミンD 0.46µg 塩分 2.5g | 熱量 332Kcal たんぱく質 23.6g カルシウム 258mg ビタミンD 2.55µg 塩分 2.8g | 熱量 336Kcal たんぱく質 23.9g カルシウム 114mg ビタミンD 1.90µg 塩分 2.9g | 熱量 333Kcal たんぱく質 19.2g カルシウム 311mg ビタミンD 6.62µg 塩分 2.9g | 熱量 390Kcal たんぱく質 21.1g カルシウム 161mg ビタミンD 1.08µg 塩分 2.9g | 熱量 339Kcal たんぱく質 19.5g カルシウム 216mg ビタミンD 3.45µg 塩分 2.5g | 熱量 340Kcal たんぱく質 19.7g カルシウム 274mg ビタミンD 0.46µg 塩分 2.5g | 熱量 332Kcal たんぱく質 23.6g カルシウム 258mg ビタミンD 2.55µg 塩分 2.8g | 熱量 336Kcal たんぱく質 23.9g カルシウム 114mg ビタミンD 1.90µg 塩分 2.9g | 熱量 333Kcal たんぱく質 19.2g カルシウム 311mg ビタミンD 6.62µg 塩分 2.9g | 熱量 390Kcal たんぱく質 21.1g カルシウム 161mg ビタミンD 1.08µg 塩分 2.9g | 熱量 339Kcal たんぱく質 19.5g カルシウム 216mg ビタミンD 3.45µg 塩分 2.5g | 熱量 339Kcal たんぱく質 19.5g カルシウム 216mg ビタミンD 3.45µg 塩分 2.5g | 熱量 339Kcal たんぱく質 19.5g カルシウム 216mg ビタミンD 3.45µg 塩分 2.5g | | |

2月 生協ひろしま おもいやりコープ弁当 唯（ゆい）コース

| 月 | | 火 | | | 水 | | | 木 | | | 金 | | | 土 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|--|--|--|
| <p>2月3日は《節分》です。 節分は、「立春」の前日とされており、季節を分けることを意味しています。 季節の変わり目は、災いや病気が起こりやすいと考えられていたことから、節分には災い（鬼）を払い、健康に過ごせることを願って、いわしの頭を玄壇にかざったり、豆まきをしたりする習慣があります。 節分にちなんで、2月3日に節分メニューを取り入れました。 どうぞご賞味下さいませ。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| サワラの西京焼き 切干大根のごま煮 アスパラとハムのレモン風味和え 青梗菜とカニカマの煮漬し ブロッコリーサラダ ご飯 えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン | | 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 ご飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご・セラチン | | | サバの塩焼き もやしのカレー炒め 鶏大根煮 ほうれん草のごま和え 白花豆煮 ご飯 小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン | | | 豚肉と春雨の炒め物 小松菜とイカの生煮漬し 南瓜のきな粉和え 豆腐の真砂煮 カリフラワーのオーロラソース和え ご飯 小麦・卵・乳成分・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご | | | 白身魚のフライ ソース鶏じゃが 蒲鉾とわかめの生煮酢和え インゲンと豆腐の甜面醬炒め 切干大根のサラダ ご飯 小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン | | | 鶏肉の山椒風味焼き 三目豆 小松菜としらすの和え物 さつま揚げと野菜の煮物 きゅうりの酢の物 ご飯 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご | | |
| ごはん付き | 熱量 562Kcal たんぱく質 24.7g カルシウム 253mg ビタミンD 4.69µg 塩分 2.9g | 熱量 631Kcal たんぱく質 24.1g カルシウム 262mg ビタミンD 2.29µg 塩分 2.9g | 熱量 654Kcal たんぱく質 24.8g カルシウム 120mg ビタミンD 5.71µg 塩分 2.3g | 熱量 566Kcal たんぱく質 25.0g カルシウム 290mg ビタミンD 0.47µg 塩分 2.9g | 熱量 622Kcal たんぱく質 22.5g カルシウム 307mg ビタミンD 1.77µg 塩分 2.7g | 熱量 565Kcal たんぱく質 25.5g カルシウム 103mg ビタミンD 0.85µg 塩分 2.8g | 熱量 562Kcal たんぱく質 24.7g カルシウム 253mg ビタミンD 4.69µg 塩分 2.9g | 熱量 631Kcal たんぱく質 24.1g カルシウム 262mg ビタミンD 2.29µg 塩分 2.9g | 熱量 654Kcal たんぱく質 24.8g カルシウム 120mg ビタミンD 5.71µg 塩分 2.3g | 熱量 566Kcal たんぱく質 25.0g カルシウム 290mg ビタミンD 0.47µg 塩分 2.9g | 熱量 622Kcal たんぱく質 22.5g カルシウム 307mg ビタミンD 1.77µg 塩分 2.7g | 熱量 565Kcal たんぱく質 25.5g カルシウム 103mg ビタミンD 0.85µg 塩分 2.8g | 熱量 565Kcal たんぱく質 25.5g カルシウム 103mg ビタミンD 0.85µg 塩分 2.8g | 熱量 565Kcal たんぱく質 25.5g カルシウム 103mg ビタミンD 0.85µg 塩分 2.8g | | |
| おかず | 熱量 315Kcal たんぱく質 20.3g カルシウム 250mg ビタミンD 0.46µg 塩分 2.8g | 熱量 383Kcal たんぱく質 19.8g カルシウム 259mg ビタミンD 2.29µg 塩分 2.8g | 熱量 407Kcal たんぱく質 20.5g カルシウム 117mg ビタミンD 5.71µg 塩分 2.3g | 熱量 319Kcal たんぱく質 20.7g カルシウム 287mg ビタミンD 0.47µg 塩分 2.9g | 熱量 374Kcal たんぱく質 18.2g カルシウム 304mg ビタミンD 1.77µg 塩分 2.6g | 熱量 317Kcal たんぱく質 21.1g カルシウム 100mg ビタミンD 0.85µg 塩分 2.7g | 熱量 315Kcal たんぱく質 20.3g カルシウム 250mg ビタミンD 0.46µg 塩分 2.8g | 熱量 383Kcal たんぱく質 19.8g カルシウム 259mg ビタミンD 2.29µg 塩分 2.8g | 熱量 407Kcal たんぱく質 20.5g カルシウム 117mg ビタミンD 5.71µg 塩分 2.3g | 熱量 319Kcal たんぱく質 20.7g カルシウム 287mg ビタミンD 0.47µg 塩分 2.9g | 熱量 374Kcal たんぱく質 18.2g カルシウム 304mg ビタミンD 1.77µg 塩分 2.6g | 熱量 317Kcal たんぱく質 21.1g カルシウム 100mg ビタミンD 0.85µg 塩分 2.7g | 熱量 317Kcal たんぱく質 21.1g カルシウム 100mg ビタミンD 0.85µg 塩分 2.7g | 熱量 317Kcal たんぱく質 21.1g カルシウム 100mg ビタミンD 0.85µg 塩分 2.7g | | |
| ハンバーグのデミグラスソース サワラの塩焼き 春雨の炒め物 鶏肉となすの甘酢炒め 枝豆と竹輪の明太マヨ和え ご飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご | | アジのカレー醤油焼き かぶのそぼろ味噌煮 小松菜の塩昆布和え 豚肉とじゃが芋の煮物 人参のさっぱりサラダ ご飯 小麦・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・りんご | | | 鶏肉のオイスター炒め しろ菜のゆず漬し なすの南蛮和え じゃが芋のチーズクリーム煮 大豆サラダ ご飯 えび・小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご | | | カレイの和風あん 絹揚げとひじきの煮物 さつま芋のごま和え 白菜と鶏肉の旨煮 ブロッコリーと卵のサラダ ご飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご | | | 2月3日は《節分》です。 節分は、「立春」の前日とされており、季節を分けることを意味しています。 季節の変わり目は、災いや病気が起こりやすいと考えられていたことから、節分には災い（鬼）を払い、健康に過ごせることを願って、いわしの頭を玄壇にかざったり、豆まきをしたりする習慣があります。 節分にちなんで、2月3日に節分メニューを取り入れました。 どうぞご賞味下さいませ。 | | | | | |
| ごはん付き | 熱量 617Kcal たんぱく質 23.6g カルシウム 203mg ビタミンD 3.77µg 塩分 2.9g | 熱量 549Kcal たんぱく質 27.8g カルシウム 111mg ビタミンD 4.62µg 塩分 2.8g | 熱量 609Kcal たんぱく質 25.3g カルシウム 143mg ビタミンD 0.56µg 塩分 3.0g | 熱量 557Kcal たんぱく質 25.4g カルシウム 253mg ビタミンD 8.00µg 塩分 3.0g | 熱量 617Kcal たんぱく質 23.6g カルシウム 203mg ビタミンD 3.77µg 塩分 2.9g | 熱量 549Kcal たんぱく質 27.8g カルシウム 111mg ビタミンD 4.62µg 塩分 2.8g | 熱量 609Kcal たんぱく質 25.3g カルシウム 143mg ビタミンD 0.56µg 塩分 3.0g | 熱量 557Kcal たんぱく質 25.4g カルシウム 253mg ビタミンD 8.00µg 塩分 3.0g | 熱量 617Kcal たんぱく質 23.6g カルシウム 203mg ビタミンD 3.77µg 塩分 2.9g | 熱量 549Kcal たんぱく質 27.8g カルシウム 111mg ビタミンD 4.62µg 塩分 2.8g | 熱量 609Kcal たんぱく質 25.3g カルシウム 143mg ビタミンD 0.56µg 塩分 3.0g | 熱量 557Kcal たんぱく質 25.4g カルシウム 253mg ビタミンD 8.00µg 塩分 3.0g | 熱量 557Kcal たんぱく質 25.4g カルシウム 253mg ビタミンD 8.00µg 塩分 3.0g | 熱量 557Kcal たんぱく質 25.4g カルシウム 253mg ビタミンD 8.00µg 塩分 3.0g | | |
| おかず | 熱量 370Kcal たんぱく質 19.3g カルシウム 200mg ビタミンD 3.77µg 塩分 2.8g | 熱量 302Kcal たんぱく質 23.5g カルシウム 108mg ビタミンD 4.62µg 塩分 2.8g | 熱量 361Kcal たんぱく質 21g カルシウム 140mg ビタミンD 0.56µg 塩分 3.0g | 熱量 309Kcal たんぱく質 21g カルシウム 250mg ビタミンD 8.00µg 塩分 2.9g | 熱量 370Kcal たんぱく質 19.3g カルシウム 200mg ビタミンD 3.77µg 塩分 2.8g | 熱量 302Kcal たんぱく質 23.5g カルシウム 108mg ビタミンD 4.62µg 塩分 2.8g | 熱量 361Kcal たんぱく質 21g カルシウム 140mg ビタミンD 0.56µg 塩分 3.0g | 熱量 309Kcal たんぱく質 21g カルシウム 250mg ビタミンD 8.00µg 塩分 2.9g | 熱量 370Kcal たんぱく質 19.3g カルシウム 200mg ビタミンD 3.77µg 塩分 2.8g | 熱量 302Kcal たんぱく質 23.5g カルシウム 108mg ビタミンD 4.62µg 塩分 2.8g | 熱量 361Kcal たんぱく質 21g カルシウム 140mg ビタミンD 0.56µg 塩分 3.0g | 熱量 309Kcal たんぱく質 21g カルシウム 250mg ビタミンD 8.00µg 塩分 2.9g | 熱量 309Kcal たんぱく質 21g カルシウム 250mg ビタミンD 8.00µg 塩分 2.9g | 熱量 309Kcal たんぱく質 21g カルシウム 250mg ビタミンD 8.00µg 塩分 2.9g | | |

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

★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、または配送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。