

11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 1日		土 2日			
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 マカロニのイタリアンサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご		鶏肉の塩だれ炒め 南瓜の白とご煮 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・セラチン											
こ ほ ん け き	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質		
お か す	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分		
4日祝日		5日 お休み		6日		7日		8日		9日			
白身魚のフライ ソース鶏じゃが 蒲鉾とわかめの生姜酢和え インゲンと豆腐の甜面醬炒め 切干大根のサラダ 白飯 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 きゅうりの酢の物 さつま揚げと野菜の煮物 春菊としらすの梅マヨ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・りんご		イワシの生姜煮 キャベツのカレー炒め ピーマンとツナのサラダ 高野豆腐の味噌煮 南瓜の粒マスタードサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン		ハンバーグのホワイトソースかけ サワラの塩焼き 春雨の炒め物 鶏肉とじゃが芋の煮物 枝豆と竹輪の明太マヨ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		カレイのから揚げおろしあんかけ 絹揚げとひじきの煮物 さつま芋のごま和え ごぼうと豚肉の炒り煮 ブロッコリーと卵のサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご					
こ ほ ん け き	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質		
お か す	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分		
11日		12日		13日		14日		15日		16日			
アジのカレー醤油焼き 人参と卵の炒め物 春菊とカニカマのゆず和え 豚肉とじゃが芋の煮物 蓮根サラダ 白飯 かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		豚肉のぼん酢生姜炒め えびしんじょの天ぷら ツナと大根の煮物 キャベツとチーズのサラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・大豆・豚肉・りんご		鶏肉の味噌焼き 鶏肉のから揚げ ひじきとさつま揚げの煮物 春雨のすき煮 カリフラワーのカレーマヨ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		鶏肉と里芋の照り煮 小松菜の煮浸し 切干大根のドレッシング和え 高野豆腐の卵とじ 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		シーフードカレー チーズキンカツ 豚肉と大根の煮物 豆とツナのサラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・いか・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご		豚肉のレモン塩だれ炒め 絹揚げのピリ辛煮 青梗菜の卵和え さつま芋と切昆布の煮物 切干大根と鮭フレークのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン			
こ ほ ん け き	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質		
お か す	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分		

11月 生協ひろしま おもいやりコープ弁当 唯（ゆい）コース



月 18日		火 19日		水 20日		木 21日		金 22日		土 23日祝日			
ゆで鶏の五目あんかけ インゲンとベーコンのソテー アジ大葉フライ ひじきと竹輪の煮物 さつま芋のサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン		サバのゆず胡椒焼き 大豆五目煮 ピーマンの塩昆布和え ツナの卵炒め しろ菜のおかかマヨ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		豚肉のソース炒め 揚げじゃが芋のそぼろあん ほうれん草の白和え もやしとさつま揚げの生姜醤油炒め 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・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		海鮮とブロッコリーの塩だれ炒め 切昆布と大豆の煮物 南瓜のきな粉和え 野菜と豚肉の味噌炒め マカロニサラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・落花生・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン		鶏肉のケチャップ煮 エビカツ 高野豆腐のきめ煮 インゲンのごま和え 白飯 えび・小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン		お休み			
こ ほ ん け き	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質		
お か す	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分		
25日		26日		27日		28日		29日		30日			
イワシの梅煮 クリームコロッケ ピーマンのケチャップ炒め 豚肉と大根の味噌煮 コーンとカニカマのサラダ 白飯 えび・かに・小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン		鶏肉のから揚げ ひじきの煮物 ツナとじゃが芋の煮物 カリフラワーのオーロラソース和え 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご		サバのみりん焼き ほうれん草と卵の炒め物 チキンナゲット 豆腐の旨塩煮 南瓜とレーズンのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		豚肉の甘辛煮 ピーマンのオイスターソース炒め さつま芋のごま和え キャベツのクリーム煮 蓮根サラダ 白飯 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		カレイの磯辺天ぷら 豆腐の中華煮 人参のさっぱりサラダ ソース鶏じゃが インゲンのツナマヨ和え 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご		鶏肉のカレー風味焼き しろ菜のゆず浸し ピーマンとツナのサラダ カリフラワーのコンソメ煮 大豆サラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン			
こ ほ ん け き	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質		
お か す	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	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。