11月　生協ひろしま　おもいやりコープ弁当便　唯（ゆい）コース

	月	火	水	木	金	土
						
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	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	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
	2日 鶏肉の甜面醤マヨ炒め 大根とエビのくず煮 枝豆のおかか和え じゃが芋のチーズクリーム煮 ほうれん草のごま和え 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	**3日祝日** お休み	**4日** メンチカツ 豆腐の真砂煮 小松菜のごま味噌和え 白菜と鶏肉の旨煮 ブロッコリーとチーズのサラダ 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	**5日** 赤魚のみりん焼き ミニチキンカツ 蓮根と豚肉の炒り煮 ひじきと大豆のサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	**6日** 豚肉と野菜の塩こうじ炒め 大豆のカレー煮 蒲鉾とわかめの生姜酢和え 絹揚げと蓮根の味噌炒め ピーマンとツナのサラダ 白飯 小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	**7日** タラのから揚げ野菜あん エビと枝豆の卵炒め 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 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉・りんご
ごはん付き	611Kcal / 26.4g / カルシウム 215mg / ビタミンD 0.81μg / 塩分 3.0g		595Kcal / 21.0g / カルシウム 425mg / ビタミンD 1.36μg / 塩分 2.3g	618Kcal / 29.6g / カルシウム 171mg / ビタミンD 3.23μg / 塩分 2.5g	590Kcal / 25.3g / カルシウム 220mg / ビタミンD 1.36μg / 塩分 2.7g	548Kcal / 26.8g / カルシウム 241mg / ビタミンD 2.56μg / 塩分 2.1g
おかず	350Kcal / 22.1g / カルシウム 215mg / ビタミンD 0.81μg / 塩分 3.0g		334Kcal / 16.7g / カルシウム 425mg / ビタミンD 1.36μg / 塩分 2.3g	357Kcal / 25.2g / カルシウム 171mg / ビタミンD 3.23μg / 塩分 2.5g	329Kcal / 21.0g / カルシウム 220mg / ビタミンD 1.36μg / 塩分 2.7g	287Kcal / 22.5g / カルシウム 241mg / ビタミンD 2.56μg / 塩分 2.1g
	9日 アジの和風あん ソーストンカツ キャベツのクリーム煮 春菊の梅マヨ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	**10日** 豚肉の生姜焼き がんもどきと南瓜の煮物 おからとひき肉の炒り煮 明太マカロニサラダ 白花豆煮 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	**11日** オムレツトマトソース 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	**12日** 鶏から揚げ五目あんかけ 切干大根と大豆の煮物 里芋の青のり和え キャベツとエビの旨煮 青梗菜としらすの和え物 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	**13日** サワラのはちみつ照り焼き ひじきの煮物 大根なます 鶏肉と野菜のソースマヨ炒め ブロッコリーのピーナッツ和え 白飯 小麦・卵・落花生・大豆・鶏肉・りんご	**14日** 豚肉のケチャップ炒め 大豆五目煮 ピーマンの塩昆布和え 青梗菜の中華ミルク煮 切干大根と鮭フレークのサラダ 白飯 かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
ごはん付き	558Kcal / 24.9g / カルシウム 272mg / ビタミンD 5.73μg / 塩分 2.9g	669Kcal / 29.9g / カルシウム 195mg / ビタミンD 1.18μg / 塩分 3.0g	638Kcal / 21.0g / カルシウム 315mg / ビタミンD 1.62μg / 塩分 2.3g	594Kcal / 21.0g / カルシウム 118mg / ビタミンD 0.86μg / 塩分 2.9g	557Kcal / 25.0g / カルシウム 192mg / ビタミンD 5.13μg / 塩分 2.6g	593Kcal / 26.1g / カルシウム 292mg / ビタミンD 2.35μg / 塩分 2.7g
おかず	297Kcal / 20.6g / カルシウム 272mg / ビタミンD 5.73μg / 塩分 2.9g	408Kcal / 25.5g / カルシウム 195mg / ビタミンD 1.18μg / 塩分 3.0g	377Kcal / 16.7g / カルシウム 315mg / ビタミンD 1.62μg / 塩分 2.3g	333Kcal / 16.6g / カルシウム 118mg / ビタミンD 0.86μg / 塩分 2.9g	296Kcal / 20.7g / カルシウム 192mg / ビタミンD 5.13μg / 塩分 2.6g	332Kcal / 21.7g / カルシウム 292mg / ビタミンD 2.35μg / 塩分 2.7g

11月　生協ひろしま　おもいやりコープ弁当便　唯（ゆい）コース

	月	火	水	木	金	土
	16日 鶏肉の香草焼き 蓮根のおかか炒め ほうれん草と竹輪のナムル風 五目花型しんじょの含め煮 カリフラワーのフレンチサラダ 白飯 かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	**17日** 絹揚げと卵の炒め物 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・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	**18日** 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 マカロニのイタリアンサラダ 白飯 小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご	**19日** 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 高野豆腐の卵とじ 青梗菜の梅マヨ和え 金時豆煮 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・いか・大豆・鶏肉・りんご	**20日** ハヤシソース ミニ白身魚フライ 蓮根と鶏肉の煮物 ブロッコリーと魚肉ソーセージのサラダ 白飯 小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	**21日** ホキのピリ辛味噌焼き ニラ玉 大根の塩昆布和え 春菊とウインナーのガーリックソテー ビーンズチーズサラダ 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
ごはん付き	590Kcal / 23.9g / カルシウム 173mg / ビタミンD 1.24μg / 塩分 3.0g	624Kcal / 26.3g / カルシウム 287mg / ビタミンD 2.40μg / 塩分 2.9g	610Kcal / 24.5g / カルシウム 226mg / ビタミンD 1.17μg / 塩分 3.4g	590Kcal / 26.4g / カルシウム 185mg / ビタミンD 5.93μg / 塩分 2.8g	583Kcal / 21.9g / カルシウム 217mg / ビタミンD 1.43μg / 塩分 2.8g	555Kcal / 23.4g / カルシウム 283mg / ビタミンD 2.42μg / 塩分 2.9g
おかず	329Kcal / 19.5g / カルシウム 173mg / ビタミンD 1.24μg / 塩分 3.0g	363Kcal / 21.9g / カルシウム 287mg / ビタミンD 2.40μg / 塩分 2.9g	349Kcal / 20.2g / カルシウム 226mg / ビタミンD 1.17μg / 塩分 3.4g	329Kcal / 22.1g / カルシウム 185mg / ビタミンD 5.93μg / 塩分 2.8g	322Kcal / 17.6g / カルシウム 217mg / ビタミンD 1.43μg / 塩分 2.8g	294Kcal / 19.1g / カルシウム 283mg / ビタミンD 2.42μg / 塩分 2.9g
	23日祝日 お休み	**24日** チキンカツ 白菜と竹輪のさっと煮 きゅうりと魚肉ソーセージの和え物 ひき肉と卵のそぼろ ほうれん草とチーズのサラダ 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	**25日** 赤魚のゆず風味焼き 切昆布と大豆の煮物 ピーマンとツナのサラダ 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・ごま・大豆・鶏肉・りんご	**26日** 豚肉の焼肉風 しろ菜のゆず浸し 南瓜の粉チーズ和え インゲンとしらすの山椒炒め 小松菜のごまマヨ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	**27日** アジの香草パン粉焼き ひじきとさつま揚げの煮物 大豆のケチャップ煮 ブロッコリーサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	**28日** ハニーマスタードチキン 中華卵の花 枝豆のおかか和え カリフラワーのコンソメ煮 しろ菜と鮭フレークの和え物 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
ごはん付き		606Kcal / 24.3g / カルシウム 293mg / ビタミンD 1.80μg / 塩分 2.6g	597Kcal / 27.8g / カルシウム 281mg / ビタミンD 3.04μg / 塩分 2.6g	560Kcal / 25.0g / カルシウム 312mg / ビタミンD 1.50μg / 塩分 2.8g	597Kcal / 26.8g / カルシウム 284mg / ビタミンD 5.62μg / 塩分 2.8g	609Kcal / 26.0g / カルシウム 115mg / ビタミンD 1.62μg / 塩分 3.0g
おかず		345Kcal / 20.0g / カルシウム 293mg / ビタミンD 1.80μg / 塩分 2.6g	336Kcal / 23.5g / カルシウム 281mg / ビタミンD 3.04μg / 塩分 2.6g	299Kcal / 20.7g / カルシウム 312mg / ビタミンD 1.50μg / 塩分 2.8g	336Kcal / 22.5g / カルシウム 284mg / ビタミンD 5.62μg / 塩分 2.8g	348Kcal / 21.6g / カルシウム 115mg / ビタミンD 1.62μg / 塩分 3.0g
	30日 絹揚げと豚肉の味噌炒め ミニオムレツホワイトソース 鶏大根煮 春雨の韓国風サラダ 白飯 かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご					
ごはん付き	616Kcal / 26.9g / カルシウム 114mg / ビタミンD 1.60μg / 塩分 3.0g					
おかず	355Kcal / 22.6g / カルシウム 114mg / ビタミンD 1.60μg / 塩分 3.0g					

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。