

	月			火			水			木 1日			金 2日			土 3日		
																		
こ は ん 付 き	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質
	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 か ず	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質
	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
	5日			6日			7日			8日			9日			10日		
	鶏肉の塩だれ焼き がんもどきの煮物 きゅうりと魚肉ソーセージの和え物 三目豆 小松菜のごま酢和え 白飯 小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン			イワシの生姜煮 キャベツのクリーム煮 人参とツナの和え物 高野豆腐の味噌煮 マカロニのイタリアンサラダ 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			ハンバーグホワイトソース サワラの塩焼き 春雨ソーセージ炒め 鶏肉とじゃが芋の煮物 インゲンのごま和え 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			タラのから揚げ野菜あんかけ 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 ほうれん草と卵のサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			鶏肉のオイスター炒め 小松菜の煮浸し 里芋の青のり和え 大根とエビのくす煮 豆とツナのサラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・りんご			アジのカレー醤油焼き クリームコロッケ インゲンとコーンのソテー 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・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		
こ は ん 付 き	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質
	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 か ず	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質
	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
	12日祝日			13日			14日			15日			16日			17日		
	お休み			鶏肉と里芋の照り煮 野菜と魚肉ソーセージのコンソメ煮 切干大根のドレッシング和え 高野豆腐の卵とし 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			オムレツカレードクリームソース メバルの西京焼き ほうれん草のおかか和え 鶏大根煮 カニカママカロニサラダ 白飯 かに・小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			鶏肉の五目あんかけ サーモンマヨフライ ミックスベジタブルソテー 青梗菜とさつま揚げの煮物 さつま芋のミルク煮 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン			カレイのから揚げ中華たれ ポテトソテー ピーマンの塩昆布和え 根菜の炒り煮 ブロッコリーと魚肉ソーセージのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン			豚肉の塩だれ炒め 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・ゼラチン		
こ は ん 付 き	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質
	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 か ず	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質
	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

	月 19日			火 20日			水 21日			木 22日			金 23日			土 24日		
こ は ん 付 き	豚肉のソース炒め 揚げじゃが芋にかま甘酢あん ほうれん草と錦糸卵の和え物 もやしとさつま揚げの生姜醤油炒め しろ菜のおかかマヨ和え 白飯 かに・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 南瓜の粉チーズ和え 野菜と豚肉の味噌炒め 春雨のマヨサラダ 白飯 えび・かに・小麦・卵・乳成分・落花生・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン			鶏肉のケチャップ煮 もやしと卵の炒め物 インゲンのごま和え 高野豆腐の含め煮 キャベツとレーズンのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご			タラのから揚げ甘酢醤油たれ おからとひき肉の炒り煮 小松菜としらすの和え物 豚肉と大根の煮物 マカロニサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			豚肉のカレー炒め がんもどきの煮物 里芋鮭フレークサラダ 青梗菜の中華ミルク煮 蒲鉾とわかめの生姜酢和え 白飯 かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			イワシの梅煮 ミニチキンカツ 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 かに・小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		
	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質
	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 か ず	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質
	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
こ は ん 付 き	26日			27日			28日			29日			30日			31日		
	サワラのゆず味噌焼き 豆腐の旨塩煮 枝豆コーンとえ ほうれん草と卵の炒め物 きゅうりとツナの酢の物 白飯 かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・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・ゼラチン			アジの塩こうじ焼き 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・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン			鶏肉のカレー風味焼き しろ菜のゆず浸し 里芋の青のり和え 切干大根と大豆の煮物 小松菜のごまマヨ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご			カレイの磯辺天ぷら かぶとカニカマのとりみ煮 高野豆腐の味噌煮 南瓜とレーズンのサラダ 金時豆煮 白飯 かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン			ハンバーグトマトソース ミニ白身魚フライ 野菜と鶏肉の五目煮 ほうれん草のソテー さつま芋と粉チーズのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		
	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質
	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 か ず	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質
	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。