	11月			生協	ひろし	ノま	おもいやりコー			プ弁当便			唯(ゆい)コー			-Z			
		月			火			<b>2</b> K			木			金			±		
																18			
	**				**	*										鶏から揚げの五目あんかけ カリフラワーのトマト素 里芋の青のり和え エピと枝豆の卵炒め 青梗菜とハムの和え物 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			
こは	熱量 たんぱく質		熱量 たんに		たんぱく質	量無		たんぱく質	熱量		たんぱく質	熱量		たんぱく質	熱量 588Kcal		たんぱく質 23.1g		
ん 付	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	
ŧ.	754	熱量		熟量 たん		たんぱく質	熱量 たんぱく質		たんぱく質	熟量 た		たんぱく質	熱量		たんぱく質	247mg 2.72μg 熱量		2.9g たんぱく質	
おかず		man.	たんぱく質	nn.	:里	たがはく貝		COLUMN TO SERVICE STATE OF THE	たがはく貝	ma	ш	たがはく貝		:里	たがはく貝		Kcal	18.9g	
	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 244mg	ピタミンD 2.72με	塩分 2.9g	
		3日祝日			48			5⊟	1		6⊟			78		244IIIg	2.12µg	2.98	
				イワシのる	みぞれ煮		鶏肉の香草焼き			豆腐とエビのチリソース煮			鶏肉の味噌炒め			アジの天ぷらの山椒あんかけ			
				人参と卵の炒め物			蓮根のお	蓮根のおかか炒め			野菜と豚肉の炒め物			小松菜の煮浸し			ピーマンのオイスターソース炒め		
	お休み			きゅうりの	酢の物		ほうれん草	五目花型しんじょの含め煮						ドレッシング	プ和え 7	高野豆腐の含め煮 青梗菜の梅マヨ和え 金時豆煮			
				豚肉とじゃ	が芋の煮物		五目花型し							じきの煮物	1				
				白菜とツナ	の塩昆布和	え	カリフラワ							(タリアンち	ナラダ 🕏				
				<b>白飯</b> えび・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			かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・			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			<b>白飯</b> 小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・			白飯 えび・小麦・卵・乳成分・いか・大豆・ 鶏肉・りんご			
J	熟量 たんぱく質			大豆・鶏肉・豚	肉・りんご・ゼ	・ごま・さば・ ラチン	かに・小麦・   大豆・鶏肉・	<ul><li>卵・乳成分・3</li><li>豚肉・りんご</li></ul>	ごま・さば・	大豆・鶏肉・	豚肉・りんご・	・ゼラチン	りんご		• 鶏 幻 •	スひ・小麦・!	90、子000万0、0	1か・大豆・	
		是量	たんぱく質	大豆・鶏肉・豚	肉・りんご・ゼ	・ごま・さば・ ラチン たんばく質	大豆・鶏肉・	卵・乳成分・で 豚肉・りんご <sup>操量</sup>	ごま・さば・	えび・小麦・! 大豆・鶏肉・!	豚肉・りんご・	・ゼラチン たんばく質	りんご		・ 鶏肉・	鶏肉・りんご	量	たんぱく質	
はん				大豆・鶏肉・豚 熱 545	肉・りんご・ゼ 量 iKcal	ラチン たんぱく質 21.7g	大豆・鶏肉・ 第 57	豚肉・りんご R量 7Kcal	たんぱく質 24.9g	大豆・鶏肉・原 熟 560	豚肉・りんご・ 量  Kcal	・ゼラチン たんぱく質 23.8g	# 603	量 BKcal	たんぱく質 25.6g	鶏肉・りんご 熱 564	量  Kcal	たんぱく質 26.6g	
	カルシウム	R量 ビタミンD	たんぱく質塩分	大豆・鶏肉・豚 熱	肉・りんご・ゼ	ラチン たんぱく質	大豆・鶏肉・	豚肉・りんご 糧	たんぱく質	大豆・鶏肉・原	豚肉・りんご・ 量	・ゼラチン たんぱく質	熱	量	たんぱく質	鶏肉・りんご	量	たんぱく質	
ん付きお				大豆・鶏肉・豚 熱 545 カルシウム 142mg	<ul><li>(内・りんご・ゼ)</li><li>(基)</li><li>(ビタミンD)</li><li>(10.89μg)</li><li>(基)</li></ul>	ラチン たんぱく質 21.7g 塩分 2.5g たんぱく質	大豆・鶏肉・ 第 57 カルシウム 173mg	豚肉・りんご 発量 7Kcal ビタミンD 1.03μg	たんぱく質 24.9g 塩分 2.9g たんぱく質	大豆・鶏肉・肝 熟 560 カルシウム 301mg	豚肉・りんご・ 量  Kcal  ビタミンD   0.08μg	・ゼラチン たんぱく質 23.8g 塩分 2.9g たんぱく質	照 603 カルシウム 235mg 繋	器 BKcal ビタミンD 0.93μg	たんぱく質 25.6g 塩分 3.0g たんぱく質	鶏肉・りんご 熱 564 カルシウム 194mg	番	たんぱく質 26.6g 塩分 2.9g たんぱく質	
ん付きおか		ビタミンD	塩分	大豆・鶏肉・豚 熱 545 カルシウム 142mg	i肉・りんご・ゼ 量 iKcal ビタミンD 10.89㎏	ラチン たんぱく質 21.7g 塩分 2.5g	大豆・鶏肉・ 第 57 カルシウム 173mg	豚肉・りんご 程量 7Kcal ビタミンD 1.03μg	たんぱく質 24.9g 塩分 2.9g	大豆・鶏肉・肝 熟 560 カルシウム 301mg	豚肉・りんご・ 量  Kcal   ビタミンD   0.08µg	・ゼラチン たんぱく質 23.8g 塩分 2.9g	照 603 カルシウム 235mg 繋	器 BKcal ビタミンD 0.93μg	たんぱく質 25.6g 塩分 3.0g	鶏肉・りんご 熱 564 カルシウム 194mg	権 Kcal ビタミンD 5.32㎏	たんぱく質 26.6g 塩分 2.9g	
ん付きお	熟	ピタミンD 計量	塩分たんぱく質	大豆・鶏肉・豚 熱 545 カルシウム 142mg 熟 308	版・りんご・ゼ	ラチン たんぱく質 21.7g 塩分 2.5g たんぱく質 17.5g	大豆・鶏肉・ 第 57 カルシウム 173mg 第 34	豚肉・りんご R量 7Kcal ビタミンD 1.03μg R量 0Kcal ビタミンD 1.03μg	たんぱく質 24.9g 塩分 2.9g たんぱく質 20.7g	大豆・鶏肉・肝 560 カルシウム 301mg 熱 323	豚肉・りんご・	・ゼラチン たんぱく質 23.8g 塩分 2.9g たんぱく質 19.6g	が 603 カルシウム 235mg 第 366	を はタミンD 0.93μg を 6Kcal ピタミンD 0.93μg	たんぱく質 25.6g 塩分 3.0g たんぱく質 21.4g	鶏肉・りんご 熱 564 カルシウム 194mg 熱 327	E   Kcal   ビタミンD   5.32   kg   F   Kcal   ビタミンD   5.32   kg   F   Kcal   ビタミンD   5.32   kg   Kcal   ビタミンD   5.32   kg   Kcal	たんぱく質 26.6g 塩分 2.9g たんぱく質 22.4g	
ん付きおか	カルシウム	ビタミンD ビタミンD	塩分 たんぱく質 塩分	大豆・鶏肉・豚 熟 545 カルシウム 142mg 熟 308 カルシウム 139mg	ixp・りんご・ゼ iiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiii	ラチン たんぱく質 21.7g 塩分 2.5g たんぱく質 17.5g 塩分	大豆・鶏肉・ 第 57 カルシウム 173mg 第 344 カルシウム 170mg	豚肉・りんご 帰屋 7Kcal ビタミンD 1.03μg 帰屋 0Kcal ビタミンD 1.03μg 1.03μg	たんぱく質 24.9g 塩分 2.9g たんぱく質 20.7g 塩分 2.8g	大豆・鶏肉・F 熟 560 カルシウム 301mg 熟 323 カルシウム 298mg	豚肉・りんご・ 量   Kcal   ビタミンD   0.08μg      Kcal   ビタミンD   0.08μg	・ゼラチン たんぱく質 23.8g 塩分 2.9g たんぱく質 19.6g 塩分 2.9g	繁 603 カルシウム 235mg 第 366 カルシウム 232mg	量 3Kcal ビタミンD 0.93μg 量 3Kcal ビタミンD 0.93μg 14日	たんぱく質 25.6g 塩分 3.0g たんぱく質 21.4g 塩分 3.0g	鶏肉・りんご 熱 564 カルシウム 194mg 熟 327 カルシウム 191mg	を	たんぱく質 26.6g 塩分 2.9g たんぱく質 22.4g 塩分	
ん付きおか	カルシウム <b>ホキの韓</b> (	ピタミンD 計量	塩分 たんぱく質 塩分	大豆・鶏肉・豚 545 カルシウム 142mg 308 カルシウム 139mg <b>豚肉の五E</b>	図・りんご・ゼ 選 Kcal ビタミンD 10.89μg 選 Kcal ビタミンD 10.89μg 11日 11日	ラチン たんぱく質 21.7g 塩分 2.5g たんぱく質 17.5g 塩分	大豆・鶏肉・ 第 57 カルシウム 173mg 344 カルシウム 170mg	豚肉・りんご 種量 7Kcal ビタミンD 1.03μg 種量 OKcal ビタミンD 1.03μg <b>12日</b> <b>10風あんか</b>	たんぱく質 24.9g 塩分 2.9g たんぱく質 20.7g 塩分 2.8g	大豆・鶏肉・	豚肉・りんご・ 量 (Kcal ビタミンD O.08μg 量 (Kcal ビタミンD O.08μg 13日	・ゼラチン たんぱく質 23.8g 塩分 2.9g たんぱく質 19.6g 塩分 2.9g	無 603 カルシウム 235mg 第 366 カルシウム 232mg	E Kcal ビタミンD 0.93μg E Kcal ビタミンD 0.93μg 14日 S M Cal	たんぱく質 25.6g 塩分 3.0g たんぱく質 21.4g 塩分 3.0g	鶏肉・りんご 熱 564 カルシウム 194mg 熟 327 カルシウム 191mg	E   Kcal	たんぱく質 26.6g 塩分 2.9g たんぱく質 22.4g 塩分	
ん付きおか	カルシウム ホキの韓! ニラ玉	ビタミンD ビタミンD <b>10日</b> 国風照り焼	塩分 たんぱく質 塩分	大豆・鶏肉・豚 5455 カルシウム 142mg 第 308 カルシウム 139mg 豚肉の五目 メバルのが	内の・りんご・ゼ 	ラチン たんぱく質 21.7g 塩分 2.5g たんぱく質 17.5g 塩分	大豆・鶏肉・ 57 カルシウム 173mg 344 カルシウム 170mg カレイのオ えびしん	豚肉・りんご 器量 // Kcal	たんぱく質 24.9g 塩分 2.9g たんぱく質 20.7g 塩分 2.8g	大豆・鶏肉・鳥	豚肉・りんご・ 量 Kcal ビタミンD 0.08μg 量 Kcal ビタミンD 0.08μg 13日	・ゼラチン     たんぱく質     23.8g     塩分     2.9g     たんぱく質     19.6g     塩分     2.9g	無 603 カルシウム 235mg 第 366 カルシウム 232mg 赤魚のゆす 切尾布と大	選 ビタミンD 0.93μg 選 ※Kcal ビタミンD 0.93μg 14日 *風味焼き <b>立の煮物</b>	たんぱく質 25.6g 塩分 3.0g たんぱく質 21.4g 塩分 3.0g	鶏肉・りんご 熱 564 カルシウム 194mg 第 327 カルシウム 191mg <b>家肉の焼肉</b> <b>ノろ菜のゆ</b>	E Kcal ビタミンD 5.32 is E E E E E E E E E E E E E E E E E E	たんぱく質 26.6g 塩分 2.9g たんぱく質 22.4g 塩分	
ん付きおか	カルシウム ホキの韓 ニラ玉 大根の塩貝	世タミンD 世タミンD 10日 国風照り焼	塩分 たんぱく質 塩分	大豆・鶏肉・豚 5455 カルシウム 142mg 308 カルシウム 139mg 豚肉の五目 メバルのが 春雨の炒め	図・りんこ・ゼ 量 Kcal ビタミンD 10.89με 量 Kcal ビタミンD 10.89με 11日 3目清 から揚げ 物	ラチン たんぱく質 21.7g 塩分 2.5g たんぱく質 17.5g 塩分	大豆・鶏肉・ ア カルシウム 173ms 344 カルシウム 170mg カレイの えびしん 青梗菜の駅	豚肉・りんご 	たんぱく質 24.9g 塩分 2.9g たんぱく質 20.7g 塩分 2.8g	大豆・鶏肉・鳥	豚肉・りんご・ 量 Kcal ビタミンD OO8μg 量 Kcal ビタミンD OO8μg 13日 ()	・ゼラチン     たんぱく質     23.8g     塩分     2.9g     たんぱく質     19.6g     塩分     2.9g	新 603 カルシウム 235mg 366 カルシウム 232mg 赤魚のゆす 切昆布と大 ピーマンと	E Kcal ビタミンD 0.93μg E Kcal ビタミンD 0.93μg 14日 S M Cal	たんぱく質 25.6g 塩分 3.0g たんぱく質 21.4g 塩分 3.0g	鶏肉・りんご 熱 564 カルシウム 194mg 第 327 カルシウム 191mg <b>家肉の焼肉</b> <b>ンラ菜のゆ</b> <b>南瓜の粉チ</b>	E   Kcal   ビタミンD   532ょ   E   Kcal   ビタミンD   532ょ   E   T   T   T   T   T   T   T   T   T	たんぱく質 26.6g 塩分 2.9g たんぱく質 22.4g 塩分 2.9g	
ん付きおか	ホキの韓 ニラ玉 大根の塩長	世タミンD 10日 国風照り焼 8布和え 3の冒煮	塩分たんぱく質塩分	大豆・鶏肉・豚 545 カルシウム 142mg 308 カルシウム 139mg 豚肉の五目 メパルのが 春雨の炒め 大豆のカレ	図・りんこ・ゼ 量 	ラチン たんぱく質 21.7g 塩分 2.5g たんぱく質 17.5g 塩分 2.5g	大豆・鶏肉・ アカルシウム 173ms 344 カルシウム 170mg カレイの えびしん 青梗菜の駅 豚肉と里芋	豚肉・りんご 	たんぱく質 24.9g 塩分 2.9g たんぱく質 20.7g 塩分 2.8g	大豆・鶏肉・卵	豚肉・りんご・ 量 Kcal ビタミンD OO8μg 量 Kcal ビタミンD OO8μg 13日 イ 高のさっと: 肉ソーセージの <b>ひそぼろ</b>	・ゼラチン たんぱく質 23.8s 塩分 2.9s たんぱく質 19.6s 塩分 2.9s	# 603 カルシウム 235mg # 366 カルシウム 232mg # 7 222mg 赤魚のゆす 切尾布と大 ピーマンと 麻婆大根	E (	たんぱく質 25.6g 塩分 3.0g たんぱく質 21.4g 塩分 3.0g	競内・りんご	EE K/Cal ビタミンD 5.32/45	たんぱく質 26.6g 塩分 2.9g たんぱく質 22.4g 塩分 2.9g	
ん付きおか	ホキの韓 ニラ玉 大根の塩 白菜と鶏肉 ピーンズヺ	世タミンD 世タミンD 10日 国風照り焼	塩分たんぱく質塩分	大豆・鶏肉・豚	図・りんこ・ゼ 量 Kcal ビタミンD 10.89με 量 Kcal ビタミンD 10.89με 11日 3目清 から揚げ 物	ラチン たんぱく質 21.7g 塩分 2.5g たんぱく質 17.5g 塩分 2.5g	大豆・鶏肉・ 57 カルシウム 173mg 34 カルシウム 170mg カレイのオ えびしん 青梗菜の卵 豚肉と里芋 豆とツナの	豚肉・りんご 	たんぱく質 24.9g 塩分 2.9g たんぱく質 20.7g 塩分 2.8g	大豆・鶏肉・ぽ	豚肉・りんご・ 量 Kcal ビタミンD OO8μg 量 Kcal ビタミンD OO8μg 13日 イ 高のさっと: 肉ソーセージの <b>ひそぼろ</b>	・ゼラチン たんぱく質 23.8s 塩分 2.9s たんぱく質 19.6s 塩分 2.9s	# 603 カルシウム 235mg # 366 カルシウム 232mg # 232mg # 370 か集のゆす 切尾布と大 ピーマンと 麻婆大根 キャベツと札	E (	たんぱく質 25.6g 塩分 3.0g たんぱく質 21.4g 塩分 3.0g	鶏肉・りんご 第6 564 カルシウム 194mg 327 カルシウム 191mg <b>家内の焼肉</b> <b>ノろ菜のゆ</b> <b>南瓜の粉チ</b> <b>インゲンとし</b> <b>松菜のご</b>	EE K/Cal ビタミンD 5.32/45	たんぱく質 26.6g 塩分 2.9g たんぱく質 22.4g 塩分 2.9g	
ん付きおか	カルシウム ホキの韓 ニラ玉 大根を鬼 ンプ・シー ル麦・卵・乳	ビタミンD 10日 国風照り焼 配布和え Sの旨煮 Fーズサラダ	塩分たんぱく質塩分塩分	大豆・鶏肉・豚	雨・りんご・ゼ	ラチン	大豆・鶏肉・ 57 カルシウム 173ms 34 カルシウム カルシウム カルシウム カレイのの えびしん 青梗菜の卵 豚肉と里芋 豆と数ナの 全型ナの 白変い・ なび、小麦・	豚肉・りんご 温 ア/Kcal ビタミンD 1 (03)μ 1 (103)μ 12日 和風あんか じょの天ぶ 和え のゆず味噌: のサラダ 卵・乳成分・5	たんぱく質 249s 塩分 29s 塩分 29s 医かんぱく質 207s 塩分 207s 塩分 28s	大豆・鶏肉・乳	下級・りんご・ を	・ゼラチン     たんぱく質 238g 塩分 2.9g たんぱく質 19.6g 塩分 2.9g たんぱく質 19.6g 塩分 2.9g	# M M M M M M M M M M M M M M M M M M M	##   Kcal   ヒタミンD   O.93.jg   ##   C.95.jg	だんばく質 25.6g 塩分 3.0g たんぱく質 21.4g 塩分 3.0g	職内・りんご	EE K/Cal ビタミンD 5.32.4%  EE K/Cal ビタミンD 5.32.4%  EE K/Cal ビタミンD 5.32.4%  15日  D	たんぱく質 26.6g 塩分 2.9g たんぱく質 22.4g 塩分 2.9g	
ん付きおか	ホキの韓 ニラ玉 大根の塩良 白菜と鶏肉 ビーンズ チ 白腹・卵・乳 豚肉・りんご	ビタミンD 10日 国風照り焼 Pを和え Sの冒煮 F・ズサラダ	塩分 たんぱく質塩分	大豆・鶏肉・豚	添・りんご・ゼー	ラチン たんぱく質 21.7g 塩分 2.5g たんぱく質 17.5g 塩分 2.5g	大豆・鶏肉・ 第7 カルシウム 173ms 34 カルシウム 170ms カレイの利 えびしん 青梗菜の卵 豚肉と里芋 豆とツナの 白飯 えび・小麦ゃ、 はい、から、 はい、から、 はい、から、 はい、から、 はい、から、 はい、から、 はい、 はい、 はい、 はい、 はい、 はい、 はい、 はい	豚肉・りんこ *** *** *** *** ** ** ** ** ** ** ** *	たんぱく異 249g 塩分 2.9g たんぱく異 2.0g たんぱく異 2.0g たんぱく異 2.2g まか 2.2g まか ・ ピラチン	大豆・鶏肉・	豚肉・りんこ・	・ゼラチン たんぱく質 23.8g 塩分 2.9g たんぱく質 19.6g 塩分 2.9g たんぱく質 サラダ	#	Windows (Manager) (Manag	たんぱく質 25.6g 場分 3.0g たんぱく質 21.4g 場分 3.0g	鶏肉・りんご   564 カルシウム   194ms   327 カルシウム   194ms   194ms   194ms   194ms   195ms   195ms	EE K/Cal ビタミンD 5.32.4%  EE K/Cal ビタミンD 5.32.4%  EE K/Cal ビタミンD 5.32.4%  15日  D	たんぱく質 26.6g 塩分 2.9g たんぱく質 22.4g 22.4g 2.9g	
ん付き おかず じは	ホキの韓 ニラ玉 大根の塩酸 ビーンズ 白飯 い麦・卵・乳ご	ビタミンD 10日 国風照り焼 配布和え Sの旨煮 Fーズサラダ	塩分たんぱく質塩分塩分	大豆・鶏肉・豚	添・りんご・ゼー	ラチン	大豆・鶏肉・ 第7 カルシウム 173ms 34 カルシウム 170ms カレイのが えびしん 青梗菜の野 豚のと里芋 白飯 えび・川麦・ 大豆・鶏肉。	豚肉・りんご 温 ア/Kcal ビタミンD 1 (03)μ 1 (103)μ 12日 和風あんか じょの天ぶ 和え のゆず味噌: のサラダ 卵・乳成分・5	たんぱく質 249s 塩分 29s 塩分 29s 医かんぱく質 207s 塩分 207s 塩分 28s	大豆・鶏肉・ぽ	豚肉・りんこ・	・ゼラチン     たんぱく質 238g 塩分 2.9g たんぱく質 19.6g 塩分 2.9g たんぱく質 19.6g 塩分 2.9g	# M M M M M M M M M M M M M M M M M M M	##   Kcal   ヒタミンD   O.93.jg   ##   C.95.jg	だんばく質 25.6g 塩分 3.0g たんぱく質 21.4g 塩分 3.0g	職内・りんご	###   Kroal   ビタミンD   5.32 / 15   15   15   15   15   15   15   15	たんぱく質 26.6g 塩分 2.9g たんぱく質 22.4g 塩分 2.9g	
ん付き おかず ご	ホキの韓 ニラ玉 大根の塩酸 ビーンズ 白飯 い麦・卵・乳ご	ビタミンD 10日 国風照り焼 2を和え 3の冒煮 チーズサラダ	塩分	大豆・鶏肉・豚	雨・りんご・ゼ 	ラチン	大豆・鶏肉・ 第7 カルシウム 173ms 34 カルシウム 170ms カレイのが えびしん 青梗菜の野 豚のと里芋 白飯 えび・川麦・ 大豆・鶏肉。	豚肉・りんこ *** *** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	たんぱく栗 249g 単分 29g 単分 29g 下んぱく栗 207g 単分 207g 単分 28g サ 1 28g ト セラチン たんぱく栗 たんぱく栗	大豆・鶏肉・ぽ	豚肉・りんご・	・ゼラチ・ たんぱく質 238g 塩分 2.9g たんぱく質 19.6g 塩分 2.9g か和え物 サラダ	# M M M M M M M M M M M M M M M M M M M	##   Kloal   E9ミンD	たんぱく質 25.6g 塩分 3.0g 下んぱく質 3.0g サ 3.0g	職内・りんご	E KCal ビタミンD 5.32 kg E F KCal E F KCa	たんぱく質 26.6g 塩分 29.c たんぱく質 22.4g 塩分 2.9g	

26.0g 塩分 2.9g たんぱく質

21.8g 塩分 2.8g

おかず

カルシウム ビタミンD 229mg 2.33μg

303Kcal

カルシウム ビタミンD 226mg 2.33μg

24.9g 塩分 2.8g たんぱく質

20.7g 塩分 2.7g

## サナハかのつ

カルシウム ビタミンD 304mg 7.97点 熱量

334Kcal

カルシウム ビタミンD 301mg 7.97μg

23.8g 塩分 2.9g

熱量 588Kcal カルシウム ビタミンD 182mg 2.62μg 熱量

351Kcal

カルシウム ビタミンD 179mg 2.62μg

## n# (IA)

23.6g 塩分 2.6g

24.1g 塩分 2.6g たんぱく質

19.9g 塩分 2.6g

カルシウム ビタミンD 290mg 3,04μg 熱量

337Kcal

カルシウム ビタミンD 287mg 3.04ょg

照量 586Kcal カルシウム ビタミンD 296mg 1.81μg

349Kcal

カルシウム ビタミンD 293mg 1.81μg



202mg 0.59μg 熱量

297Kcal

カルシウム ビタミンD 199mg 0.59μg

20.7g 塩分 2.8g

	11月			生協	ひろし	ノま	おもし	ハやり	)	プ弁当便			唯(	(WL)	)	-ス		の食事	
		月    火					zk			*				金		±			
					18日			19日			20日			21日			22日		
				プリの漬け焼き もやしとさつま揚げの生姜醤油炒め						サワラの西京焼き  キャベツと桜エビのカレー炒め			鶏肉の山椒風味焼き   南瓜のいとこ煮			自身魚のフライ インゲンとひき肉の炒め物			
	枝豆のおか	か和え								プロッコリーのごま浸し (根菜の炒り煮			由和え ごま風味 き			<b>高鉾とわかめの生姜酢和え</b>			
	カリフラワ	ノーのコンソ	メ煮										人参のナポ	リタン風		ポテトと鶏肉のオイスターケチャップ炒め			
	しろ菜と鮭フレークの和え物						11F-17111			さつま芋のサラダ			インゲンの			大根サラダ			
	白飯	E)	70/170	. ,			1004 170 7 7 7			白飯			白飯			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			小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・ 鶏肉・りんご			小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・ 豚肉・りんご			えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・ 鶏肉・りんご			小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・ りんご			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			
c	熱量 たんぱく質		熱量 たんぱく質		熱量		たんぱく質	量無		たんぱく質	熱量 たんぱく質		無量		たんぱく質				
は	621Kcal 26.9g		574Kcal 25.2g		618Kcal 26.2g		598Kcal 25.8g		591Kcal		25.5g	569	Kcal (	22.7g					
ん付	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	ピタミン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	
₹	106mg	O.99µg	2.9g	259mg	4.17µg	3.3g	185mg	1.50µg	3.0 g	306mg	5.86µg	2.8g	298mg	1.33µg	2.6g	166mg	1.20µg	2.5g	
ぉ	熟量 たんぱく質		熱量 たんぱく質		熱量 たんぱく質 381Kcal 22.0g		熱量 たんぱく質 361Kcal 21,6g		熱量 たんぱく質 354Kcal 21.3g		熟量 332Kcal		たんぱく質						
か	384Kcal		22.7g	337Kcal		21.0g			22.0g						21.3g			18.5g	
<b>g</b> *	カルシウム 103mg	ピタミンD 0.99μα	塩分 2.8g	カルシウム 256mg	ビタミンD 4.17 <sub>周</sub>	塩分 3.3g	カルシウム 182mg	ピタミンD 1,50μq	塩分 2.9g	カルシウム 303mg	ビタミンD 5.86μg	塩分 2.7g	カルシウム 295mg	ピタミンD 1,33μg	塩分 2.6g	カルシウム 163mg	ピタミンD 1,20μq	塩分 2.5g	
	24日祝日		25H		26H		27B		288			Burgar	298						
ŀ	240060			鶏肉の世	鶏肉の塩だれ焼き			イワシの梅煮			ハンバーグのバーベキューソースかけ			タラのから揚げの野菜あんかけ			鶏肉のオイスター炒め		
										サワラの塩焼き						小松菜の煮浸し			
	お休み			きゅうりの青じそドレッシング和え 三目豆 小松菜のごま酢和え			高野豆腐の味噌煮			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			さつま芋の			里芋の青のり和え			
													ごぼうと豚			大根とエピのくず煮			
																虫とツナのサラダ			
				- 1-1-1-	白飯						白飯			白飯			白飯		
				<b>ロ 取</b>			<b>一 政</b>			<b>ロ駅</b>   小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・   鶏肉・豚肉・りんご			<b>山駅</b>			<b>口取</b>			
2	熱量 た		たんぱく質	熱量 たんぱく9		たんぱく質	熱量		たんぱく質	熱量		たんぱく質	量無		たんぱく質	無	量	たんぱく質	
は				60	1Kcal	28.7g	589	9Kcal	25.9g	56	7Kcal	22.7g	589	9Kcal	24.1g	573	3Kcal	26.8g	
ん付	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	
ŧ				159mg	0.65µg	2.8g	310mg	11.62µg	2.7g	163mg	3.87µg	2.9g	262mg	1.63µg	2.5g	280mg	1.48µg	3.1g	
ぉ	熱量 たんぱく質		熱量 たんぱく質 364Kcal 24.5g		熱量 たんぱく質					たんぱく質			たんぱく質	熱量 336Kcal		たんぱく質			
か					24.5g		2Kcal	21.7g			18.5g		2Kcal	19.9g			22.6g		
gt.	カルシウム	ビタミンD	塩分	カルシウム	ピタミンD	塩分	カルシウム	ピタミンD	塩分	カルシウム	ピタミンD 3.87m	塩分	カルシウム	ピタミンD	塩分 2.5g	カルシウム	ピタミンD	塩分 3.1g	
- 1			1	156mg	0.65µg	2.7g	307mg	11.62µg	2.7g	160mg	3.87µg	2.8g	259mg	1.63µg	2.5g	277mg	1.48µg	3.1g	

## 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。