

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 1日			木 2日			金 3日祝日			土 4日							
					メバルのゆず胡椒焼き 春菊とウィンナーのガーリックソテー 金時豆煮 大豆五目煮 さつま芋のサラダ 御飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン			豚肉のソース炒め 揚げじゃが芋のそぼろあん きゅうりとツナの酢の物 もやしとさつま揚げの生姜醤油炒め キャベツとチーズのサラダ 御飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			お休み			鶏肉のケチャップ煮 コロケ 高野豆腐の卵とじ インゲンのごま和え 御飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン							
		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
こはん付き		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
6日		7日			8日			9日			10日			11日							
豚肉のカレー炒め がんもどきの煮物 里芋の味噌マヨ和え 青梗菜の中華ミルク煮 インゲンとえのきの和え物 御飯 えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		イワシのみぞれ煮 チーズチキンカツ キャベツとシーフードの旨煮 三目豆 御飯 えび・小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン			鶏肉のから揚げ ひじきの煮物 白花豆煮 ツナとじゃが芋の煮物 御飯 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・りんご			サバのみりん焼き エビと枝豆の卵炒め ほうれん草と蒸し鶏の和え物 もやしのカレー炒め 春雨のゆず胡椒和え 御飯 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			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 明太マカロニサラダ 御飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン			カレイの磯辺天ぷら 豆腐の旨塩煮 人参のさっぱりサラダ ソース鶏じゃが ブロッコリーのごま浸し 御飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン							
こはん付き		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
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
こはん付き		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
13日		14日			15日			16日			17日			18日							
麻婆豆腐 サワラの梅風味焼き 鶏大根煮 白菜のぼん酢マヨネーズ和え 御飯 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン		ハンバーグ玉ねぎソース アジ大葉フライ 野菜と鶏肉の五目煮 大豆と枝豆の白和え 御飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			マスの塩こうじ焼き インゲンとしらすの山椒炒め カニ風味しゅうまい 高野豆腐の味噌煮 コールスローサラダ 御飯 えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン			豚肉のオイスター炒め じゃが芋のチーズクリーム煮 小松菜のごま味噌和え 人参と卵の炒め物 インディアンサラダ 御飯 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			ブリの和風あんかけ 絹揚げのそぼろ煮 春菊のピーナッツ和え 豚肉とじゃが芋の煮物 インゲンのおかかマヨ和え 御飯 小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			チキンクリームシチュー ひじきの彩り煮 メバルの西京焼き ひき肉と卵のそぼろ 小松菜のごまマヨ和え 御飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご							
こはん付き		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
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
こはん付き		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
20日		21日			22日			23日祝日			24日			25日							
メンチカツ サワラの塩焼き 春雨の炒め物 けんちん煮 ブロッコリーとチーズのサラダ 御飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご		白身魚のピリ辛味噌焼き ニラ玉 きゅうりの青じそドレッシング和え 白菜と鶏肉の旨煮 枝豆と竹輪の明太マヨ和え 御飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン			豚肉のごま煮 さつま芋のミルク煮 蒲鉾とわかめの生姜酢和え 絹揚げのピリ辛煮 マカロニサラダ 御飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			お休み			鶏肉と蓮根の炒め物 人参のナポリタン風 しろ菜の甘酢和え じゃが芋のカレー風味煮 ひじきと大豆のサラダ 御飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			サバの味噌たれかけ もやしとさつま揚げの生姜醤油炒め レモンバジルナゲット キャベツのクリーム煮 花野菜サラダ 御飯 小麦・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご							
こはん付き		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
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
こはん付き		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
27日		28日			29日			30日													
イワシの生姜煮 春雨のすき煮 青梗菜と蒸し鶏の和え物 高野豆腐の含め煮 大豆サラダ 御飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		パークカレー サーモンマヨカツ エビと枝豆の卵炒め きゅうりとツナの酢の物 御飯 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・ハナナ・豚肉・りんご・ゼラチン			サワラのはちみつ照り焼き ひじきとさつま揚げの煮物 白花豆煮 鶏肉と野菜のソースマヨ炒め ブロッコリーのごま浸し 御飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン			豚肉のケチャップ炒め 豆乳三角揚げの煮物 しろ菜とカニカマの青じそドレッシング和え かぶのそぼろ味噌煮 明太マカロニサラダ 御飯 かに・小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご													
こはん付き		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
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
こはん付き		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

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。