



月	火	水	木	金	土
		1日	2日	3日	4日

新年明けましておめでとうございます



本年も、【安全・安心】【美味しさ】【健康】を第一に、お弁当作りに努めて参ります。
 何卒、皆様の変わらぬご愛顧の程宜しくお願い致します。
 少しでも弊社のお弁当で、そのお手伝いが出来れば嬉しくお思います。

6日		7日		8日		9日		10日		11日	
サバの塩焼き マカロニのケチャップ炒め 大根と鶏肉の和風カレー煮 ほうれん草と卵のサラダ 金時豆煮 白飯 えび・かに・小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		豚肉と春雨の炒め物 小松菜とイカの生姜浸し 南瓜のきな粉和え 豆腐の真砂煮 カリフラワーのオーロラソース和え 白飯 小麦・卵・乳成分・いか・ごま・大豆・豚肉・りんご		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		鶏肉の塩だれ炒め さつま揚げの煮物 きゅうりの酢の物 三目豆 春菊としらすの梅マヨ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご・セラチン		ブリの漬け焼き キャベツのカレー炒め 人参とツナの和え物 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		ハンバーグデミグラスソース 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	
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
676Kcal	22.9g	564Kcal	25.0g	606Kcal	21.9g	625Kcal	27.5g	602Kcal	26.3g	599Kcal	24.5g
カルシウム	ビタミンD	カルシウム	ビタミンD	カルシウム	ビタミンD	カルシウム	ビタミンD	カルシウム	ビタミンD	カルシウム	ビタミンD
204mg	6.54µg	261mg	0.20µg	302mg	1.70µg	109mg	1.37µg	104mg	2.39µg	210mg	3.72µg
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
439Kcal	18.7g	327Kcal	20.8g	369Kcal	17.7g	388Kcal	23.3g	365Kcal	22.1g	362Kcal	20.3g
カルシウム	ビタミンD	カルシウム	ビタミンD	カルシウム	ビタミンD	カルシウム	ビタミンD	カルシウム	ビタミンD	カルシウム	ビタミンD
201mg	6.54µg	258mg	0.20µg	299mg	1.70µg	106mg	1.37µg	101mg	2.39µg	207mg	3.72µg
13日		14日		15日		16日		17日		18日	
お休み		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 白花豆煮 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・大豆・豚肉・りんご		赤魚の味噌焼き 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 えび・小麦・卵・乳成分・大豆・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		オムレツホワイトソースかけ メバルの西京焼き 豚肉と大根の煮物 豆とツナのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	
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
		537Kcal	25.1g	610Kcal	28.2g	588Kcal	24.4g	578Kcal	23.7g	599Kcal	26.8g
カルシウム	ビタミンD	カルシウム	ビタミンD	カルシウム	ビタミンD	カルシウム	ビタミンD	カルシウム	ビタミンD	カルシウム	ビタミンD
		253mg	5.86µg	261mg	1.29µg	147mg	2.89µg	301mg	1.87µg	482mg	3.00µg
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
		300Kcal	20.9g	373Kcal	24.0g	351Kcal	20.2g	341Kcal	19.5g	362Kcal	22.6g
カルシウム	ビタミンD	カルシウム	ビタミンD	カルシウム	ビタミンD	カルシウム	ビタミンD	カルシウム	ビタミンD	カルシウム	ビタミンD
		250mg	5.86µg	258mg	1.29µg	144mg	2.89µg	298mg	1.87µg	479mg	3.00µg



月		火		水		木		金		土	
20日		21日		22日		23日		24日		25日	
サワラの中煮煮たれかけ ソーストンカツ 根菜の炒り煮 ブロッコリーとチーズのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン		ゆで鶏の五目あんかけ 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 しる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 高野豆腐の含め煮 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	
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
603Kcal	25.7g	627Kcal	26.1g	651Kcal	27.0g	604Kcal	26.0g	580Kcal	26.6g	604Kcal	25.4g
カルシウム	ビタミンD	カルシウム	ビタミンD	カルシウム	ビタミンD	カルシウム	ビタミンD	カルシウム	ビタミンD	カルシウム	ビタミンD
191mg	4.45µg	228mg	2.74µg	153mg	6.57µg	266mg	1.99µg	318mg	1.79µg	141mg	0.50µg
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
366Kcal	21.5g	390Kcal	21.9g	414Kcal	22.8g	367Kcal	21.8g	343Kcal	22.4g	367Kcal	21.2g
カルシウム	ビタミンD	カルシウム	ビタミンD	カルシウム	ビタミンD	カルシウム	ビタミンD	カルシウム	ビタミンD	カルシウム	ビタミンD
188mg	4.45µg	225mg	2.74µg	150mg	6.57µg	263mg	1.99µg	315mg	1.79µg	138mg	0.50µg
27日		28日		29日		30日		31日			
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 青梗菜の中煮ミルク煮 インゲンとえのきの和え物 白飯 かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		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 白花豆煮 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			
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		
558Kcal	26.1g	639Kcal	24.3g	652Kcal	23.1g	675Kcal	23.1g	567Kcal	26.2g		
カルシウム	ビタミンD	カルシウム	ビタミンD	カルシウム	ビタミンD	カルシウム	ビタミンD	カルシウム	ビタミンD		
266mg	1.94µg	269mg	12.13µg	208mg	1.50µg	372mg	7.33µg	383mg	2.16µg		
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		
321Kcal	21.9g	402Kcal	20.1g	415Kcal	18.9g	438Kcal	18.9g	330Kcal	22.2g		
カルシウム	ビタミンD	カルシウム	ビタミンD	カルシウム	ビタミンD	カルシウム	ビタミンD	カルシウム	ビタミンD		
263mg	1.94µg	266mg	12.13µg	205mg	1.50µg	369mg	7.33µg	380mg	2.16µg		

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。