

月		火 1日			水 2日			木 3日			金 4日			土 5日																	
		豚肉のカレー炒め がんもどきと花人参の煮物 里芋鮭フレークサラダ 青梗菜の中華ミルク煮 切干大根の酢味噌和え 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 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 かに・小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			鶏肉のから揚げ ひじきの煮物 ツナとじゃが芋の煮物 菜の花サラダ 白花豆煮 白飯 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・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	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										
		592Kcal	28.5g	332mg	1.42µg	2.4g	621Kcal	25.2g	323mg	0.51µg	2.9g	603Kcal	23.6g	259mg	12.09µg	2.5g	669Kcal	24.1g	236mg	1.57µg	2.8g	672Kcal	23.1g	224mg	6.15µg	2.5g	574Kcal	26.4g	269mg	1.26µg	3.1g
おかす		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										
		333mg	2.38µg	3.0g	336mg	2.38µg	3.0g	366Kcal	19.4g	256mg	12.09µg	2.5g	432Kcal	19.9g	233mg	1.57µg	2.8g	435Kcal	18.9g	221mg	6.15µg	2.5g	337Kcal	22.2g	266mg	1.26µg	3.0g				
7日		8日			9日			10日			11日			12日																	
		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 三目豆 小松菜のごま味噌和え 白飯 小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご			麻婆豆腐 メバルのから揚げ 春雨炒め 鶏大根煮 白菜のぼん酢マヨネーズ和え 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			ハンバーグのバーベキューソース ミニ白身魚フライ インゲンとコーンのグラッセ 野菜と鶏肉の五目煮 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			カレーの磯辺天ぷら インゲンとしらすの山椒炒め 大根なます 高野豆腐の味噌煮 ツナとマカロニのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉・りんご			鶏肉の甜面醬マヨ炒め 大根とエビのくず煮 じゃが芋のチーズクリーム煮 ほうれん草のごま和え 枝豆のおかか和え 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			サバの和風たれかけ さつま芋と切昆布の煮物 青梗菜としらすの和え物 大豆と鶏肉の炒り煮 インゲンのおかかマヨ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご														
		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					
		592Kcal	28.5g	332mg	1.42µg	2.4g	621Kcal	25.2g	323mg	0.51µg	2.9g	603Kcal	23.6g	259mg	12.09µg	2.5g	669Kcal	24.1g	236mg	1.57µg	2.8g	672Kcal	23.1g	224mg	6.15µg	2.5g	574Kcal	26.4g	269mg	1.26µg	3.1g
おかす		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					
		355Kcal	24.3g	329mg	1.42µg	2.3g	384Kcal	21.0g	320mg	0.51µg	2.8g	389Kcal	17.6g	188mg	1.20µg	2.7g	350Kcal	23.0g	308mg	8.90µg	2.4g	351Kcal	22.0g	178mg	0.60µg	2.8g	418Kcal	19.3g	204mg	6.02µg	2.8g
14日		15日			16日			17日			18日			19日																	
		赤魚のみりん焼き チーズチキンカツ 蓮根と豚肉の炒り煮 ひじきと大豆のサラダ もやしピーマンソテー 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			チキンカレー ひじきの彩り煮 アジ大葉フライ ひき肉と卵のそぼろ 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・バナナ・豚肉・りんご			メバルのゆず胡椒焼き ごぼうと豚肉の炒り煮 白和え ごま風味 大豆のケチャップ煮 しろ菜のおかかマヨ和え 白飯 えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			豚肉と野菜の塩こうじ炒め カリフラワーのトマト煮 蒲鉾とわかめの生巻酢和え 絹揚げと蓮根の味噌炒め マカロニサラダ 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			アジのから揚げ南蛮だれかけ ツナの卵炒め 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 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			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 春雨のマヨサラダ 白飯 かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン														
		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	熱量	たんぱく質	カルシウム	ビタミンD	塩分					
		562Kcal	26.9g	171mg	3.20µg	2.6g	621Kcal	22.3g	229mg	3.42µg	3.1g	554Kcal	27.6g	225mg	1.39µg	2.6g	578Kcal	23.1g	243mg	1.52µg	2.9g	582Kcal	27.9g	274mg	6.77µg	2.5g	650Kcal	25.5g	170mg	0.70µg	3.2g
おかす		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					
		325Kcal	22.7g	168mg	3.20µg	2.5g	384Kcal	18.1g	226mg	3.42µg	3.1g	317Kcal	23.4g	222mg	1.39µg	2.6g	341Kcal	18.9g	240mg	1.52µg	2.9g	345Kcal	23.7g	271mg	6.77µg	2.5g	413Kcal	21.3g	167mg	0.70µg	3.1g

月 21日		火 22日			水 23日			木 24日			金 25日			土 26日																	
		豚肉の生姜焼き がんもどきのと南瓜の煮物 鶏肉となすの甘酢炒め インゲンのサラダ 金時豆煮 白飯 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン			スペイン風オムレツのトマトソースかけ 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 マカロニソテー 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			鶏から揚げの野菜あんかけ インゲンと豆腐の甜面醬炒め 里芋の青のり和え エビと枝豆の卵炒め コールスローサラダ 白飯 えび・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			サワラのはちみつ照り焼き ひじきと竹輪の煮物 鶏肉と野菜のソースマヨ炒め ブロッコリーのごま浸し 卵焼き 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご			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			イワシのみぞれ煮 人参と卵の炒め物 きゅうりの青じそドレッシング和え 豚肉とじゃが芋の煮物 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・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン														
		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	熱量	たんぱく質	カルシウム	ビタミンD	塩分					
		587Kcal	27.8g	146mg	0.83µg	2.8g	599Kcal	20.8g	188mg	1.57µg	2.4g	669Kcal	24.5g	277mg	2.13µg	2.8g	555Kcal	25.9g	206mg	5.26µg	2.7g	569Kcal	25.6g	239mg	1.90µg	2.8g	638Kcal	24.3g	292mg	12.04µg	2.5g
おかす		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					
		350Kcal	23.6g	143mg	0.83µg	2.8g	362Kcal	16.6g	185mg	1.57µg	2.4g	432Kcal	23.4g	274mg	2.13µg	2.8g	318Kcal	21.7g	203mg	5.26µg	2.7g	332Kcal	21.4g	236mg	1.90µg	2.7g	401Kcal	20.1g	289mg	12.04µg	2.4g
28日		29日祝日			30日																										
		豆腐とエビのチリソース煮 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・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン			お休み			アジの天ぷらの山椒あんかけ ピーマンのオイスターソース炒め 高野豆腐の詰め煮 青梗菜の梅マヨ和え 白花豆煮 白飯 えび・かに・小麦・卵・乳成分・いか・大豆・鶏肉・豚肉・りんご																							
		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					
		561Kcal	23.8g	301mg	0.08µg	2.9g						566Kcal	24.6g	190mg	4.81µg	2.8g															
おかす		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					
		324Kcal	19.6g	298mg	0.08µg	2.9g						329Kcal	20.4g	187mg	4.81µg	2.8g															

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。