

月			火			水			木 1日			金 2日			土 3日祝日		
									ひき肉とトマトのカレー サーモンマヨカツ 鶏肉と野菜の炒め物 さつまいものミルク煮 ミックスベジタブルソテー 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン			マスの韓国風照り焼き ニラ玉 大根なます 白菜と鶏肉の旨煮 春雨のマヨサラダ 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・ゼラチン			お休み		
ごはん付き	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	熱量	たんぱく質	熱量	たんぱく質	
カルシウム	ビタミンD	塩分	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	カルシウム	ビタミンD	
おかず	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	熱量	たんぱく質	熱量	たんぱく質	
カルシウム	ビタミンD	塩分	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	カルシウム	ビタミンD	
5日祝日			6日祝日			7日			8日			9日			10日		
お休み			お休み			豚肉の焼肉風 クリームコロッケ インゲンとしらすの山椒炒め 小松菜のごまマヨ和え 白飯 えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン			アジの香草パン粉焼き ひじきとさつまいもの煮物 肉焼売 大豆のケチャップ煮 ブロッコリーサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン			ハニーマスタードチキン 絹揚げと蓮根の味噌炒め カリフラワーのコンソメ煮 白菜のごま酢和え 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			ブリの漬け焼き 菜の花とウィンナーのガーリックソテー 肉団子ケチャップ甘酢あん 高野豆腐の卵とじ 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・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		
ごはん付き	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	熱量	たんぱく質	熱量	たんぱく質	
カルシウム	ビタミンD	塩分	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	カルシウム	ビタミンD	
おかず	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	熱量	たんぱく質	熱量	たんぱく質	
カルシウム	ビタミンD	塩分	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	カルシウム	ビタミンD	
12日			13日			14日			15日			16日			17日		
サワラの西京焼き キャベツと桜エビのカレー炒め ブロッコリーのごま浸し 根菜の炒り煮 さつまいものサラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご			鶏肉の山椒風味焼き 南瓜のいとこ煮 白和え ごま風味 人参のナポリタン風 インゲンのツナマヨ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご			サバの塩焼き さつまいものレモン風味煮 ひじきのそぼろ煮 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・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			豚肉と春雨の炒め物 小松菜とイカのみね浸し 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 大根サラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン			鶏肉の塩だれ炒め 煮物盛り合わせ きゅうりの酢の物 三豆 菜の花サラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		
ごはん付き	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	熱量	たんぱく質	熱量	たんぱく質	
カルシウム	ビタミンD	塩分	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	カルシウム	ビタミンD	
おかず	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	熱量	たんぱく質	熱量	たんぱく質	
カルシウム	ビタミンD	塩分	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	カルシウム	ビタミンD	

月 19日			火 20日			水 21日			木 22日			金 23日			土 24日		
ハンバーグのトマトソース サワラの塩焼き 春雨の炒め物 鶏肉とじゃが芋の煮物 インゲンのおかかマヨ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			タラのから揚げ油淋鶏たれ 絹揚げとひじきの煮物 さつまいものごま和え 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 青梗菜とカニカマの煮浸し なすの南蛮和え 大根とエビのくず煮 豆とツナのサラダ 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・ゼラチン			アジのカレー醤油焼き 南瓜コロッケ 豚肉とじゃが芋の煮物 蓮根サラダ 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			豚肉のぼん酢生姜炒め えびしんじょの天ぷら じゃが芋のチーズクリーム煮 白菜のぼん酢マヨネーズ和え 金時豆煮 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			赤魚の味噌焼き 鶏肉のから揚げ ひじきとさつまいもの煮物 春雨のすき煮 カリフラワーのカレーマヨ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		
ごはん付き	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	熱量	たんぱく質	熱量	たんぱく質	
カルシウム	ビタミンD	塩分	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	カルシウム	ビタミンD	
おかず	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	熱量	たんぱく質	熱量	たんぱく質	
カルシウム	ビタミンD	塩分	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	カルシウム	ビタミンD	
26日			27日			28日			29日			30日			31日		
オムレツのハヤシソース メバルの西京焼き 鶏大根煮 ツナとマカロニのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			豚肉の塩だれ炒め 絹揚げのピリ辛煮 青梗菜の卵和え さつまいもと切昆布の煮物 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			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 花野菜サラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン			ゆで鶏/五目あんかけ アジ大葉フライ 切干大根と桜エビの中華風煮物 さつまいもと粉チーズのサラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン			サバのゆず胡椒焼き 大豆五目煮 南瓜のきな粉和え ツナの卵炒め 白菜のごま酢和え 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご			豚肉のソース炒め 揚げじゃが芋そぼろあん ほうれん草の白和え もやしとさつまいもの生姜醤油炒め しる菜のおかかマヨ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		
ごはん付き	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	熱量	たんぱく質	熱量	たんぱく質	
カルシウム	ビタミンD	塩分	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	カルシウム	ビタミンD	
おかず	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	熱量	たんぱく質	熱量	たんぱく質	
カルシウム	ビタミンD	塩分	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	カルシウム	ビタミンD	

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。