



	月			火			水			木			金			土 1日		
	 																	
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	
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	
	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
	3日祝日	4日			5日			6日			7日			8日				
	お休み			イワシのみぞれ煮 人参と卵の炒め物 きゅうりの酢の物 豚肉とじゃが芋の煮物 白菜とツナの塩昆布和え 白飯 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			鶏肉の香草焼き 蓮根のおかか炒め ほうれん草と竹輪のナムル風 五目花型しんじょの詰め煮 カリフラワーのフレンチサラダ 白飯 かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			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 納ごぼう煮 南瓜とレズンのサラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン			鶏肉の味噌炒め 小松菜の煮浸し 切干大根のドレッシング和え 絹揚げとひじきの煮物 マカロニのイタリアンサラダ 白飯 小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご			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 金時豆腐煮 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・いか・大豆・鶏肉・りんご		
ごはん付き	540Kcal	24.9g		545Kcal	21.7g		577Kcal	24.9g		560Kcal	23.8g		603Kcal	25.6g		564Kcal	26.6g	
おかず	303Kcal	20.7g		308Kcal	17.5g		340Kcal	20.7g		323Kcal	19.6g		366Kcal	21.4g		327Kcal	22.4g	
	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
	10日	11日			12日			13日			14日			15日				
	ホキの韓国風照り焼き ニラ玉 大根の塩昆布和え 白菜と鶏肉の旨煮 ビーンズチーズサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			豚肉の五目旨煮 メバルのから揚げ 春雨の炒め物 大豆のカレー煮 インゲンのごまきな粉和え 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			カレイの和風あんかけ えびしんじょの天ぷら 青梗菜の卵和え 豚肉と里芋のゆず味噌煮 豆とツナのサラダ 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			チキンカツ 白菜と竹輪のさっと煮 きゅうりと豚肉ソーセージの和え物 ひき肉と卵のそぼろ ほうれん草とチーズのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			赤魚のゆず風味焼き 切昆布と大豆の煮物 白菜とツナのサラダ 麻婆大根 キャベツと桜エビのサラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご			豚肉の焼肉風 しる菜のゆず浸し 南瓜の粉チーズ和え 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 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		
ごはん付き	540Kcal	24.9g		588Kcal	28.0g		571Kcal	26.0g		586Kcal	24.1g		574Kcal	27.8g		534Kcal	24.9g	
おかず	303Kcal	20.7g		351Kcal	23.8g		334Kcal	21.8g		349Kcal	19.9g		337Kcal	23.6g		297Kcal	20.7g	
	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



	月 17日			火 18日			水 19日			木 20日			金 21日			土 22日		
	 																	
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	
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	
	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
	24日祝日	25日			26日			27日			28日			29日				
	お休み			鶏肉の塩だれ焼き がんもどきと椎茸の煮物 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 白飯 小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン			イワシの梅煮 キャベツのクリーム煮 人参とツナの和え物 高野豆腐の味噌煮 マカロニのイタリアンサラダ 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			ハンバーグのパーベキューソースかけ サワラの塩焼き 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 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			タラのから揚げの野菜あんかけ 絹揚げとひじきの煮物 さつま芋のごま和え 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			白身魚のフライ インゲンとひき肉の炒め物 蒲鉾とわかめの生巻酢和え ポテトと鶏肉のオイスターケチャップ炒め 大根サラダ 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		
ごはん付き	621Kcal	26.9g		574Kcal	25.2g		618Kcal	26.2g		598Kcal	25.8g		591Kcal	25.5g		569Kcal	22.7g	
おかず	384Kcal	22.7g		337Kcal	21.0g		381Kcal	22.0g		361Kcal	21.6g		354Kcal	21.3g		332Kcal	18.5g	
	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
	24日祝日	25日			26日			27日			28日			29日				
ごはん付き	601Kcal	28.7g		601Kcal	28.7g		589Kcal	25.9g		567Kcal	22.7g		589Kcal	24.1g		573Kcal	26.8g	
おかず	364Kcal	24.5g		364Kcal	24.5g		352Kcal	21.7g		330Kcal	18.5g		352Kcal	19.9g		336Kcal	22.6g	
	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

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。