

生協ひろしまの
夕食宅配に

おいしく食べて健康に

「健(すこやか)コース」

4月より新登場!

私も監修しています。



料理研究家 沖光 光子
沖光先生監修のメニューも入り
さらにおいしさUP



塩分
週平均
3.5g以下



カロリー
週平均
400~450kcal

栄養バランスがとれて!
ボリュームも満足!

野菜
週平均
150g以上
※1日の摂取目標量
350gの40%以上

■一週間のメニュー例

 <p>野菜量 155.4g</p>	 <p>野菜量 190.7g</p>	 <p>野菜量 151.3g</p>	 <p>野菜量 168.7g</p>	 <p>野菜量 191.4g</p>	 <p>野菜量 159.0g</p>
<p>月 カレイのおろしあんかけ 牛肉と野菜の炒め物 エネルギー：445kcal 食塩相当量：3.1g</p>	<p>火 酢鶏 かに玉 エネルギー：497kcal 食塩相当量：3.5g</p>	<p>水 さば味噌煮 ひじき豆腐野菜寄せきのこあん エネルギー：441kcal 食塩相当量：3.1g</p>	<p>木 牛肉コロッケ 鮭のごま焼き エネルギー：414kcal 食塩相当量：2.4g</p>	<p>金 おでん煮(大根・厚揚げ) たらこの素揚げオニオンソース エネルギー：450kcal 食塩相当量：3.9g</p>	<p>土 鶏肉のトマト煮 赤魚のゆかり揚げ エネルギー：447kcal 食塩相当量：3.0g</p>

管理栄養士
監修

「健(すこやか)コース」ボリュームたっぷり
6種類以上のお惣菜セット

698円 1食あたり(税込)

配送料
無料

選べる3コース

贅沢な8種類のお惣菜
「雅(みやび)コース」698円 1食あたり(税込)

和洋中6種類以上のお惣菜
「おかずコース」598円 1食あたり(税込)

5種類以上のお惣菜とごはん
「ごはん付コース」598円 1食あたり(税込)

お届けは一週間単位(月曜日から土曜日) 日・祝日はお休み 週に一日指定曜日の休止ができます。

一部お届けが困難な地域がございます。詳しくはお問い合わせください。



お申し込み
お問い合わせ

生協ひろしま 組合員サービスセンター 月~土/8:30~21:00
0120-500-935

詳細はWEBからも!
生協ひろしま 検索
http://www.hiroshima.coop



詳しくは
こちら!

コープだから
配送料も無料!



●生協ひろしまの組合員さんならどなたでも配食会員に登録してご利用いただけます。●組合員でない方はこの機会に生協ひろしまにご加入ください。●商品代金は月1回の口座振替での支払いとなります。