

3月 生協ひろしま おもいやりコープ弁当便 唯(ゆい)コース

月		火		水		木		金 1日		土 2日	
								豚肉のぼん酢生姜炒め 人参とえのきの明太子炒め ツナと大根の煮物 コールスローサラダ ご飯 <small>小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</small>		赤魚の味噌焼き カニ風味しゅうまい ほうれん草と竹輪のナムル風 鶏肉とじゃが芋の煮物 カリフラワーのカレーマヨ和え ご飯 <small>えび・かに・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</small>	
		熱量 23.1g カルシウム 193mg ビタミンD 0.81μg	たんぱく質 2.9g ビタミンD 0.81μg	熱量 27.7g カルシウム 172mg ビタミンD 0.78μg	たんぱく質 2.7g ビタミンD 0.78μg	熱量 24.6g カルシウム 206mg ビタミンD 4.55μg	たんぱく質 2.6g ビタミンD 4.55μg	熱量 25.4g カルシウム 270mg ビタミンD 1.72μg	たんぱく質 2.8g ビタミンD 1.72μg	熱量 27.7g カルシウム 187mg ビタミンD 1.40μg	たんぱく質 2.7g ビタミンD 1.40μg
4日 オムレットソース エピカツ 蓮根と豚肉の炒り煮 明太マカロニサラダ ご飯 <small>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</small>		5日 豚肉のレモン塩だれ炒め 菜の花のソテー 春雨サラダ さつまいもと切昆布の煮物 インゲンのごまきな粉和え ご飯 <small>小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン</small>		6日 サワラの中華煮だれ ソーストンカツ 根菜の炒り煮 キャベツとチーズのサラダ ご飯 <small>小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</small>		7日 鶏肉の味噌漬け焼き 切干大根のごま煮 ミートボールトマト味 ひじきと竹輪の煮物 さつまいものサラダ ご飯 <small>小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</small>		8日 メバルのゆず胡椒焼き 大豆五目煮 ピーマンの塩昆布和え マカロニのクリーム煮 ブロッコリーサラダ ご飯 <small>小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン</small>		9日 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 ご飯 <small>小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</small>	
熱量 23.1g カルシウム 193mg ビタミンD 0.81μg	たんぱく質 2.9g ビタミンD 0.81μg	熱量 27.7g カルシウム 172mg ビタミンD 0.78μg	たんぱく質 2.7g ビタミンD 0.78μg	熱量 24.6g カルシウム 206mg ビタミンD 4.55μg	たんぱく質 2.6g ビタミンD 4.55μg	熱量 25.4g カルシウム 270mg ビタミンD 1.72μg	たんぱく質 2.8g ビタミンD 1.72μg	熱量 27.7g カルシウム 187mg ビタミンD 1.40μg	たんぱく質 2.7g ビタミンD 1.40μg	熱量 24.4g カルシウム 131mg ビタミンD 2.47μg	たんぱく質 2.7g ビタミンD 2.47μg
11日 鶏肉のケチャップ煮 コロッケ 高野豆腐の含め煮 インゲンのごま和え ご飯 <small>小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン</small>		12日 プリのから揚げ おからとひき肉の炒り煮 菜の花と錦糸卵の和え物 カリフラワーの炒め物 春雨のマヨサラダ ご飯 <small>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</small>		13日 豚肉のカレー炒め 里芋鮭フレークサラダ 青梗菜の中華ミルク煮 インゲンとえのきの和え物 ご飯 <small>かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</small>		14日 イワシの生姜煮 チーズチキンカツ 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 ご飯 <small>かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン</small>		15日 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 ご飯 <small>小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・りんご</small>		16日 サバのみりん焼き ほうれん草と卵の炒め物 しモンパルナゲット 豆腐の旨塩煮 南瓜とレーズンのサラダ ご飯 <small>小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</small>	
熱量 23.5g カルシウム 139mg ビタミンD 0.69μg	たんぱく質 2.7g ビタミンD 0.69μg	熱量 27.4g カルシウム 172mg ビタミンD 2.89μg	たんぱく質 2.7g ビタミンD 2.89μg	熱量 26.6g カルシウム 287mg ビタミンD 1.94μg	たんぱく質 3.1g ビタミンD 1.94μg	熱量 24.9g カルシウム 195mg ビタミンD 11.85μg	たんぱく質 2.7g ビタミンD 11.85μg	熱量 23.2g カルシウム 228mg ビタミンD 1.49μg	たんぱく質 2.8g ビタミンD 1.49μg	熱量 23.2g カルシウム 367mg ビタミンD 7.28μg	たんぱく質 2.6g ビタミンD 7.28μg
熱量 18.4g カルシウム 258mg ビタミンD 7.04μg	たんぱく質 2.5g ビタミンD 7.04μg	熱量 21.8g カルシウム 318mg ビタミンD 1.96μg	たんぱく質 2.7g ビタミンD 1.96μg	熱量 22.2g カルシウム 284mg ビタミンD 1.94μg	たんぱく質 3.1g ビタミンD 1.94μg	熱量 20.6g カルシウム 192mg ビタミンD 11.85μg	たんぱく質 2.6g ビタミンD 11.85μg	熱量 20.0g カルシウム 272mg ビタミンD 1.65μg	たんぱく質 2.6g ビタミンD 1.65μg	熱量 21.7g カルシウム 263mg ビタミンD 1.96μg	たんぱく質 2.7g ビタミンD 1.96μg

3月 生協ひろしま おもいやりコープ弁当便 唯(ゆい)コース

月 18日		火 19日		祝水 20日		木 21日		金 22日		土 23日	
カレイの磯辺天ぷら 豆腐の中華煮 人参のさっぱりサラダ ソース鶏じゃが ブロッコリーのごま浸し ご飯 <small>えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</small>		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 カリフラワーのコンソメ煮 さつまいもと粉チーズのサラダ ご飯 <small>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン</small>		お休み		ハンバーグのトマトソース アジ大葉フライ ほうれん草のソテー 野菜と鶏肉の五目煮 大豆サラダ ご飯 <small>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</small>		マスの塩こうじ焼き 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 ご飯 <small>小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</small>		豚肉のオイスター炒め じゃが芋のチーズクリーム煮 なすの南蛮和え もやしと卵の炒め物 コールスローサラダ ご飯 <small>えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</small>	
熱量 22.8g カルシウム 261mg ビタミンD 7.04μg	たんぱく質 2.6g ビタミンD 7.04μg	熱量 26.2g カルシウム 321mg ビタミンD 1.96μg	たんぱく質 2.7g ビタミンD 1.96μg	熱量 22.7g カルシウム 341mg ビタミンD 3.79μg	たんぱく質 2.9g ビタミンD 3.79μg	熱量 23.3g カルシウム 86mg ビタミンD 1.21μg	たんぱく質 2.6g ビタミンD 1.21μg	熱量 28.1g カルシウム 254mg ビタミンD 13.7μg	たんぱく質 2.4g ビタミンD 13.7μg	熱量 28.1g カルシウム 281mg ビタミンD 2.26μg	たんぱく質 2.6g ビタミンD 2.26μg
熱量 18.4g カルシウム 258mg ビタミンD 7.04μg	たんぱく質 2.5g ビタミンD 7.04μg	熱量 21.8g カルシウム 318mg ビタミンD 1.96μg	たんぱく質 2.7g ビタミンD 1.96μg	熱量 22.2g カルシウム 284mg ビタミンD 1.94μg	たんぱく質 3.1g ビタミンD 1.94μg	熱量 20.6g カルシウム 192mg ビタミンD 11.85μg	たんぱく質 2.6g ビタミンD 11.85μg	熱量 23.8g カルシウム 251mg ビタミンD 13.7μg	たんぱく質 2.3g ビタミンD 13.7μg	熱量 21.1g カルシウム 278mg ビタミンD 2.26μg	たんぱく質 2.5g ビタミンD 2.26μg
25日 チキンカレー ひじきの彩り煮 メバルの西京焼き ひき肉と卵のそぼろ 春雨の韓国風サラダ ご飯 <small>かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</small>		白身魚のピリ辛味噌焼き ごぼうと豚肉の炒り煮 南瓜コロッケ 大豆のケチャップ煮 しろ菜のおかまヨ和え ご飯 <small>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</small>		メンチカツ サワラの梅風味焼き 春雨の炒め物 けんちん煮 ほうれん草とチーズのサラダ ご飯 <small>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご</small>		赤魚のゆず風味焼き 白菜と鶏肉の旨煮 きゅうりの酢の物 かびとウィンナーのカレークリーム煮 ひじきと大豆のサラダ ご飯 <small>小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン</small>		豚肉のごま煮 さつまいものミルク煮 蒲鉾とわかめの生醤油和え 絹揚げのピリ辛煮 マカロニサラダ ご飯 <small>小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</small>		アジのから揚げ野菜あんかけ 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 ご飯 <small>小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</small>	
熱量 25.2g カルシウム 259mg ビタミンD 3.20μg	たんぱく質 3.4g ビタミンD 3.20μg	熱量 27.7g カルシウム 155mg ビタミンD 1.06μg	たんぱく質 2.7g ビタミンD 1.06μg	熱量 22.7g カルシウム 341mg ビタミンD 3.79μg	たんぱく質 2.9g ビタミンD 3.79μg	熱量 23.1g カルシウム 286mg ビタミンD 3.41μg	たんぱく質 2.6g ビタミンD 3.41μg	熱量 28.1g カルシウム 250mg ビタミンD 1.04μg	たんぱく質 2.7g ビタミンD 1.04μg	熱量 27.4mg カルシウム 271mg ビタミンD 6.76μg	たんぱく質 2.5g ビタミンD 6.76μg
熱量 20.9g カルシウム 256mg ビタミンD 3.20μg	たんぱく質 2.9g ビタミンD 3.20μg	熱量 23.4g カルシウム 152mg ビタミンD 1.06μg	たんぱく質 2.7g ビタミンD 1.06μg	熱量 18.4g カルシウム 338mg ビタミンD 3.79μg	たんぱく質 2.9g ビタミンD 3.79μg	熱量 18.7g カルシウム 283mg ビタミンD 3.41μg	たんぱく質 2.6g ビタミンD 3.41μg	熱量 21.6g カルシウム 247mg ビタミンD 1.04μg	たんぱく質 2.6g ビタミンD 1.04μg	熱量 24.4g カルシウム 271mg ビタミンD 6.76μg	たんぱく質 2.4g ビタミンD 6.76μg

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。