

7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			土		
							1日			2日			3日			4日		
							鶏肉の甜面醤マヨ炒め 大根とエビのくす煮 枝豆のおかか和え じゃが芋のチーズクリーム煮 ほうれん草のごま和え 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			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 しる菜のおかかマヨ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			メンチカツ 豆腐の真砂煮 きゅうりと魚肉ソーセージの和え物 白菜と鶏肉の旨煮 ブロッコリーとチーズのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン			赤魚のみりん焼き もやしピーマンソテー 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 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		
こはん付き	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質
	592Kcal		29.4g	628Kcal		27.5g	567Kcal		29.0g	582Kcal		20.2g	589Kcal		27.0g	589Kcal		27.0g
	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
おかず	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質
	365Kcal		23.2g	306Kcal		24.7g	321Kcal		15.8g	328Kcal		22.7g	328Kcal		22.7g	328Kcal		22.7g
	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
こはん付き	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質
	592Kcal		29.4g	628Kcal		27.5g	567Kcal		29.0g	582Kcal		20.2g	589Kcal		27.0g	589Kcal		27.0g
	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
おかず	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質
	331Kcal		25.1g	367Kcal		21.9g	377Kcal		18.7g	358Kcal		25.2g	370Kcal		17.3g	366Kcal		18.9g
	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
こはん付き	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質
	576Kcal		25.5g	548Kcal		21.4g	601Kcal		25.0g	540Kcal		26.0g	627Kcal		25.7g	596Kcal		26.4g
	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
おかず	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質
	315Kcal		21.1g	287Kcal		17.0g	340Kcal		20.7g	279Kcal		21.7g	366Kcal		21.4g	335Kcal		22.0g
	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
こはん付き	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質
	576Kcal		25.5g	548Kcal		21.4g	601Kcal		25.0g	540Kcal		26.0g	627Kcal		25.7g	596Kcal		26.4g
	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
おかず	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質
	315Kcal		21.1g	287Kcal		17.0g	340Kcal		20.7g	279Kcal		21.7g	366Kcal		21.4g	335Kcal		22.0g
	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

7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			土		
	20日祝日			21日			22日			23日			24日			25日		
	お休み			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・セラチン			カレイの和風かれかけ 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・セラチン			チキンカツ 白菜と竹輪のさっと煮 きゅうりと魚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 ピーマンとツナのサラダ 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		
こはん付き	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質
	612Kcal		28.1g	579Kcal		25.4g	610Kcal		24.3g	592Kcal		27.4g	560Kcal		25.0g	560Kcal		25.0g
	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
おかず	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質
	351Kcal		23.8g	318Kcal		21.1g	349Kcal		19.9g	331Kcal		23.1g	299Kcal		20.7g	299Kcal		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
こはん付き	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質
	637Kcal		26.9g	612Kcal		23.5g	611Kcal		27.4g	603Kcal		25.8g	615Kcal		25.7g	615Kcal		25.7g
	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
おかず	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質	熱量		たんばく質
	376Kcal		22.5g	351Kcal		19.2g	350Kcal		23.0g	342Kcal		21.5g	354Kcal		21.3g	354Kcal		21.3g
	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。