

10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						
こ ほ ん 付 き			オムレツのハヤシソースかけ メバルの西京焼き 冬瓜と鶏肉のとりも煮 ツナとマカロニのサラダ ほうれん草のおかか和え 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	ゆで鶏の梅おろしあん サーモンマヨカツ 青梗菜とさつま揚げの煮物 さつま芋のミルク煮 ミックスベジタブルソテー 白飯 えび・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 ブロッコリーと黒肉ソーセージのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	豚肉の塩だれ炒め 絹揚げのピリ辛煮 青梗菜の卵和え さつま芋と切昆布の煮物 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						
							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
お か す							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
こ ほ ん 付 き	6日	7日	8日	9日	10日	11日						
							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
お か す							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
こ ほ ん 付 き	13日祝日	14日	15日	16日	17日	18日						
							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
お か す							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
こ ほ ん 付 き	お休み	豚肉の甘辛煮 ピーマンのオイスターソース炒め さつま芋のごま和え キャベツのクリーム煮 蓮根サラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	アジの塩こうじ焼き 豆腐の中華煮 人参のさっぱりサラダ ソース鶏じゃが インゲンのツナマヨ和え 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	鶏肉のカレー風味焼き しる菜のゆず浸し なすの南蛮和え 切干大根と大豆の煮物 小松菜のごま味噌和え 白飯 小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご	カレイの磯辺天ぷら かぶとカニカマのとりも煮 高野豆腐の味噌煮 南瓜とレーズンのサラダ 金時豆煮 白飯 かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン	ハンバーグ玉ねぎソース ミニ白身魚フライ 野菜と鶏肉の五目煮 さつま芋と粉チーズのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご						
							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
お か す							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

10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 20日	火 21日	水 22日	木 23日	金 24日	土 25日
	鶏肉の甜面醬マヨ炒め 大根とエビのくす煮 じゃが芋のチーズクリーム煮 ほうれん草のごま和え 枝豆のおかか和え 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	ホッケの塩焼き さつま芋と切昆布の煮物 青梗菜としらすの和え物 大豆と鶏肉の炒り煮 インゲンのおかかマヨ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	メンチカツ 豆腐の真砂煮 小松菜とえのきのお浸し 冬瓜と鶏肉のとりも煮 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・ゼラチン	赤魚のみりん焼き 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	チキンカレー ひじきとさつま揚げの煮物 アジ大葉フライ ひき肉と卵のそぼろ 春雨の韓国風サラダ 白飯 かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・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
ごはん付き	熱量 599Kcal カルシウム 226mg ビタミンD 0.60μg	たんぱく質 27.4g 塩分 2.9g	熱量 540Kcal カルシウム 216mg ビタミンD 2.47μg	たんぱく質 24.4g 塩分 2.3g	熱量 549Kcal カルシウム 368mg ビタミンD 1.01μg	たんぱく質 19.8g 塩分 2.5g
おかす	熱量 362Kcal カルシウム 223mg ビタミンD 0.60μg	たんぱく質 23.2g 塩分 2.8g	熱量 303Kcal カルシウム 213mg ビタミンD 2.47μg	たんぱく質 20.2g 塩分 2.3g	熱量 312Kcal カルシウム 365mg ビタミンD 1.01μg	たんぱく質 15.6g 塩分 2.4g
	27日					
	アジのから揚げ南蛮だれ 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 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご					
おかす	熱量 582Kcal カルシウム 274mg ビタミンD 6.77μg	たんぱく質 27.9g 塩分 2.5g	熱量 603Kcal カルシウム 236mg ビタミンD 1.09μg	たんぱく質 26.1g 塩分 3.0g	熱量 596Kcal カルシウム 267mg ビタミンD 6.50μg	たんぱく質 22.8g 塩分 2.7g
	28日					
	鶏肉と蓮根の炒め物 人参のナポリタン風 しる菜の甘酢和え じゃが芋のカレー風味煮 インゲンのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご					
おかす	熱量 345Kcal カルシウム 671mg ビタミンD 6.77μg	たんぱく質 23.7g 塩分 2.5g	熱量 366Kcal カルシウム 233mg ビタミンD 1.09μg	たんぱく質 21.9g 塩分 2.9g	熱量 359Kcal カルシウム 264mg ビタミンD 6.50μg	たんぱく質 18.6g 塩分 2.7g
	29日					
	サバの味噌煮たれ もやしとさつま揚げの生薬醤油炒め ろーストンカツ キャベツのクリーム煮 花野菜サラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご					
おかす	熱量 595Kcal カルシウム 108mg ビタミンD 0.61μg	たんぱく質 22.8g 塩分 3.0g	熱量 596Kcal カルシウム 267mg ビタミンD 6.50μg	たんぱく質 22.8g 塩分 2.7g	熱量 595Kcal カルシウム 108mg ビタミンD 0.61μg	たんぱく質 22.8g 塩分 3.0g
	30日					
	豚肉の生姜焼き がんもどきと南瓜の煮物 鶏肉となす甘酢炒め 春雨サラダ 白花生煮 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					
おかす	熱量 596Kcal カルシウム 188mg ビタミンD 1.57μg	たんぱく質 20.8g 塩分 2.4g	熱量 362Kcal カルシウム 233mg ビタミンD 1.09μg	たんぱく質 21.9g 塩分 2.9g	熱量 359Kcal カルシウム 264mg ビタミンD 6.50μg	たんぱく質 18.6g 塩分 2.7g
	31日					
	スペイン風オムレツのトマトソース エビカツ 野菜と豚肉の味噌炒め 枝豆と竹輪の明太マヨ和え 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご					
ごはん付き	熱量 582Kcal カルシウム 274mg ビタミンD 6.77μg	たんぱく質 27.9g 塩分 2.5g	熱量 603Kcal カルシウム 236mg ビタミンD 1.09μg	たんぱく質 26.1g 塩分 3.0g	熱量 596Kcal カルシウム 267mg ビタミンD 6.50μg	たんぱく質 22.8g 塩分 2.7g
おかす	熱量 345Kcal カルシウム 671mg ビタミンD 6.77μg	たんぱく質 23.7g 塩分 2.5g	熱量 366Kcal カルシウム 233mg ビタミンD 1.09μg	たんぱく質 21.9g 塩分 2.9g	熱量 359Kcal カルシウム 264mg ビタミンD 6.50μg	たんぱく質 18.6g 塩分 2.7g
	27日					
	アジのから揚げ南蛮だれ 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 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご					
おかす	熱量 582Kcal カルシウム 274mg ビタミンD 6.77μg	たんぱく質 27.9g 塩分 2.5g	熱量 603Kcal カルシウム 236mg ビタミンD 1.09μg	たんぱく質 26.1g 塩分 3.0g	熱量 596Kcal カルシウム 267mg ビタミンD 6.50μg	たんぱく質 22.8g 塩分 2.7g
	28日					
	鶏肉と蓮根の炒め物 人参のナポリタン風 しる菜の甘酢和え じゃが芋のカレー風味煮 インゲンのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご					
おかす	熱量 345Kcal カルシウム 671mg ビタミンD 6.77μg	たんぱく質 23.7g 塩分 2.5g	熱量 366Kcal カルシウム 233mg ビタミンD 1.09μg	たんぱく質 21.9g 塩分 2.9g	熱量 359Kcal カルシウム 264mg ビタミンD 6.50μg	たんぱく質 18.6g 塩分 2.7g
	29日					
	サバの味噌煮たれ もやしとさつま揚げの生薬醤油炒め ろーストンカツ キャベツのクリーム煮 花野菜サラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご					
おかす	熱量 595Kcal カルシウム 108mg ビタミンD 0.61μg	たんぱく質 22.8g 塩分 3.0g	熱量 596Kcal カルシウム 267mg ビタミンD 6.50μg	たんぱく質 22.8g 塩分 2.7g	熱量 595Kcal カルシウム 108mg ビタミンD 0.61μg	たんぱく質 22.8g 塩分 3.0g
	30日					
	豚肉の生姜焼き がんもどきと南瓜の煮物 鶏肉となす甘酢炒め 春雨サラダ 白花生煮 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					
おかす	熱量 596Kcal カルシウム 188mg ビタミンD 1.57μg	たんぱく質 20.8g 塩分 2.4g	熱量 362Kcal カルシウム 233mg ビタミンD 1.09μg	たんぱく質 21.9g 塩分 2.9g	熱量 359Kcal カルシウム 264mg ビタミンD 6.50μg	たんぱく質 18.6g 塩分 2.7g
	31日					
	スペイン風オムレツのトマトソース エビカツ 野菜と豚肉の味噌炒め 枝豆と竹輪の明太マヨ和え 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご					

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。