

# 8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		
													ゆで鶏の梅おろしあん ソーstonカツ 青梗菜とさつま揚げの煮物 さつま芋のミルク煮 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			ホキのごま焼き 大豆五目煮 白菜のごま酢和え ツナの卵炒め 南瓜の粒マスタードサラダ 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		
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	
おかす	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
	4日			5日			6日			7日			8日			9日		
	海鮮とブロッコリーの塩だれ炒め 切昆布と大豆の煮物 南瓜の粉チーズ和え 野菜と豚肉の味噌炒め 春雨のマヨサラダ 白飯 えび・かに・小麦・卵・乳成分・落花生・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン			鶏肉のケチャップ煮 もやしと卵の炒め物 インゲンのごま和え 高野豆腐の含め煮 キャベツのレモン風味和え 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご			プリのから揚げチリソースかけ おからとひき肉の炒り煮 小松菜としらすの和え物 かぶと豚肉の炒め物 マカロニサラダ 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			豚肉のカレー炒め がんもどきと花人参の煮物 里芋鮭フレークサラダ 青梗菜の中華ミルク煮 蒲鉾とわかめの生姜酢和え 白飯 かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			イワシの生姜煮 ミニチキンカツ 豚肉と大根の味噌煮 コーンとカニカマのサラダ 白飯 かに・小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			鶏肉のから揚げ ひじきと竹輪の煮物 ツナとじゃが芋の煮物 ブロッコリーのごま浸し 白花豆煮 白飯 小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご		
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	
おかす	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
	11日祝日			12日			13日			14日			15日			16日		
	お休み			マスの塩こうじ焼き 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・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン			鶏肉のカレー風味焼き しろ菜のゆず浸し 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ろみ煮 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			ハンバーグの照り焼きソース 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			麻婆豆腐 インゲンとしらすの山椒炒め カニ風味しゅうまい 鶏大根煮 青梗菜の卵和え 白飯 えび・かに・小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		
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	
おかす	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

# 8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			水 20日			木 21日			金 22日			土 23日		
	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 冬瓜と鶏肉のとろみ煮 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・りんご			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 しろ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			豚肉と野菜の塩こうじ炒め 大豆のカレー煮 蒲鉾とわかめの生姜酢和え 絹揚げと蓮根の味噌炒め マカロニサラダ 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		
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	
おかす	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
	25日			26日			27日			28日			29日			30日		
	鶏肉と蓮根の炒め物 人参のナポリタン風 しろ菜の甘酢和え 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・豚肉・りんご			サバの味噌煮たれかけ ソーston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			豚肉の生姜焼き がんもどきと南瓜の煮物 鶏肉となすの甘酢炒め 春雨サラダ 金時豆煮 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			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			油淋鶏 カリフラワーのトマト煮 里芋の青のり和え エビと枝豆の卵炒め 青梗菜とハムの和え物 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			サワラのはちみつ照り焼き ひじきの煮物 大根なます 鶏肉と野菜のソースマヨ炒め ブロッコリーのピーナッツ和え 白飯 小麦・卵・落花生・大豆・鶏肉・りんご		
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	
おかす	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。