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	土
		1日	2日	3日	4日
		豚肉の甘辛煮 蓮根のおかか炒め きゅうりの酢の物 マカロニのクリーム煮 豆とツナのサラダ 御飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	麻婆豆腐 メバルのから揚げ 鶏大根煮 白菜のぽん酢マヨネーズ和え 御飯 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	ハンバーグのデミグラスソース 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 大豆と枝豆の白和え 御飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	マスの塩こうじ焼き インゲンとしらすの山椒炒め カニ風味しゅうまい 高野豆腐の味噌煮 コールスローサラダ 御飯 えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
ごはん付き		熱量 572Kcal / たんぱく質 24.7g カルシウム 185mg / ビタミンD 0.98μg / 塩分 2.8g	熱量 626Kcal / たんぱく質 25.3g カルシウム 323mg / ビタミンD 0.58μg / 塩分 2.9g	熱量 636Kcal / たんぱく質 23.1g カルシウム 139mg / ビタミンD 1.58μg / 塩分 2.7g	熱量 582Kcal / たんぱく質 25.0g カルシウム 231mg / ビタミンD 13.67μg / 塩分 2.3g
おかず		熱量 313Kcal / たんぱく質 20.4g カルシウム 182mg / ビタミンD 0.98μg / 塩分 2.7g	熱量 367Kcal / たんぱく質 20.9g カルシウム 320mg / ビタミンD 0.58μg / 塩分 2.9g	熱量 377Kcal / たんぱく質 18.7g カルシウム 136mg / ビタミンD 1.58μg / 塩分 2.6g	熱量 323Kcal / たんぱく質 20.7g カルシウム 228mg / ビタミンD 13.67μg / 塩分 2.2g
	6日	7日	8日	9日	10日	11日
	ブリの和風あん 豆腐の真砂煮 菜の花と錦糸卵の和え物 野菜と魚肉ソーセージのコンソメ煮 インゲンのおかかマヨ和え 御飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご	チキンクリームシチュー 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 御飯 かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	赤魚のゆず風味焼き ほうれん草のソテー 南瓜コロッケ 大豆のケチャップ煮 しろ菜のおかかマヨ和え 御飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	メンチカツ サワラの塩焼き 春雨の炒め物 けんちん煮 ブロッコリーとチーズのサラダ 御飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	白身魚のピリ辛味噌焼き 粉豆腐と小松菜の炒り煮 きゅうりの青じそドレッシング和え 白菜と鶏肉の旨煮 枝豆と竹輪の明太マヨ和え 御飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	豚肉のごま煮 さつま芋のミルク煮 蒲鉾とわかめの生姜酢和え 絹揚げのピリ辛煮 マカロニサラダ 御飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
ごはん付き	熱量 582Kcal / たんぱく質 22.5g カルシウム 303mg / ビタミンD 4.40μg / 塩分 2.8g	熱量 594Kcal / たんぱく質 25.5g カルシウム 257mg / ビタミンD 2.87μg / 塩分 3.3g	熱量 640Kcal / たんぱく質 27.6g カルシウム 151mg / ビタミンD 2.20μg / 塩分 2.6g	熱量 642Kcal / たんぱく質 22.9g カルシウム 211mg / ビタミンD 2.85μg / 塩分 2.4g	熱量 581Kcal / たんぱく質 25.4g カルシウム 249mg / ビタミンD 2.05μg / 塩分 2.7g	熱量 618Kcal / たんぱく質 25.8g カルシウム 231mg / ビタミンD 0.93μg / 塩分 2.6g
おかず	熱量 323Kcal / たんぱく質 18.1g カルシウム 300mg / ビタミンD 4.40μg / 塩分 2.7g	熱量 334Kcal / たんぱく質 21.1g カルシウム 254mg / ビタミンD 2.87μg / 塩分 3.2g	熱量 381Kcal / たんぱく質 23.3g カルシウム 148mg / ビタミンD 2.20μg / 塩分 2.5g	熱量 382Kcal / たんぱく質 18.5g カルシウム 208mg / ビタミンD 2.85μg / 塩分 2.4g	熱量 321Kcal / たんぱく質 21.1g カルシウム 246mg / ビタミンD 2.05μg / 塩分 2.7g	熱量 358Kcal / たんぱく質 21.4g カルシウム 228mg / ビタミンD 0.93μg / 塩分 2.5g
	13日	14日	15日	16日	17日	18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 御飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・ 鶏肉・豚肉・りんご	サバ/味噌煮たれ もやしとさつま揚げの生姜醤油炒め チキンの香り揚げ キャベツのクリーム煮 花野菜サラダ 御飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	豚肉の生姜焼き がんもどきと大根の煮物 ほうれん草のごま和え 鶏肉となすの甘酢炒め 春雨サラダ 御飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	イワシの梅煮 春雨のすき煮 青梗菜のごま生姜和え 粉豆腐の炒り煮 大豆サラダ 御飯 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご	チキンカレー サーモンマヨカツ ほうれん草のソテー エビと枝豆の卵炒め きゅうりとツナの酢の物 御飯 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン	サワラのはちみつ照り焼き ひじきとさつま揚げの煮物 鶏肉と野菜のソースマヨ炒め ブロッコリーのごま浸し 白花豆煮 御飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご
ごはん付き	熱量 647Kcal / たんぱく質 25.3g カルシウム 218mg / ビタミンD 1.28μg / 塩分 3.1g	熱量 606Kcal / たんぱく質 23.2g カルシウム 277mg / ビタミンD 6.54μg / 塩分 2.6g	熱量 604Kcal / たんぱく質 28.2g カルシウム 151mg / ビタミンD 0.74μg / 塩分 3.0g	熱量 621Kcal / たんぱく質 22.4g カルシウム 334mg / ビタミンD 13.49μg / 塩分 2.5g	熱量 639Kcal / たんぱく質 23.9g カルシウム 231mg / ビタミンD 2.41μg / 塩分 3.1g	熱量 594Kcal / たんぱく質 24.9g カルシウム 203mg / ビタミンD 4.73μg / 塩分 2.4g
おかず	熱量 388Kcal / たんぱく質 21.g カルシウム 215mg / ビタミンD 1.28μg / 塩分 3.0g	熱量 346Kcal / たんぱく質 18.9g カルシウム 274mg / ビタミンD 6.54μg / 塩分 2.5g	熱量 344Kcal / たんぱく質 23.8g カルシウム 148mg / ビタミンD 0.74μg / 塩分 3.0g	熱量 361Kcal / たんぱく質 18.g カルシウム 331mg / ビタミンD 13.49μg / 塩分 2.4g	熱量 379Kcal / たんぱく質 19.6g カルシウム 228mg / ビタミンD 2.41μg / 塩分 3.0g	熱量 334Kcal / たんぱく質 20.5g カルシウム 200mg / ビタミンD 4.73μg / 塩分 2.4g

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	土
20日	21日祝日	22日	23日	24日	25日
スペイン風オムレツホワイトソース 青梗菜生姜風味和え メバルのから揚げ おからとひき肉の炒り煮 白菜とツナのゆず胡椒サラダ 御飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	お休み	豆腐とエビのチリソース煮 野菜と豚肉の炒め物 鶏ごぼう煮 さつま芋のレモン風味煮 金時豆煮 御飯 えび・小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	鶏肉の味噌漬け焼き 小松菜の煮浸し 切干大根のドレッシング和え 絹揚げとひじきの煮物 マカロニサラダ 御飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご	アジの山椒風味焼き ピーマンのオイスターソース炒め 肉焼売 高野豆腐の含め煮 南瓜とレーズンのサラダ 御飯 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	牛肉と絹揚げの甘辛煮 ほうれん草と卵の炒め物 ミートボールトマト味 じゃが芋のチーズクリーム煮 蒸し鶏とコーンのカレーサラダ 御飯 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
ごはん付き 熱量 566Kcal / たんぱく質 21.9g カルシウム 140mg / ビタミンD 0.98μg / 塩分 2.4g		熱量 584Kcal / たんぱく質 25.1g カルシウム 326mg / ビタミンD 0.17μg / 塩分 2.9g	熱量 630Kcal / たんぱく質 25.2g カルシウム 309mg / ビタミンD 2.17μg / 塩分 2.7g	熱量 602Kcal / たんぱく質 26.7g カルシウム 272mg / ビタミンD 5.99μg / 塩分 3.0g	熱量 599Kcal / たんぱく質 23.3g カルシウム 212mg / ビタミンD 1.38μg / 塩分 2.5g
おかず 熱量 306Kcal / たんぱく質 17.5g カルシウム 137mg / ビタミンD 0.98μg / 塩分 2.4g		熱量 324Kcal / たんぱく質 20.7g カルシウム 323mg / ビタミンD 0.17μg / 塩分 2.8g	熱量 371Kcal / たんぱく質 20.9g カルシウム 306mg / ビタミンD 2.17μg / 塩分 2.7g	熱量 342Kcal / たんぱく質 22.4g カルシウム 269mg / ビタミンD 5.99μg / 塩分 3.0g	熱量 340Kcal / たんぱく質 19.g カルシウム 209mg / ビタミンD 1.38μg / 塩分 2.4g
27日	28日	29日	30日	31日	
豚肉の五目旨煮 サワラの梅風味焼き 大豆のカレー煮 インゲンと蒸し鶏のサラダ 御飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	カレイのから揚げ 肉団子の照り焼きソース 豚肉と里芋のゆず味噌煮 豆とツナのサラダ 御飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	チキンカツ 白菜と竹輪のさっと煮 里芋の青のり和え ひき肉と卵のそぼろ ほうれん草の白和え 御飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	赤魚のみりん焼き 切昆布と大豆の煮物 人参とツナの和え物 麻婆大根 キャベツとチーズのサラダ 御飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	豚肉の焼肉風 インゲンとしらすの山椒炒め ポテトソテー 小松菜のごま酢和え 白花豆煮 御飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	
ごはん付き 熱量 580Kcal / たんぱく質 26.6g カルシウム 221mg / ビタミンD 4.72μg / 塩分 2.8g	熱量 603Kcal / たんぱく質 24.9g カルシウム 233mg / ビタミンD 7.83μg / 塩分 2.7g	熱量 599Kcal / たんぱく質 24.1g カルシウム 276mg / ビタミンD 2.42μg / 塩分 2.5g	熱量 592Kcal / たんぱく質 28.g カルシウム 261mg / ビタミンD 2.56μg / 塩分 2.8g	熱量 581Kcal / たんぱく質 26.5g カルシウム 134mg / ビタミンD 1.97μg / 塩分 2.8g	熱量 / たんぱく質 カルシウム / ビタミンD / 塩分
おかず 熱量 320Kcal / たんぱく質 22.2g カルシウム 218mg / ビタミンD 4.72μg / 塩分 2.7g	熱量 344Kcal / たんぱく質 20.6g カルシウム 230mg / ビタミンD 7.83μg / 塩分 2.7g	熱量 339Kcal / たんぱく質 19.7g カルシウム 273mg / ビタミンD 2.42μg / 塩分 2.5g	熱量 332Kcal / たんぱく質 23.6g カルシウム 258mg / ビタミンD 2.56μg / 塩分 2.8g	熱量 322Kcal / たんぱく質 22.2g カルシウム 131mg / ビタミンD 1.97μg / 塩分 2.7g	熱量 / たんぱく質 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。