	3月		生協	ひろ	しま	おも	いいや	りコ	ープ	弁当·	便		唯	(ゆい	,) J	ース	
	月		火			水			木			金			土		
					1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			2日 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			ハンパーグフ アジスト 野東 京 東 大御飯 小麦・卵・乳成	ァライ Lのソテー Rの五目煮 Eの白和え		4日 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・			
ごはん		- 🛗 🖘	7			豚肉・りんご・ 熱i 572K	ゼラチン L cal	たんぱく質 24.7g	大豆・鶏肉・豚 熱 626K	肉・りんご・- 量 cal	ゼラチン たんぱく質 25.3g	鶏肉・豚肉・り 熱 636	しんご 量 (cal	たんぱく質 23.1g	さけ・大豆・鶏 熱i 582K	肉・豚肉・りん 量 cal	)ご たんぱく 25.0g
<sub>付き</sub> お						カルシウム 185mg 熱量 313K		塩分 2.8g たんぱく質 20.4g	カルシウム 323mg 熱: 367K		塩分 2.9g たんぱく質 20.9g	カルシウム 139mg 熟 377F		塩分 2.7g たんぱく質 18.7g	カルシウム 231mg 熱i 323K		塩分 2.3g たんぱく 20.7g
かず	6日 7日					カルシウム 182mg	ビタミンD 0.98μg <b>8日</b>	塩分 2.7g	カルシウム 320mg	ビタミンD 0.58μg <b>9日</b>	塩分 2.9g	カルシウム 136mg	ビタミンD 1.58µg 10日	塩分 2.6g	カルシウム 228mg	ビタミンD 13.67µg <b>11日</b>	塩分 2. 2g
	ブリの和風あん 豆腐の真砂煮 菜の花と錦糸卵の和: 野菜と魚肉ソーセージのコン インゲンのおかかマ: 御飯	ソメ煮     ひき肉と卵のそぼろ       日和え     春雨の韓国風サラダ 御飯       ・鶏肉・     ・鶏木       ・鶏肉・     鶏肉・       鶏肉・     豚肉・りんご			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			御飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・ 豚肉・りんご			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 網揚げのピリ辛煮 マカロニサラダ 御飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・ 豚肉・リんご			
	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆 りんご	豆・鶏肉・	かに・小麦・卵 鶏肉・豚肉・り	・乳成分・ご んご	ま・大豆・	小麦・卵・乳成	分・牛肉・ごま んご	・大豆・		分・ごま・大	豆・鶏肉・	小麦・卵・乳成	対・牛肉・ご  んご・ゼラチ	ま・大豆・	小麦・卵・乳成	分・ごま・大豆	・鶏肉・
-	りんご	たんぱく質	鶏肉・豚肉・り 熱量	んご 量	たんぱく質	小麦・卵・乳成 鶏肉・豚肉・り 熱fl	んご 社	たんぱく質	小麦・卵・乳成 豚肉・りんご 熱	E	たんぱく質	小麦・卵・乳成 鶏肉・豚肉・り	んご・ゼラチ: 量	ま・大豆・ ン たんぱく質	小麦・卵・乳成 豚肉・りんご 熱	Ē	たんぱく
t io t	りんご 熱量 582Kcal カルシウム ビタミンD	たんぱく質 22.5g 塩分	鶏肉・豚肉・り 熱量 594K カルシウム	んご 置 cal ビタミンD	たんぱく質 25.5g 塩分	小麦・卵・乳成 鶏肉・豚肉・り 熱! 640K カルシウム	んご Ecal ビタミンD	たんぱく質 27.6g 塩分	小麦・卵・乳成 豚肉・りんご 熱: 642K カルシウム	量 cal ビタミンD	たんぱく質 22.9g 塩分	小麦・卵・乳成 鶏肉・豚肉・り 熱 5811 カルシウム	んご・ゼラチ: 量 (cal ビタミンD	ま・大豆・ ン たんぱく質 25.4g 塩分	小麦・卵・乳成 豚肉・りんご 熱i 618K カルシウム	量 cal ビタミンD	たんぱく 25.8g 塩分
‡ †	りんご	たんぱく質 22.5g	鶏肉・豚肉・り 熱量 594Ki カルシウム 257mg 熱量	んご 量 cal ビタミンD 2.87μg 量	たんぱく質 25.5g	・小麦・卵・乳成 鶏肉・豚肉・り 熱i 640K カルシウム 151mg 熱i	んご Ecal ビタミンD 2.20μg	たんぱく質 27.6g	小麦・卵・乳成 豚肉・りんご 熱! 642K カルシウム 211mg	量 cal ビタミンD 2.85μg 量	たんぱく質 22.9g	小麦・卵・乳成 鶏肉・豚肉・り 熟 5811 カルシウム 249mg 熟	んご・ゼラチ: 量 (cal ビタミンD 2.05μg 量	ま・大豆・ ン たんぱく質 25.4g	小麦・卵・乳成 豚肉・りんご 熱! 618K カルシウム 231mg 熱!	量 cal ビタミンD 0.93μg 量	たんぱく 25.8g 塩分 2.6g
はんけきし	りんご	たんぱく質 22.5g 塩分 2.8g たんぱく質 18.1g	鶏肉・豚肉・り 熱量 594Ki カルシウム 257mg 熱量 334Ki	んご Ecal ピタミンD 2.87μg Ecal	たんぱく質 25.5g 塩分 3.3g たんぱく質 21.1g	小麦・卵・乳成 鶏肉・豚肉・り 熱i 640K カルシウム 151mg 熱i 381K	んご  cal  ビタミンD  2.20μg	たんぱく質 27.6g 塩分 2.6g たんぱく質 23.3g	小麦・卵・乳成 豚肉・りんご 熱i 642K カルシウム 211mg 熟i 382K	量 cal ビタミンD 2.85μg 量 cal	たんぱく質 22.9g 塩分 2.4g たんぱく質 18.5g	小麦・卵・乳成 鶏肉・豚肉・り 熟 5811 カルシウム 249mg 熟 3211	んご・ゼラチ:  量   (cal   ビタミンD   2.05μg  量   (cal	ま・大豆・ たんぱく質 25.4g 塩分 2.7g たんぱく質 21.1g	小麦・卵・乳成 豚肉・りんご 熱i 618K カルシウム 231mg 熱i 358K	定 cal ビタミンD 0.93μg 記 cal	たんぱく 25.8g 塩分 2.6g たんぱく 21.4g
はんけきし	りんご	たんぱく質 22.5g 塩分 2.8g たんぱく質	鶏肉・豚肉・り 熱量 594Ki カルシウム 257mg 熱量	んご 量 cal ビタミンD 2.87μg 量	たんぱく質 25.5g 塩分 3.3g たんぱく質	・小麦・卵・乳成 鶏肉・豚肉・り 熱i 640K カルシウム 151mg 熱i	んご Ecal ビタミンD 2.20μg	たんぱく質 27.6g 塩分 2.6g たんぱく質	小麦・卵・乳成 豚肉・りんご 熱! 642K カルシウム 211mg	量 cal ビタミンD 2.85μg 量	たんぱく質 22.9g 塩分 2.4g たんぱく質	小麦・卵・乳成 鶏肉・豚肉・り 熟 5811 カルシウム 249mg 熟	んご・ゼラチ: 量 (cal ビタミンD 2.05μg 量	ま・大豆・ ン たんぱく質 25.4g 塩分 2.7g たんぱく質	小麦・卵・乳成 豚肉・りんご 熱! 618K カルシウム 231mg 熱!	量 cal ビタミンD 0.93μg 量	たんぱく 25.8g 塩分 2.6g たんぱく
はんけき おか	リんご	たんぱく質 22.5g 塩分 2.8g たんぱく質 18.1g 塩分	幾日 第1 594K カルシウム 257mg 熟計 334K カルシウム	んご acal ビタミンD 2.87μg acal ビタミンD	たんぱく質 25.5g 塩分 3.3g たんぱく質 21.1g 塩分	小麦・卵・乳成 鶏肉・豚肉・り 熱 640K カルシウム 151mg 熱 381K カルシウム	んご	たんぱく質 27.6g 塩分 2.6g たんぱく質 23.3g 塩分	小麦・卵・乳成 豚肉・りんご 熱 642K カルシウム 211mg 熱 382K カルシウム	E cal ビタミンD 2.85μg E cal	たんぱく質 22.9g 塩分 2.4g たんぱく質 18.5g 塩分	小麦・卵・乳成 鶏肉・豚肉・り 熟 5811 カルシウム 249mg 熟 3211 カルシウム	は 量 (Cal ビタミンD 2.05μg 量 (Cal ビタミンD	ま・大豆・ たんぱく質 25.4g 塩分 2.7g たんぱく質 21.1g 塩分	小麦・卵・乳成 豚肉・りんご 熱 618K カルシウム 231mg 熱 358K カルシウム	にcal ビタミンD 0.93μg こcal	たんぱく 25.8g 塩分 2.6g たんぱく 21.4g 塩分
ごはん付きおかず	9人ご	たんぱく質 22.5g 塩分 2.8g たんぱく質 18.1g 塩分 2.7g	類肉・豚肉・り 熱調 カルシウム 257mg ※ 334K カルシウム 254mg サバ/味噌! もやキンベザ チャンへ番 御飯 柳変・卵・乳成	んご acal ビタミンD 2.87///2 acal ビタミンD 2.87///2 14日 煮たれ ま場けの生態 りり リーム	たんぱく質 25.5g 塩分 3.3g たんぱく質 21.1g 塩分 3.2g	小麦・卵・乳成 鶏肉・豚肉・	ルご 計 cal ビタミンD 2.20//// 記 15日 ・ 焼き たの甘酢炒め 分・牛肉・ごま	たんぱく質 27.6g 塩分 2.6g たんぱく質 23.3g 塩分 2.5g	・	世 cal ビタミンD 2.85/g  こ cal ビタミンD 2.85/g  こ cal ビタミンD 2.85/g  16日 3煮煮ま生姜和・り煮	たんぱく質 22.9g 塩分 2.4g たんぱく質 18.5g 塩分 2.4g	・ 小麦・卵・乳 が 発	んご・ゼラチ:    Coal   ビタミンD   2,05/8     E   Coal   ビタミンD   1,05/8     E   Coal   ビタミンD   1,05/8     T   T   T   T   T   T   T   T   T	ま・大豆・	・ 卵・乳 の	cal ビタミンD 0.93/8  cal ビタミンD 0.93/8  18日 ちみつ照 ちみみつ照 こつま揚げ	たんぱく 25.8g 塩分g たんぱく 21.4g 塩分 2.5g <b>が焼き</b> <b>対焼き</b> マリカスヨ炒る
はん付き おかず	9人ご	たんぱく質 22.5g 塩分 2.8g たんぱく質 18.1g 塩分 2.7g	類肉・豚肉・り	んご acal ビタミンD 2.87µg cal ビタミンD 2.87µg 14日 新たれ ま揚行のげ リクリーム: ダイン・ダ	たんぱく質 25.5g 塩分 3.3g たんぱく質 21.1g 塩分 3.2g	小妻・卵・乳成 発育・豚肉・乳 カルシウム 151mg 新15 MB カルシウム 148mg 豚肉のもれなすが 豚肉の生どき草す がほう肉雨飯	ルご 計 cal ビタミンD 2.20//g 計 との記 15日 焼き とのごま のかけずかめが 分んご・ボー	たんぱく質 27.6g 塩分 2.6g たんぱく質 23.3g 塩分 2.5g	小妻・卵・乳式 ・卵・乳式 ・卵・乳式 ・ 卵・乳式 ・ パー ・ 、	世 (cal ビタミンD (2.85/g) (2.85/g) (2.85/g) (2.85/g) (2.85/g) (1.6日 (1.4素 ** * * * * * * * * * * * * * * * * *	たんぱく質 22.9g 塩分 2.4g たんぱく質 18.5g 塩分 2.4g	小麦・卵・乳・	ルご・ゼラチ:   Coal   ビタミンD   2.05/kg	ま・大豆・	小妻・卵・乳成 所 明・乳成 618K カルシウム 231mg 対 158K カルシウム 228mg サワじ肉ロは マラきと野コ 大のと 野コ では、 アンウム 228mg サワじ肉のと 野コ では、 アンウム 228mg	量 cal ビタミンD 0.93/g	たんぱく 25.8g 塩分 2.6g たんぱく 21.4g 塩分 2.5g <b>炒焼き</b> フ <b>オ物</b> マラ
はん付き おかず	りんご	たんぱく質 22.5g 塩分 塩分 たんぱく質 18.1g 塩分 2.7g	類肉・豚肉・り 熱語 594K カルシウム 257mg 熱語 334K カルシウム 254mg サバ/味噌が もやキンペサラ 御飯・卵・乳成 腕肉・りんご	んご 世 2 87/1度 記 2 87/1度 記 2 87/1度 世 夕 ミンD 2 87/1度 1 4日 散たれ ま掛けの生計 グ リーム: ダ 分・ごま・大!	たんぱく質 25.5g 塩分 3.3g たんぱく質 21.1g 塩分 3.2g	小妻・卵・乳成 発高・豚肉、 カルシウム 151mg 新 カルシウム 148mg <b>豚肉のもれとサ</b> <b>豚肉のもれとサ</b> ・ <b>豚がは乳肉雨飯</b> ・ 卵り がは乳肉雨が ・ 卵り がは乳肉形が のもれる のも のもれる のもれる のも のもれる のもれる のもれる のもれる のもれる のも のも	ルご 計 coal ビタミンD 2.20//g にクミンD 2.20//g 15日 焼き大根のま の の 甘酢 炒 か・牛肉・デチン にグラテン	たんぱく質 27.6g 塩分 2.6g たんぱく質 23.3g 塩分 2.5g	・	世 (acal ビタミンD (2.85)mg (世タミンD (2.85)mg (世タミンD (2.85)mg (16日 (14元 (14元 (14元 (14元 (14元 (14元 (14元 (14元	たんぱく質 22.9g 塩分 2.4g たんぱく質 18.5g 塩分 2.4g	・	んご・ゼラチ:  Gcal ビタミンD 2 05/ge  世グラミンD 2 05/ge  17日 アヨカット での卵か で、ツナの ・乳肉・リんご・ 第番	ま・大豆・ 」たんぱく質 25.4g 塩分 2.7g たんぱく質 生の たんぱく質 生の なった。 塩分 2.7g たんぱく質 セク 2.7g	小妻・卵・乳式 所属内・りんご 618K カルシウム 231mg 新358K カルシウム 228mg サワウと野コ プロを野コ プロを野コ カルシウム 228mg サワウと野コ ブロケッ変 カルシウム 228mg サワシウム 23mg サワシウム 23mg サワシカム 23mg カルシウム 228mg サワシカム 228mg サワシカム 228mg カルシウム 228mg	量 (cal ビタミンD () 93/g ( ) 93/	たんぱく 25.8g 塩分 2.6g たんぱく 21.4g 塩分 2.5g リカオヨし ショウ ショウ ショウ ショウ ショウ ショウ ショウ ショウ ショウ ショウ

## 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

※34Kcal カルシウム ビタミンD 200mg 4.73µg

熱量 379Kcal カルシウム ビタミンD 228mg 2.41µg

	月 20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・リんご		火		·	水			木			金			土		
			21日祝日			22日			23日				24日		25日		
						豆腐とエピ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・ 龍路・豚肉・りんご・ゼラチン			職内の味噌漬け焼き 小松菜の煮浸し 切干大根のドレッシング和え 網揚げとひじきの煮物 マカロニサラダ 御飯				W風味焼き オイスターン D含め煮 ーズンのサ	<b>ソース炒め</b> ラダ	牛肉と網揚げの甘辛煮 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 煮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・鉛肉・豚肉・リんご・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	熱量		たんぱく質	熱		たんぱく質	
‡	566Kca1	21. 9g				584Kca1		25. 1g	630Kca1		25. 2g	602Kcal		26. 7g	599Kca I		23. 3g
i l	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
	140mg 0.98µg	2. 4g	i			326mg	0.17μg	2.9g	309mg	2. 17μg	2. 7g	272mg	5. 99μg	3.0g	212mg	1.38µg	2. 5g
ŝ	熱量	たんぱく質			熱量 たんぱく質				たんぱく質	熱量		たんぱく質	熱		たんぱく質		
,	306Kca1	17. 5g			324Kcal 20.7g			371Kcal 20.9g		20. 9g	342Kca1		22. 4g			19. g	
,. F	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
<u>'</u>	137mg 0.98µg	2. 4g				323mg	0.17μg	2.8g	306mg	2.17μg	2. 7g	269mg	5.99µg	3.0 g	209mg	1.38µg	2. 4g
	27日		28日			29日		30日			31日						
Ī	豚肉の五目旨煮	目旨煮 カレイのから揚げ			チキンカツ		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			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							
	サワラの梅風味焼き		毎風味焼き 肉団子の照り焼きソース		ース	白菜と竹輪のさっと煮 里芋の青のり和え								200			
- 1													C common of the				
					ひき肉と卵のそぼろ ほうれん草の白和え			麻婆大根 キャベツとチーズのサラダ 御飯						Cal.	782		
	インゲンと蒸し鶏のサラダ  御飯 										小松菜のこ	- お酢和え			2000		
											白花豆煮			>%			
											御飯			V	W AM		
- 1	小麦・卵・乳成分・牛肉・ご	ま・大豆・ ン	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・ 豚肉・りんご		小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・ 鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン			小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・ 豚肉・りんご			小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・ 豚肉・りんご						
	鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチ					25	量	たんぱく質	熱	量	たんぱく質		量	たんぱく質	熱	뮴	たんぱく質
3	鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチ 熱量	たんぱく質		量	たんぱく質				592Kcal			581Kcal					
:	鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチ 熱量 580Kcal	26. 6g	6031	Kcal	24. 9g	599	Kcal	24. 1g		Kcal	28. g			26. 5g			
	鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチ 熱量 580Kcal カルシウム ビタミンD	26. 6g 塩分	603l カルシウム	Kcal ビタミンD	24. 9g 塩分	599 カルシウム	Kcal ビタミンD	24.1g 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
	鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチ 熱量 580Kcal カルシウム ビタミンD 221mg 4.72µg	26. 6g 塩分 2. 8g	603l カルシウム 233mg	Kcal ビタミンD 7.83µg	24. 9g 塩分 2. 7g	599 カルシウム 276mg	Kcal ビタミンD 2.42µg	24.1g 塩分 2.5g	カルシウム 261mg	ビタミンD 2.56µg	塩分 2.8g	カルシウム 134mg	ビタミンD 1.97μg	塩分 2.8g		ビタミンD	塩分
_	鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチ 熱量 580Kcal カルシウム ビタミンD 221mg 4.72µg 熱量	26. 6g 塩分 2. 8g たんぱく質	603l カルシウム 233mg 熱	Kcal ビタミンD 7.83µg	24.9g 塩分 2.7g たんぱく質	599 カルシウム 276mg 敷	Kcal ビタミンD 2.42µg	24.1g 塩分 2.5g たんぱく質	カルシウム 261mg 熱	ビタミンD 2.56µg 量	塩分 2.8g たんぱく質	カルシウム 134mg 熱	ビタミンD 1.97µg 量	塩分 2.8g たんぱく質	カルシウム 熱	ビタミンD	
	鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチ 熱量 580Kcal カルシウム ビタミンD 221mg 4.72µg	26. 6g 塩分 2. 8g	603l カルシウム 233mg	Kcal ビタミンD 7.83μg 計量 Kcal	24. 9g 塩分 2. 7g	599 カルシウム 276mg 敷	Kcal ビタミンD 2.42µg 発量 Kcal	24.1g 塩分 2.5g	カルシウム 261mg	ビタミンD 2.56µg 量	塩分 2.8g	カルシウム 134mg 熱	ビタミンD 1.97µg 量 Kcal	塩分 2.8g		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。