

1月 唯(ゆい)コース 生協ひろしま おもいやりコーブ弁当便 唯(ゆい)コース



	月	火	水	木 1日	金 2日	土 3日		
ごはん付き								
おかず								
5日	6日	7日	8日	9日	10日			
お休み	お休み	イワシの梅煮 インゲンとしらすの山椒炒め きゅうりの酢の物 豚肉とじやが芋の煮物 白菜とツナの塩昆布和え 白飯 かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	鶏肉の香草焼き 蓮根のおかか炒め ほうれん草と竹輪のナムル風 五目花型しんじょと里芋煮物 カリフラワーのフレンチサラダ 白飯 かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	豆腐とエビのチリソース煮 野菜と豚肉の炒め物 なすの南蛮和え 鶏ごぼう煮 南瓜とレーズンのサラダ 白飯 えび・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	鶏肉の味噌炒め 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 マカロニのイタリアンサラダ 白飯 小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご			
ごはん付き	熱量 カルシウム ビタミンD 塩分	たんぱく質 523Kcal 147mg 10.82μg	熱量 カルシウム ビタミンD 塩分 286Kcal 144mg 10.82μg	たんぱく質 20.7g 2.6g 2.9g 301mg 1.03μg	熱量 カルシウム ビタミンD 塩分 323Kcal 298mg 0.08μg	たんぱく質 23.8g 2.9g 19.6g 2.9g 2.9g	熱量 カルシウム ビタミンD 塩分 366Kcal 235mg 0.93μg	たんぱく質 25.6g 3.0g
おかず	熱量 カルシウム ビタミンD 塩分	たんぱく質 1.03μg	熱量 カルシウム ビタミンD 塩分 170mg 2.6g	たんぱく質 2.9g	熱量 カルシウム ビタミンD 塩分 298mg 0.08μg	たんぱく質 2.9g	熱量 カルシウム ビタミンD 塩分 232mg 0.93μg	たんぱく質 21.4g 3.0g
12日祝日	13日	14日	15日	16日	17日			
お休み	木キの韓国風照り焼き ニラ玉 大根の塩昆布和え 白菜と鶏肉の旨煮 ピーンズチーズサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	豚肉の五目旨煮 メバルのから揚げ 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・ゼラチン	カレイの和風だれかけ 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・ゼラチン	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			
こはん付き	熱量 カルシウム ビタミンD 塩分	たんぱく質 519Kcal 229mg 2.33μg	熱量 カルシウム ビタミンD 塩分 588Kcal 182mg 2.62μg	たんぱく質 26.3g 2.8g 2.9g 304mg 7.97μg	熱量 カルシウム ビタミンD 塩分 570Kcal 296mg 1.81μg	たんぱく質 24.1g 2.6g 2.84mg 3.04μg	熱量 カルシウム ビタミンD 塩分 586Kcal 296mg 1.81μg	たんぱく質 27.8g 2.7g
おかず	熱量 カルシウム ビタミンD 塩分	たんぱく質 282Kcal 226mg 2.33μg	熱量 カルシウム ビタミンD 塩分 351Kcal 179mg 2.62μg	たんぱく質 22.1g 2.7g 2.9g 301mg 7.97μg	熱量 カルシウム ビタミンD 塩分 333Kcal 283mg 2.45μg	たんぱく質 21.8g 2.8g 2.9g 2.8g	熱量 カルシウム ビタミンD 塩分 349Kcal 293mg 1.81μg	たんぱく質 23.6g 2.6g 2.81mg 3.04μg

1月 生協ひろしま おもいやりコーブ弁当便

唯(ゆい)コース



	月	火	水	木	金	土						
	19日	20日	21日	22日	23日	24日						
アヒの香草パン粉焼き ひじきとさつま揚げの煮物 肉焼壳 大豆のケチャップ煮 プロッコリーサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	ハニーマスター豆チキン 絹揚げと蓮根の味噌炒め付 枝豆のおかか和え カリフラワーのコンソメ煮 しろ菜と鮭フレークの和え物 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	ブリの漬け焼き もやしとさつま揚げの生姜醤油炒め 肉団子のレモン風味甘酢あん 高野豆腐の卵とじ キャベツとレーズンのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	絹揚げと豚肉の味噌炒め ミニオムレツの明太子ソース ほうれん草のソテー 鶏大根煮 和風マカロニサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	サワラの西京焼き キャベツと桜エビのカレー炒め プロッコリーのごま風味 根菜の炒り煮 さつま芋のサラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	鶏肉の山椒風味焼き 南瓜のいとこ煮 白和え ごま風味 人参のナボリタン風 インゲンのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご							
こはん付き	熱量 581Kcal 288mg 5.58μg	たんぱく質 27.2g 2.9g	熱量 621Kcal 106mg 0.99μg	たんぱく質 26.9g 2.9g	熱量 613Kcal 259mg 5.97μg	たんぱく質 25.4g 3.3g	熱量 641Kcal 286mg 2.45μg	たんぱく質 27.3g 3.0g	熱量 598Kcal 306mg 5.86μg	たんぱく質 25.8g 2.8g	熱量 591Kcal 296mg 1.33μg	たんぱく質 25.5g 2.6g
おかず	熱量 344Kcal 285mg 5.58μg	たんぱく質 23.0g 2.8g	熱量 384Kcal 103mg 0.99μg	たんぱく質 22.7g 2.8g	熱量 376Kcal 256mg 5.97μg	たんぱく質 21.2g 3.2g	熱量 404Kcal 283mg 2.45μg	たんぱく質 23.1g 3.0g	熱量 361Kcal 303mg 5.86μg	たんぱく質 21.6g 2.7g	熱量 354Kcal 293mg 1.33μg	たんぱく質 21.3g 2.6g
26日	27日	28日	29日	30日	31日							
豚肉と春雨の炒め物 小松菜とあさりの煮物 人参のさっぱりサラダ 豆腐の真砂煮 さつま芋のレモン風味煮 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉・りんご	サバの塩焼き 里芋のそぼろ煮 鶏肉となす甘酢炒め 春菊のピーナツ和え 金時豆煮 白飯 えび・かに・小麦・卵・落花生・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	鶏肉の塩だれ焼き がんもどきと椎茸の煮物 きゅうりの青じそドレッシング和え 三目豆 小松菜のごま酢和え 白飯 小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン	イワシの生姜煮 キャベツのクリーミー煮 人参とツナの和え物 高野豆腐の味噌煮 マカロニのイタリアンサラダ 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	ハンバーグのバーベキューソース サワラの塩焼き 春雨ソーセージ炒め 鶏肉とじやが芋の煮物 インゲンのごま和え 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	タラのから揚げの野菜あんかけ 絹揚げとひじきの煮物 さつま芋のごま和え ごぼうと豚肉の炒り煮 ほうれん草と卵のサラダ 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 550Kcal 269mg 0.14μg	たんぱく質 23.1g 3.0g	熱量 572Kcal 99mg 5.44μg	たんぱく質 24.6g 2.5g	熱量 600Kcal 159mg 0.65μg	たんぱく質 28.7g 2.8g	熱量 548Kcal 244mg 11.78μg	たんぱく質 25.3g 2.7g	熱量 567Kcal 163mg 3.87μg	たんぱく質 22.7g 2.9g	熱量 589Kcal 262mg 1.63μg	たんぱく質 24.1g 2.5g
おかず	熱量 313Kcal 266mg 0.14μg	たんぱく質 18.9g 2.9g	熱量 335Kcal 96mg 5.44μg	たんぱく質 20.4g 2.5g	熱量 363Kcal 156mg 0.65μg	たんぱく質 24.5g 2.7g	熱量 311Kcal 241mg 11.78μg	たんぱく質 21.1g 2.7g	熱量 330Kcal 160mg 3.87μg	たんぱく質 18.5g 2.8g	熱量 352Kcal 259mg 1.63μg	たんぱく質 19.9g 2.5g

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。