


1月

唯（ゆい）コース

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



新年明けましておめでとうございます

本年も、【安全・安心】【美味しさ】【健康】を第一に、お弁当作りに努めて参ります。
何卒、皆様の変わらぬご愛顧の程宜しくお願い致します。
少しでも弊社のお弁当で、そのお手伝いが出来れば嬉しく思います。



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 豚肉とじゃが芋の煮物 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・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
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	カルシウム	ビタミンD	カルシウム	ビタミンD
塩分	塩分	カルシウム	ビタミンD	カルシウム	ビタミンD
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	カルシウム	ビタミンD	カルシウム	ビタミンD
塩分	塩分	カルシウム	ビタミンD	カルシウム	ビタミンD

12日祝日	13日	14日	15日	16日	17日
お休み	ホ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
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	カルシウム	ビタミンD	カルシウム	ビタミンD
塩分	塩分	カルシウム	ビタミンD	カルシウム	ビタミンD
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	カルシウム	ビタミンD	カルシウム	ビタミンD
塩分	塩分	カルシウム	ビタミンD	カルシウム	ビタミンD

1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

19日

20日

21日

22日

23日

24日

アジの香草パン粉焼き
ひじきとさつま揚げの煮物
肉焼売
大豆のケチャップ煮
ブロッコリーサラダ
白飯
小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン

ハニーマスタードチキン
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・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
ブロッコリーのごま浸し
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・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
人参のナポリタン風
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

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	カルシウム	ビタミンD	カルシウム	ビタミンD
塩分	塩分	カルシウム	ビタミンD	カルシウム	ビタミンD
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	カルシウム	ビタミンD	カルシウム	ビタミンD
塩分	塩分	カルシウム	ビタミンD	カルシウム	ビタミンD

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浸し 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・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 春菊のピーナッツ和え 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 キャベツのクリーム煮 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 鶏肉とじゃが芋の煮物 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	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
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	カルシウム	ビタミンD	カルシウム	ビタミンD
塩分	塩分	カルシウム	ビタミンD	カルシウム	ビタミンD
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	カルシウム	ビタミンD	カルシウム	ビタミンD
塩分	塩分	カルシウム	ビタミンD	カルシウム	ビタミンD

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。