

5月 生協ひろしま おもいやりコープ弁当 唯（ゆい）コース

	月 1日	火 2日	水 3日祝日	木 4日祝日	金 5日祝日	土 6日
	サバのみりん焼き エビと枝豆の卵炒め ほうれん草と蒸し鶏の和え物 豆腐の旨塩煮 春雨のゆず胡椒和え 御飯 えび・小麦・卵・牛肉・ごま・さば・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 ピーマンとツナのサラダ カリフラワーのコンソメ煮 さつま芋のごま和え 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	お休み	お休み		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 鶏肉と野菜のソースマヨ炒め 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
ごはん付き	熱量 669Kcal カルシウム 200mg ビタミンD 6.13μg たんぱく質 29.5g 塩分 2.9g	熱量 611Kcal カルシウム 219mg ビタミンD 1.19μg たんぱく質 25.9g 塩分 2.7g	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質	熱量 627Kcal カルシウム 202mg ビタミンD 1.81μg たんぱく質 21.2g 塩分 2.9g
おかず	熱量 410Kcal カルシウム 197mg ビタミンD 6.13μg たんぱく質 25.1g 塩分 2.9g	熱量 352Kcal カルシウム 216mg ビタミンD 1.19μg たんぱく質 21.5g 塩分 2.6g	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質	熱量 368Kcal カルシウム 199mg ビタミンD 1.81μg たんぱく質 16.9g 塩分 2.7g
8日	9日	10日	11日	12日	13日	
豚肉のオイスター炒め じゃが芋のチーズクリーム煮 小松菜のごま味噌和え 人参とえのきの明太子炒め インディアンサラダ 御飯 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アジのから揚げの野菜あんかけ 豆腐の真砂煮 白菜のごま酢和え 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	ハヤシソース ひじきと竹輪の煮物 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・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	赤魚のゆず風味焼き 菜の花のソテー 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 ブロッコリーの粒マスタード和え 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 鶏肉のから揚げ 切干大根と枝豆の中華風煮物 白菜と鶏肉の旨煮 枝豆と竹輪の明太マヨ和え 御飯 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	
ごはん付き	熱量 557Kcal カルシウム 154mg ビタミンD 0.66μg たんぱく質 25.4g 塩分 3.0g	熱量 563Kcal カルシウム 411mg ビタミンD 5.51μg たんぱく質 22.0g 塩分 2.6g	熱量 581Kcal カルシウム 221mg ビタミンD 2.90μg たんぱく質 24.8g 塩分 3.4g	熱量 648Kcal カルシウム 166mg ビタミンD 2.00μg たんぱく質 28.2g 塩分 2.7g	熱量 634Kcal カルシウム 308mg ビタミンD 3.81μg たんぱく質 23.5g 塩分 2.5g	熱量 600Kcal カルシウム 220mg ビタミンD 2.53μg たんぱく質 25.5g 塩分 3.0g
おかず	熱量 297Kcal カルシウム 151mg ビタミンD 0.66μg たんぱく質 21.1g 塩分 3.0g	熱量 303Kcal カルシウム 408mg ビタミンD 5.51μg たんぱく質 17.6g 塩分 2.6g	熱量 322Kcal カルシウム 218mg ビタミンD 2.90μg たんぱく質 20.5g 塩分 3.3g	熱量 389Kcal カルシウム 163mg ビタミンD 2.00μg たんぱく質 23.9g 塩分 2.6g	熱量 375Kcal カルシウム 305mg ビタミンD 3.81μg たんぱく質 19.1g 塩分 2.4g	熱量 341Kcal カルシウム 217mg ビタミンD 2.53μg たんぱく質 21.1g 塩分 3.0g
15日	16日	17日	18日	19日	20日	
ブリのから揚げ山椒あん ツナの卵炒め 南瓜のきな粉和え 豚肉と大根の煮物 ブロッコリーサラダ 御飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	鶏肉と蓮根の炒め物 人参のナポリタン風 しろ菜とカニカマの青じそドレッシング和え じゃが芋のカレー風味煮 インゲンのサラダ 御飯 かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	サバの和風あん もやしとさつま揚げの生巻醤油炒め チキンの香り揚げ 大豆と鶏肉の炒り煮 花野菜サラダ 御飯 小麦・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	豚肉の生姜焼き 里芋の煮物 ほうれん草のごま和え 鶏肉となすの甘酢炒め ひじきと大豆のサラダ 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	イワシの梅煮 春雨のすき煮 青梗菜のごま生姜和え かぶと豚肉の炒め物 南瓜の粒マスタードサラダ 御飯 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	チキンカレー アジ大葉フライ 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・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご	
ごはん付き	熱量 587Kcal カルシウム 241mg ビタミンD 4.54μg たんぱく質 28.9g 塩分 2.5g	熱量 631Kcal カルシウム 191mg ビタミンD 1.19μg たんぱく質 24.5g 塩分 3.1g	熱量 651Kcal カルシウム 132mg ビタミンD 5.80μg たんぱく質 25.4g 塩分 2.9g	熱量 631Kcal カルシウム 233mg ビタミンD 1.31μg たんぱく質 28.9g 塩分 3.0g	熱量 601Kcal カルシウム 206mg ビタミンD 12.58μg たんぱく質 21.5g 塩分 2.6g	熱量 603Kcal カルシウム 220mg ビタミンD 2.91μg たんぱく質 23.2g 塩分 3.0g
おかず	熱量 326Kcal カルシウム 238mg ビタミンD 4.54μg たんぱく質 24.6g 塩分 2.5g	熱量 372Kcal カルシウム 188mg ビタミンD 1.19μg たんぱく質 20.1g 塩分 3.0g	熱量 392Kcal カルシウム 129mg ビタミンD 5.80μg たんぱく質 21.1g 塩分 2.8g	熱量 371Kcal カルシウム 230mg ビタミンD 1.31μg たんぱく質 24.6g 塩分 3.0g	熱量 342Kcal カルシウム 203mg ビタミンD 12.58μg たんぱく質 17.1g 塩分 2.5g	熱量 343Kcal カルシウム 217mg ビタミンD 2.91μg たんぱく質 18.8g 塩分 3.0g
22日	23日	24日	25日	26日	27日	
豚肉のケチャップ炒め 豆乳三角揚げの煮物 菜の花のピーナツ和え かぶとウインナーのカレークリーム煮 明太マカロニサラダ 御飯 小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	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 豚肉と大根の味噌煮 白菜とツナのゆず胡椒サラダ 御飯 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	鶏肉の香草焼き 大豆五目煮 インゲンのごまきな粉和え 大根とエビのくず煮 カリフラワーのカレーマヨ和え 御飯 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・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 金時豆煮 鶏ごぼう煮 さつま芋のレモン風味煮 御飯 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	鶏肉の味噌漬焼き 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 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・りんご	アジの山椒風味焼き チキンナゲット 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	
ごはん付き	熱量 603Kcal カルシウム 221mg ビタミンD 12.31μg たんぱく質 25.6g 塩分 2.7g	熱量 571Kcal カルシウム 221mg ビタミンD 4.72μg たんぱく質 24.0g 塩分 2.9g	熱量 601Kcal カルシウム 241mg ビタミンD 7.88μg たんぱく質 26.8g 塩分 2.7g	熱量 582Kcal カルシウム 326mg ビタミンD 0.17μg たんぱく質 25.0g 塩分 3.0g	熱量 610Kcal カルシウム 301mg ビタミンD 1.84μg たんぱく質 25.8g 塩分 2.8g	熱量 601Kcal カルシウム 273mg ビタミンD 5.73μg たんぱく質 27.3g 塩分 3.1g
おかず	熱量 344Kcal カルシウム 218mg ビタミンD 0.89μg たんぱく質 21.3g 塩分 2.9g	熱量 311Kcal カルシウム 122mg ビタミンD 0.92μg たんぱく質 19.7g 塩分 2.4g	熱量 341Kcal カルシウム 180mg ビタミンD 1.18μg たんぱく質 22.4g 塩分 2.7g	熱量 323Kcal カルシウム 323mg ビタミンD 0.17μg たんぱく質 20.7g 塩分 2.9g	熱量 342Kcal カルシウム 298mg ビタミンD 1.84μg たんぱく質 21.4g 塩分 2.8g	熱量 341Kcal カルシウム 270mg ビタミンD 5.73μg たんぱく質 22.9g 塩分 3.0g
29日	30日	31日				
マスの塩だれ焼き 青梗菜とさつま揚げの煮物 大根なます 蓮根と豚肉の炒り煮 さつま芋のサラダ 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	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	カレイのから揚げおろしあん 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・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン				
ごはん付き	熱量 568Kcal カルシウム 230mg ビタミンD 12.31μg たんぱく質 23.5g 塩分 2.7g	熱量 579Kcal カルシウム 221mg ビタミンD 4.72μg たんぱく質 26.5g 塩分 2.9g	熱量 593Kcal カルシウム 241mg ビタミンD 7.88μg たんぱく質 24.9g 塩分 2.6g	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質	熱量 601Kcal カルシウム 273mg ビタミンD 5.73μg たんぱく質 27.3g 塩分 3.1g
おかず	熱量 306Kcal カルシウム 227mg ビタミンD 12.31μg たんぱく質 19.2g 塩分 2.7g	熱量 320Kcal カルシウム 218mg ビタミンD 4.72μg たんぱく質 22.2g 塩分 2.8g	熱量 334Kcal カルシウム 238mg ビタミンD 7.88μg たんぱく質 20.6g 塩分 2.6g	熱量 たんぱく質	熱量 たんぱく質	熱量 341Kcal カルシウム 270mg ビタミンD 5.73μg たんぱく質 22.9g 塩分 3.0g



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。