



9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		
18日祝日		19日		20日		21日		22日		23日祝日		
お休み		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 中華卵の花 マカロニサラダ 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		アジのから揚げ ツナの卵炒め きゅうりの青じそドレッシング和え 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 小松菜のごまマヨ和え 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		サバの味噌たれかけ もやしとさつま揚げの生姜醤油炒め 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		お休み		
ごはん付き	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	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
おかず	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	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
25日		26日		27日		28日		29日		30日		
ひき肉とトマトのカレー サーモンマヨカツ インゲンとコーンのソテー エビと枝豆の卵炒め ほうれん草ときのこのゆず風味和え 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 白花豆煮 鶏肉と野菜のソースマヨ炒め ブロッコリーのごま浸し（和え物） 御飯 えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		豚肉のケチャップ炒め 豆乳三角揚げの煮物 白菜のごま酢和え かぶとカニカマのトロみ煮 ツナとマカロニのサラダ 御飯 かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		スペイン風オムレツホワイトソース メバルのから揚げ 鶏肉と野菜の炒め物 ブロッコリーと卵のサラダ 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		鶏肉の香草焼き 大豆五目煮 ピーマンとツナのサラダ 小松菜とイカの生姜浸し カリフラワーのカレーマヨ和え 御飯 小麦・卵・乳成分・いか・大豆・鶏肉・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・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	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	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
おかず	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	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

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。