

7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		木 4日		金 5日		土 6日	
	鶏肉の山椒風味焼き 三目豆 小松菜としらすの和え物 さつま揚げと野菜の煮物 きゅうりの酢の物 白飯 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン		イワシの生姜煮 キャベツのカレー炒め ピーマンとツナのサラダ 高野豆腐の味噌煮 南瓜の粒マスタードサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン		ハンバーグトマトソース サワラの塩焼き 春雨の炒め物 鶏肉とじゃが芋の煮物 枝豆と竹輪の明太マヨ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン		カレイのから揚げ野菜あんかけ 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 ブロッコリーと卵のサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		鶏肉のオイスター炒め 青梗菜とカニカマの煮浸し なすの南蛮和え じゃが芋のチーズクリーム煮 大豆サラダ 白飯 えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン		アジのカレー醤油焼き 人参と卵の炒め物 小松菜の塩昆布和え 豚肉とじゃが芋の煮物 蓮根サラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	
ごはん付き	熱量 570Kcal たんぱく質 26.1g カルシウム 110mg ビタミンD 0.35µg 塩分 2.8g	熱量 579Kcal たんぱく質 22.2g カルシウム 204mg ビタミンD 11.37µg 塩分 2.9g	熱量 593Kcal たんぱく質 24.4g カルシウム 210mg ビタミンD 3.72µg 塩分 2.6g	熱量 573Kcal たんぱく質 22.9g カルシウム 248mg ビタミンD 7.93µg 塩分 2.6g	熱量 607Kcal たんぱく質 25.4g カルシウム 146mg ビタミンD 0.61µg 塩分 3.1g	熱量 544Kcal たんぱく質 25.2g カルシウム 266mg ビタミンD 0.59µg 塩分 2.8g						
おかず	熱量 333Kcal カルシウム 107mg ビタミンD 塩分 2.8g	熱量 342Kcal カルシウム 201mg ビタミンD 塩分 2.8g	熱量 356Kcal カルシウム 207mg ビタミンD 塩分 2.6g	熱量 336Kcal カルシウム 245mg ビタミンD 塩分 2.6g	熱量 370Kcal カルシウム 143mg ビタミンD 塩分 3.0g	熱量 307Kcal カルシウム 263mg ビタミンD 塩分 2.7g						
	8日		9日		10日		11日		12日		13日	
	赤魚の味噌焼き 鶏肉のから揚げ ひじきとさつま揚げの煮物 豚肉と大根の煮物 カリフラワーのカレーマヨ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		鶏肉と里芋の照り煮 小松菜の煮浸し 切干大根のドレッシング和え 高野豆腐の卵とじ 豆とツナのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご		オムレツのハヤシソースかけ エビカツ 大根と鶏肉の和風カレー煮 明太マカロニサラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		豚肉のレモン塩だれ炒め 絹揚げのピリ辛煮 青梗菜の卵和え さつま芋と切昆布の煮物 切干大根と鮭フレークのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン		サワラの味噌だれかけ ソーストンカツ 根菜の炒り煮 ブロッコリーとチーズのサラダ マカロニソテー 白飯 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン		ゆで鶏の五目あんかけ 肉団子のチリソース ひじきと竹輪の煮物 さつま芋のサラダ いんげんとコーンソテー 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン	
ごはん付き	熱量 588Kcal たんぱく質 27.5g カルシウム 151mg ビタミンD 2.89µg 塩分 2.8g	熱量 607Kcal たんぱく質 25.1g カルシウム 300mg ビタミンD 2.11µg 塩分 3.1g	熱量 659Kcal たんぱく質 22.7g カルシウム 317mg ビタミンD 1.75µg 塩分 2.7g	熱量 595Kcal たんぱく質 25.9g カルシウム 165mg ビタミンD 1.53µg 塩分 2.7g	熱量 596Kcal たんぱく質 26.1g カルシウム 217mg ビタミンD 4.57µg 塩分 2.6g	熱量 652Kcal たんぱく質 26.7g カルシウム 236mg ビタミンD 2.03µg 塩分 3.0g						
おかず	熱量 351Kcal カルシウム 148mg ビタミンD 塩分 2.8g	熱量 370Kcal カルシウム 297mg ビタミンD 塩分 3.0g	熱量 422Kcal カルシウム 314mg ビタミンD 塩分 2.7g	熱量 358Kcal カルシウム 162mg ビタミンD 塩分 2.6g	熱量 359Kcal カルシウム 214mg ビタミンD 塩分 2.5g	熱量 415Kcal カルシウム 233mg ビタミンD 塩分 3.0g						
	15日祝日		16日		17日		18日		19日		20日	
	お休み		海鮮とブロッコリーの塩だれ炒め 切昆布と大豆の煮物 南瓜のきな粉和え 野菜と豚肉の味噌炒め マカロニサラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・落花生・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン		鶏肉のケチャップ煮 サーモンマヨカツ 高野豆腐の含め煮 インゲンのごま和え 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン		ブリのから揚げの南蛮だれ おからとひき肉の炒り煮 小松菜とツナのお浸し かぶと豚肉の炒め物 春雨のマヨサラダ 白飯 かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン		豚肉のカレー炒め がんもどきの煮物 里芋鮭フレークサラダ 青梗菜の中華ミルク煮 インゲンとえのきの和え物 白飯 かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		イワシの梅煮 チーズチキンカツ ピーマンのケチャップ炒め 豚肉と大根の味噌煮 コーンとカニカマのサラダ 白飯 かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	
ごはん付き	熱量 642Kcal たんぱく質 22.9g カルシウム 377mg ビタミンD 7.43µg 塩分 2.6g	熱量 577Kcal たんぱく質 26.2g カルシウム 318mg ビタミンD 1.79µg 塩分 3.2g	熱量 594Kcal たんぱく質 25.0g カルシウム 141mg ビタミンD 1.06µg 塩分 2.8g	熱量 586Kcal たんぱく質 26.9g カルシウム 141mg ビタミンD 2.81µg 塩分 2.7g	熱量 559Kcal たんぱく質 26.1g カルシウム 268mg ビタミンD 1.94µg 塩分 3.1g	熱量 604Kcal たんぱく質 25.7g カルシウム 260mg ビタミンD 12.09µg 塩分 2.7g						
おかず	熱量 405Kcal カルシウム 374mg ビタミンD 塩分 2.6g	熱量 340Kcal カルシウム 315mg ビタミンD 塩分 3.2g	熱量 357Kcal カルシウム 138mg ビタミンD 塩分 2.7g	熱量 349Kcal カルシウム 138mg ビタミンD 塩分 2.7g	熱量 322Kcal カルシウム 265mg ビタミンD 塩分 3.0g	熱量 367Kcal カルシウム 257mg ビタミンD 塩分 2.6g						

7月 生協ひろしま おもいやりコープ弁当 唯（ゆい）コース



	月 22日		火 23日		水 24日		木 25日		金 26日		土 27日	
	サバのみりん焼き ほうれん草と卵の炒め物 レモンバジルナゲット 豆腐の旨塩煮 南瓜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		豚肉の甘辛煮 ピーマンのオイスターソース炒め さつま芋のごま和え キャベツのクリーム煮 蓮根サラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン		カレイの磯辺天ぷら 豆腐の中華煮 人参のさっぱりサラダ ソース鶏じゃが インゲンのツナマヨ和え 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご		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 大豆サラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン		麻婆豆腐 メバルのから揚げ 鶏大根煮 白菜のぼん酢マヨネーズ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン		ハンバーグ玉ねぎソースかけ ミニ白身魚フライ 野菜と鶏肉の五目煮 インゲンとコーンのグラッセ さつま芋と粉チーズのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン	
ごはん付き	熱量 642Kcal たんぱく質 22.9g カルシウム 377mg ビタミンD 7.43µg 塩分 2.6g	熱量 562Kcal たんぱく質 25.7g カルシウム 363mg ビタミンD 2.05µg 塩分 3.0g	熱量 571Kcal たんぱく質 23.6g カルシウム 339mg ビタミンD 8.33µg 塩分 2.6g	熱量 618Kcal たんぱく質 27.9g カルシウム 244mg ビタミンD 1.28µg 塩分 2.8g	熱量 623Kcal たんぱく質 25.2g カルシウム 323mg ビタミンD 0.51µg 塩分 3.0g	熱量 645Kcal たんぱく質 22.8g カルシウム 192mg ビタミンD 1.08µg 塩分 2.8g						
おかず	熱量 405Kcal カルシウム 374mg ビタミンD 塩分 2.6g	熱量 325Kcal カルシウム 360mg ビタミンD 塩分 2.9g	熱量 334Kcal カルシウム 336mg ビタミンD 塩分 2.6g	熱量 381Kcal カルシウム 241mg ビタミンD 塩分 2.8g	熱量 386Kcal カルシウム 320mg ビタミンD 塩分 2.9g	熱量 408Kcal カルシウム 189mg ビタミンD 塩分 2.7g						
	29日		30日		31日							
	鶏肉の甜面醤マヨ炒め じゃが芋のチーズクリーム煮 なすの南蛮和え もやしと卵の炒め物 キャベツとレーズンのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		サバの和風たれかけ さつま芋と切昆布の煮物 インゲンのおかかマヨ和え 大豆と鶏肉の炒り煮 ブロッコリーの味噌ピーナッツ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご		ポークカレー ひじきの彩り煮 鶏肉のから揚げ ツナの卵炒め 春雨の韓国風サラダ 白飯 かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・バナナ・りんご							
ごはん付き	熱量 628Kcal たんぱく質 24.2g カルシウム 324mg ビタミンD 2.57µg 塩分 2.7g	熱量 672Kcal たんぱく質 24.7g カルシウム 189mg ビタミンD 5.94µg 塩分 3.1g	熱量 613Kcal たんぱく質 23.7g カルシウム 107mg ビタミンD 2.03µg 塩分 3.3g	熱量 613Kcal たんぱく質 23.7g カルシウム 107mg ビタミンD 2.03µg 塩分 3.3g	熱量 613Kcal たんぱく質 23.7g カルシウム 107mg ビタミンD 2.03µg 塩分 3.3g	熱量 613Kcal たんぱく質 23.7g カルシウム 107mg ビタミンD 2.03µg 塩分 3.3g						
おかず	熱量 391Kcal カルシウム 321mg ビタミンD 塩分 2.6g	熱量 435Kcal カルシウム 186mg ビタミンD 塩分 3.1g	熱量 376Kcal カルシウム 104mg ビタミンD 塩分 3.2g	熱量 376Kcal カルシウム 104mg ビタミンD 塩分 3.2g	熱量 376Kcal カルシウム 104mg ビタミンD 塩分 3.2g	熱量 376Kcal カルシウム 104mg ビタミンD 塩分 3.2g						



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。