

10月 生協ひろしま おもいやりコープ弁当 唯（ゆい）コース

		月		火 1日		水 2日		木 3日		金 4日		土 5日	
こ は ん 付 き	熱量	たんばく質		熱量	たんばく質	熱量	たんばく質	熱量	たんばく質	熱量	たんばく質	熱量	たんばく質
	カルシウム	ビタミンD	塩分	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
	324mg	2.57μg	2.7g	324mg	2.57μg	2.7g	324mg	2.57μg	2.7g	324mg	2.57μg	2.7g	324mg
お か ず	熱量	たんばく質		熱量	たんばく質	熱量	たんばく質	熱量	たんばく質	熱量	たんばく質	熱量	たんばく質
	カルシウム	ビタミンD	塩分	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
	321mg	2.57μg	2.6g	321mg	2.57μg	2.6g	321mg	2.57μg	2.6g	321mg	2.57μg	2.6g	321mg
		7日		8日		9日		10日		11日		12日	
こ は ん 付 き	熱量	たんばく質		熱量	たんばく質	熱量	たんばく質	熱量	たんばく質	熱量	たんばく質	熱量	たんばく質
	カルシウム	ビタミンD	塩分	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
	254mg	1.52μg	3.0g	274mg	6.78μg	2.5g	168mg	0.70μg	3.3g	289mg	6.57μg	2.8g	147mg
お か ず	熱量	たんばく質		熱量	たんばく質	熱量	たんばく質	熱量	たんばく質	熱量	たんばく質	熱量	たんばく質
	カルシウム	ビタミンD	塩分	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
	251mg	1.52μg	2.9g	271mg	6.78μg	2.4g	165mg	0.70μg	3.2g	286mg	6.57μg	2.7g	144mg
		14日祝日		15日		16日		17日		18日		19日	
こ は ん 付 き	熱量	たんばく質		熱量	たんばく質	熱量	たんばく質	熱量	たんばく質	熱量	たんばく質	熱量	たんばく質
	カルシウム	ビタミンD	塩分	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
	324mg	2.57μg	2.7g	324mg	2.57μg	2.7g	324mg	2.57μg	2.7g	324mg	2.57μg	2.7g	324mg
お か ず	熱量	たんばく質		熱量	たんばく質	熱量	たんばく質	熱量	たんばく質	熱量	たんばく質	熱量	たんばく質
	カルシウム	ビタミンD	塩分	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
	321mg	2.57μg	2.6g	321mg	2.57μg	2.6g	321mg	2.57μg	2.6g	321mg	2.57μg	2.6g	321mg

10月 生協ひろしま おもいやりコープ弁当 唯（ゆい）コース

		月 21日		火 22日		水 23日		木 24日		金 25日		土 26日	
こ は ん 付 き	熱量	たんばく質		熱量	たんばく質	熱量	たんばく質	熱量	たんばく質	熱量	たんばく質	熱量	たんばく質
	カルシウム	ビタミンD	塩分	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
	324mg	1.16μg	2.7g	227mg	12.24μg	2.7g	237mg	2.96μg	2.7g	241mg	8.07μg	2.9g	283mg
お か ず	熱量	たんばく質		熱量	たんばく質	熱量	たんばく質	熱量	たんばく質	熱量	たんばく質	熱量	たんばく質
	カルシウム	ビタミンD	塩分	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
	321mg	1.16μg	2.6g	224mg	12.24μg	2.6g	234mg	2.96μg	2.7g	238mg	8.07μg	2.9g	280mg
		28日		29日		30日		31日					
こ は ん 付 き	熱量	たんばく質		熱量	たんばく質	熱量	たんばく質	熱量	たんばく質	熱量	たんばく質	熱量	たんばく質
	カルシウム	ビタミンD	塩分	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
	311mg	6.62μg	2.9g	148mg	0.89μg	2.9g	331mg	4.92μg	2.9g	174mg	1.03μg	2.7g	280mg
お か ず	熱量	たんばく質		熱量	たんばく質	熱量	たんばく質	熱量	たんばく質	熱量	たんばく質	熱量	たんばく質
	カルシウム	ビタミンD	塩分	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
	308mg	6.62μg	2.8g	145mg	0.89μg	2.9g	328mg	4.92μg	2.8g	171mg	1.03μg	2.6g	280mg

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。

