

2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 1日
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
おかず	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分
	3日	4日	5日	6日	7日	8日
	麻婆豆腐 メバルのから揚げ 春雨炒め 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・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	ハンバーグトマトソース ミニ白身魚フライ インゲンとコーンのグラッセ 野菜と鶏肉の五目煮 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	カレイの磯辺天ぷら インゲンとしらすの山椒炒め 大根なます 高野豆腐の味噌煮 ツナとマカロニのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉・りんご	鶏肉の甜面醬マヨ炒め 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 青梗菜としらすの和え物 大豆と鶏肉の炒り煮 インゲンのおかかマヨ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご	メンチカツ サワラの梅風味焼き 春雨の炒め物 けんちん煮 ほうれん草とチーズのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご
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
おかず	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分
	10日	11日	12日	13日	14日	15日
	チキンカレー ひじきの彩り煮 アジ大葉フライ ひき肉と卵のそぼろ 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・バナナ・豚肉・りんご	お休み	豚肉と野菜の塩こうじ炒め カリフラワーのトマト煮 蒲鉾とわかめの生姜酢和え 絹揚げと蓮根の味噌炒め マカロニサラダ 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	アジのから揚げ南蛮だれ 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 白飯 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 しろ菜の甘酢和え じゃが芋のカレー風味煮 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・ゼラチン	サバの味噌たれかけ 里芋と花人参の煮物 もやしとさつま揚げの生姜醤油炒め キャベツのクリーム煮 花野菜サラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
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
おかず	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分

2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 17日	火 18日	水 19日	木 20日	金 21日	土 22日
	スペイン風オムレツのデミグラスソース エビカツ マカロニソテー 野菜と豚肉の味噌炒め 枝豆と竹輪の明太マヨ和え 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	鶏から揚げ野菜あんかけ インゲンと豆腐の甜面醬炒め 里芋の青のり和え エビと枝豆の卵炒め コールスローサラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	サワラのはちみつ照り焼き 卵焼き ひじきと竹輪の煮物 鶏肉と野菜のソースマヨ炒め ブロッコリーのごま浸し 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご	豚肉のケチャップ炒め 大豆五目煮 ピーマンの塩昆布和え 青梗菜の中華ミルク煮 切干大根と鮭フレークのサラダ 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	イワシのみぞれ煮 鶏肉のから揚げ きゅうりの青じそドレッシング和え 豚肉とじゃが芋の煮物 キャベツとツナの和風マヨネーズ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	鶏肉の香草焼き 蓮根のおかか炒め 春菊のピーナッツ和え 五目花型しんじょの含め煮 ブロッコリーと卵のサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
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
おかず	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分
	24日	25日	26日	27日	28日	
	お休み	アジの天ぷら山椒あん 卵焼き ピーマンのオイスターソース炒め 高野豆腐の含め煮 青梗菜の梅マヨ和え 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・いか・大豆・鶏肉・りんご	チキンクリームシチュー ミニ白身魚フライ マカロニソテー 豆腐の旨塩煮 キャベツとチーズのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	マスの韓国風照り焼き 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 白飯 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 メバルのから揚げ 付)もやしピーマンソテー 大豆のカレー煮 インゲンと蒸し鶏のサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・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
おかず	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分	カルシウム ビタミンD 塩分

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。