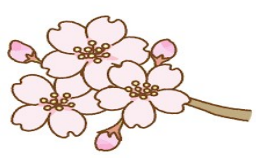
3月　生協ひろしま　おもいやりコープ弁当便　唯（ゆい）コース

	月	火	水	木	金	土
						1日
						カレイのから揚げ野菜甘酢あん さつま揚げの煮物 青梗菜の卵和え 豚肉と里芋のゆず味噌煮 豆とツナのサラダ 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 / カルシウム / ビタミンD / 塩分	熱量 / たんぱく質 / カルシウム / ビタミンD / 塩分	熱量 / たんぱく質 / カルシウム / ビタミンD / 塩分	熱量 / たんぱく質 / カルシウム / ビタミンD / 塩分	熱量 / たんぱく質 / カルシウム / ビタミンD / 塩分	熱量 575Kcal / たんぱく質 26.9g / カルシウム 241mg / ビタミンD 8.07μg / 塩分 2.9g
おかず	熱量 / たんぱく質 / カルシウム / ビタミンD / 塩分	熱量 / たんぱく質 / カルシウム / ビタミンD / 塩分	熱量 / たんぱく質 / カルシウム / ビタミンD / 塩分	熱量 / たんぱく質 / カルシウム / ビタミンD / 塩分	熱量 / たんぱく質 / カルシウム / ビタミンD / 塩分	熱量 338Kcal / たんぱく質 22.7g / カルシウム 238mg / ビタミンD 8.07μg / 塩分 2.8g
	3日	4日	5日	6日	7日	8日
	赤魚のゆず風味焼き 切昆布と大豆の煮物 ピーマンとツナのサラダ 麻婆大根 キャベツと桜エビのサラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご	豚肉の焼肉風 インゲンとしらすの山椒炒め 白花豆煮 マカロニのクリーム煮 小松菜のごまマヨ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アジの香草パン粉焼き ひじきとさつま揚げの煮物 ケチャップ甘酢あん ニラ玉 さつま芋と粉チーズのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	ハニーマスタードチキン マカロニのケチャップ炒め 絹揚げと蓮根の味噌炒め カリフラワーのコンソメ煮 白菜のぽ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	プリの漬け焼き 肉焼売 ミニオムレツホワイトソース 大豆のケチャップ煮 キャベツとレーズンのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	絹揚げと豚肉の味噌炒め ほうれん草のソテー クリームコロッケ 大根とエビのくず煮 インゲンのツナマヨ和え 白飯 えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
ごはん付き	熱量 580Kcal / たんぱく質 27.8g / カルシウム 290mg / ビタミンD 3.04μg / 塩分 2.7g	熱量 584Kcal / たんぱく質 27.9g / カルシウム 260mg / ビタミンD 1.28μg / 塩分 2.8g	熱量 625Kcal / たんぱく質 24.2g / カルシウム 291mg / ビタミンD 6.57μg / 塩分 3.0g	熱量 646Kcal / たんぱく質 25.7g / カルシウム 148mg / ビタミンD 0.89μg / 塩分 2.9g	熱量 582Kcal / たんぱく質 27.5g / カルシウム 228mg / ビタミンD 3.91μg / 塩分 2.9g	熱量 634Kcal / たんぱく質 23.8g / カルシウム 179mg / ビタミンD 1.07μg / 塩分 2.8g
おかず	熱量 343Kcal / たんぱく質 23.6g / カルシウム 287mg / ビタミンD 3.04μg / 塩分 2.6g	熱量 347Kcal / たんぱく質 23.7g / カルシウム 257mg / ビタミンD 1.28μg / 塩分 2.8g	熱量 388Kcal / たんぱく質 20.0g / カルシウム 288mg / ビタミンD 6.57μg / 塩分 3.0g	熱量 409Kcal / たんぱく質 21.5g / カルシウム 145mg / ビタミンD 0.89μg / 塩分 2.9g	熱量 345Kcal / たんぱく質 23.3g / カルシウム 225mg / ビタミンD 3.91μg / 塩分 2.8g	熱量 397Kcal / たんぱく質 19.6g / カルシウム 176mg / ビタミンD 1.07μg / 塩分 2.7g
	10日	11日	12日	13日	14日	15日
	鶏肉の山椒風味焼き 南瓜のいとこ煮 小松菜の白和え 人参のナポリタン風 ごぼうサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご	サバの塩焼き カニ風味しゅうまい マカロニのケチャップ炒め 大根と鶏肉の和風カレー煮 ほうれん草と卵のサラダ 白飯 えび・かに・小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	豚肉と春雨の炒め物 小松菜とイカの生姜浸し 南瓜のきな粉和え 豆腐の真砂煮 カリフラワーのオーロラソース和え 白飯 小麦・卵・乳成分・いか・ごま・大豆・豚肉・りんご	白身魚のフライ ソース鶏じゃが 蒲鉾とわかめの生姜酢和え インゲンと豆腐の甜面醤炒め 大根サラダ 白飯 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	鶏肉の塩だれ炒め エビつみれの煮物 きゅうりの酢の物 三目豆 菜の花サラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	イワシの梅煮 キャベツのクリーム煮 人参とツナの和え物 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・ゼラチン
ごはん付き	熱量 652Kcal / たんぱく質 26.2g / カルシウム 315mg / ビタミンD 1.79μg / 塩分 2.6g	熱量 660Kcal / たんぱく質 22.4g / カルシウム 202mg / ビタミンD 6.53μg / 塩分 2.6g	熱量 567Kcal / たんぱく質 25.0g / カルシウム 396mg / ビタミンD 1.26μg / 塩分 3.1g	熱量 595Kcal / たんぱく質 20.9g / カルシウム 250mg / ビタミンD 1.20μg / 塩分 2.7g	熱量 636Kcal / たんぱく質 27.8g / カルシウム 241mg / ビタミンD 2.29μg / 塩分 3.0g	熱量 591Kcal / たんぱく質 24.2g / カルシウム 342mg / ビタミンD 11.32μg / 塩分 2.7g
おかず	熱量 415Kcal / たんぱく質 22.0g / カルシウム 312mg / ビタミンD 1.79μg / 塩分 2.6g	熱量 423Kcal / たんぱく質 18.2g / カルシウム 199mg / ビタミンD 6.53μg / 塩分 2.5g	熱量 330Kcal / たんぱく質 20.8g / カルシウム 393mg / ビタミンD 1.26μg / 塩分 3.0g	熱量 358Kcal / たんぱく質 16.7g / カルシウム 247mg / ビタミンD 1.20μg / 塩分 2.7g	熱量 399Kcal / たんぱく質 23.6g / カルシウム 238mg / ビタミンD 2.29μg / 塩分 3.0g	熱量 354Kcal / たんぱく質 20.0g / カルシウム 339mg / ビタミンD 11.32μg / 塩分 2.7g

3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
	17日	18日	19日	20日祝日	21日	22日
	白身魚のから揚げさっぱりみぞれあん 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・ゼラチン	アジのカレー醤油焼き チキンナゲット 菜の花としらすの和え物 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	お休み	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 春雨のすき煮 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 ブロッコリーサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご
ごはん付き	熱量 563Kcal / たんぱく質 23.8g / カルシウム 227mg / ビタミンD 1.93μg / 塩分 2.5g	熱量 609Kcal / たんぱく質 26.0g / カルシウム 151mg / ビタミンD 0.63μg / 塩分 3.1g	熱量 575Kcal / たんぱく質 26.9g / カルシウム 277mg / ビタミンD 6.00μg / 塩分 2.8g	熱量 / たんぱく質 / カルシウム / ビタミンD / 塩分	熱量 588Kcal / たんぱく質 24.4g / カルシウム 147mg / ビタミンD 2.89μg / 塩分 2.8g	熱量 584Kcal / たんぱく質 24.1g / カルシウム 306mg / ビタミンD 1.95μg / 塩分 3.1g
おかず	熱量 326Kcal / たんぱく質 19.6g / カルシウム 224mg / ビタミンD 1.93μg / 塩分 2.4g	熱量 372Kcal / たんぱく質 21.8g / カルシウム 148mg / ビタミンD 0.63μg / 塩分 3.0g	熱量 338Kcal / たんぱく質 22.7g / カルシウム 274mg / ビタミンD 6.00μg / 塩分 2.8g	熱量 / たんぱく質 / カルシウム / ビタミンD / 塩分	熱量 351Kcal / たんぱく質 20.2g / カルシウム 144mg / ビタミンD 2.89μg / 塩分 2.7g	熱量 347Kcal / たんぱく質 19.9g / カルシウム 303mg / ビタミンD 1.95μg / 塩分 3.1g
	24日	25日	26日	27日	28日	29日
	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・ゼラチン	カレイの中華煮たれかけ マカロニソテー 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 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	ゆで鶏の五目あんかけ インゲンとベーコンのソテー アジ大葉フライ ひじきと竹輪の煮物 さつま芋のサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	サバのゆず胡椒焼き 大豆五目煮 ピーマンの塩昆布和え ツナの卵炒め しろ菜のおかかマヨ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	豚肉のソース炒め 揚げじゃが芋のそぼろあん ほうれん草の白和え もやしとさつま揚げの生姜醤油炒め 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・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	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・ゼラチン
ごはん付き	熱量 608Kcal / たんぱく質 25.9g / カルシウム 145mg / ビタミンD 1.53μg / 塩分 2.7g	熱量 559Kcal / たんぱく質 25.4g / カルシウム 206mg / ビタミンD 7.45μg / 塩分 2.8g	熱量 627Kcal / たんぱく質 26.1g / カルシウム 228mg / ビタミンD 2.74μg / 塩分 2.6g	熱量 642Kcal / たんぱく質 26.4g / カルシウム 151mg / ビタミンD 6.46μg / 塩分 2.8g	熱量 606Kcal / たんぱく質 26.0g / カルシウム 266mg / ビタミンD 1.99μg / 塩分 2.8g	熱量 575Kcal / たんぱく質 26.6g / カルシウム 170mg / ビタミンD 0.62μg / 塩分 3.1g
おかず	熱量 371Kcal / たんぱく質 21.7g / カルシウム 142mg / ビタミンD 1.53μg / 塩分 2.6g	熱量 322Kcal / たんぱく質 21.2g / カルシウム 203mg / ビタミンD 7.45μg / 塩分 2.8g	熱量 390Kcal / たんぱく質 21.9g / カルシウム 225mg / ビタミンD 2.74μg / 塩分 2.5g	熱量 405Kcal / たんぱく質 22.2g / カルシウム 148mg / ビタミンD 6.46μg / 塩分 2.7g	熱量 369Kcal / たんぱく質 21.8g / カルシウム 263mg / ビタミンD 1.99μg / 塩分 2.7g	熱量 338Kcal / たんぱく質 22.4g / カルシウム 167mg / ビタミンD 0.62μg / 塩分 3.0g
	31日					
ごはん付き	熱量 594Kcal / たんぱく質 26.9g / カルシウム 134mg / ビタミンD 2.82μg / 塩分 2.7g					
おかず	熱量 357Kcal / たんぱく質 22.7g / カルシウム 131mg / ビタミンD 2.82μg / 塩分 2.6g					

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。