6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

	2日	3日	4日	5日	6日	7日
	鶏肉のケチャップ煮 もやしと卵の炒め物 インゲンのごま和え 高野豆腐の含め煮 コールスローサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご	ブリのから揚げ野菜甘酢あん 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・ゼラチン	豚肉のカレー炒め がんもどきと人参の煮物 里芋鮭フレークサラダ 青梗菜の中華ミルク煮 蒲鉾とわかめの生姜酢和え 白飯 かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	イワシの生姜煮 ミニチキンカツ 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・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	鶏肉のから揚げ ひじきと竹輪の煮物 ツナとじゃが芋の煮物 ブロッコリーのごま浸し 白花豆煮 白飯 小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご	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 切干大根の酢味噌和え 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 585Kcal / たんぱく質 25.1g カルシウム 328mg / ビタミンD 2.42μg / 塩分 2.9g	熱量 562Kcal / たんぱく質 25.3g カルシウム 129mg / ビタミンD 2.79μg / 塩分 2.5g	熱量 567Kcal / たんぱく質 26.1g カルシウム 302mg / ビタミンD 2.17μg / 塩分 3.0g	熱量 592Kcal / たんぱく質 27.4g カルシウム 194mg / ビタミンD 12.28μg / 塩分 2.7g	熱量 621Kcal / たんぱく質 22.6g カルシウム 125mg / ビタミンD 0.92μg / 塩分 2.8g	熱量 610Kcal / たんぱく質 23.8g カルシウム 286mg / ビタミンD 6.70μg / 塩分 2.8g
おかず	熱量 348Kcal / たんぱく質 20.9g カルシウム 325mg / ビタミンD 2.42μg / 塩分 2.8g	熱量 325Kcal / たんぱく質 21.1g カルシウム 126mg / ビタミンD 2.79μg / 塩分 2.5g	熱量 330Kcal / たんぱく質 21.9g カルシウム 299mg / ビタミンD 2.17μg / 塩分 3.0g	熱量 355Kcal / たんぱく質 23.2g カルシウム 191mg / ビタミンD 12.28μg / 塩分 2.7g	熱量 384Kcal / たんぱく質 18.4g カルシウム 122mg / ビタミンD 0.92μg / 塩分 2.8g	熱量 373Kcal / たんぱく質 19.6g カルシウム 283mg / ビタミンD 6.70μg / 塩分 2.7g

	9日	10日	11日	12日	13日	14日
	マスの塩こうじ焼き 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・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	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 三目豆 小松菜のごま味噌和え 白飯 小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご	麻婆豆腐 メバルのから揚げ 鶏大根煮 キャベツとレーズンのサラダ 春雨炒め 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	ハンバーグバーのベキューソースかけ 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 和風マカロニサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン	鶏肉の甜面醤マヨ炒め 大根とエビのくず煮 じゃが芋のチーズクリーム煮 ほうれん草のごま和え 金時豆煮 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
ごはん付き	熱量 572Kcal / たんぱく質 26.8g カルシウム 289mg / ビタミンD 12.22μg / 塩分 2.7g	熱量 591Kcal / たんぱく質 28.5g カルシウム 332mg / ビタミンD 1.42μg / 塩分 2.4g	熱量 602Kcal / たんぱく質 25.3g カルシウム 330mg / ビタミンD 0.48μg / 塩分 2.9g	熱量 626Kcal / たんぱく質 21.8g カルシウム 191mg / ビタミンD 1.20μg / 塩分 2.7g	熱量 538Kcal / たんぱく質 25.4g カルシウム 240mg / ビタミンD 8.32μg / 塩分 2.5g	熱量 586Kcal / たんぱく質 25.3g カルシウム 177mg / ビタミンD 0.60μg / 塩分 2.7g
おかず	熱量 335Kcal / たんぱく質 22.6g カルシウム 286mg / ビタミンD 12.22μg / 塩分 2.7g	熱量 354Kcal / たんぱく質 24.3g カルシウム 329mg / ビタミンD 1.42μg / 塩分 2.3g	熱量 365Kcal / たんぱく質 21.1g カルシウム 327mg / ビタミンD 0.48μg / 塩分 2.8g	熱量 389Kcal / たんぱく質 17.6g カルシウム 188mg / ビタミンD 1.20μg / 塩分 2.7g	熱量 301Kcal / たんぱく質 21.2g カルシウム 237mg / ビタミンD 8.32μg / 塩分 2.5g	熱量 349Kcal / たんぱく質 21.1g カルシウム 174mg / ビタミンD 0.60μg / 塩分 2.6g

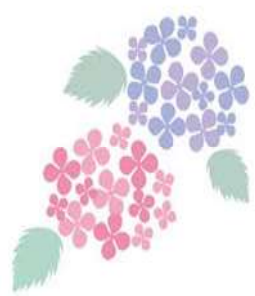
6月　生協ひろしま　おもいやりコープ弁当便　唯（ゆい）コース

月	火	水	木	金	土

	16日	17日	18日	19日	20日	21日
	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 小松菜とえのきのお浸し 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご	赤魚のみりん焼き チーズチキンカツ 蓮根と豚肉の炒り煮 ひじきと大豆のサラダ 卵焼き 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	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	メバルのゆず胡椒焼き ごぼうと豚肉の炒り煮 白和え　ごま風味 大豆のケチャップ煮 しろ菜のおかかマヨ和え 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	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かけ 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
ごはん付き	熱量 603Kcal / たんぱく質 21.3g カルシウム 197mg / ビタミンD 2.85μg / 塩分 2.8g	熱量 562Kcal / たんぱく質 26.9g カルシウム 171mg / ビタミンD 3.20μg / 塩分 2.6g	熱量 621Kcal / たんぱく質 22.3g カルシウム 229mg / ビタミンD 3.42μg / 塩分 3.1g	熱量 554Kcal / たんぱく質 27.6g カルシウム 225mg / ビタミンD 1.39μg / 塩分 2.6g	熱量 577Kcal / たんぱく質 23.0g カルシウム 243mg / ビタミンD 1.52μg / 塩分 2.9g	熱量 582Kcal / たんぱく質 27.9g カルシウム 274mg / ビタミンD 6.77μg / 塩分 2.5g
おかず	熱量 366Kcal / たんぱく質 17.1g カルシウム 194mg / ビタミンD 2.85μg / 塩分 2.7g	熱量 325Kcal / たんぱく質 22.7g カルシウム 168mg / ビタミンD 3.20μg / 塩分 2.5g	熱量 384Kcal / たんぱく質 18.1g カルシウム 226mg / ビタミンD 3.42μg / 塩分 3.1g	熱量 317Kcal / たんぱく質 23.4g カルシウム 222mg / ビタミンD 1.39μg / 塩分 2.6g	熱量 340Kcal / たんぱく質 18.8g カルシウム 240mg / ビタミンD 1.52μg / 塩分 2.9g	熱量 345Kcal / たんぱく質 23.7g カルシウム 271mg / ビタミンD 6.77μg / 塩分 2.5g

	23日	24日	25日	26日	27日	28日
	サバの味噌煮たれかけ もやしとさつま揚げの生姜醤油炒め ソーストンカツ 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	豚肉の生姜焼き がんもどきと南瓜の煮物 鶏肉となすの甘酢炒め 春雨サラダ 金時豆煮 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	スペイン風オムレツのトマトソースかけ エビカツ 野菜と豚肉の味噌炒め 枝豆と竹輪の明太マヨ和え マカロニソテー 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・落花生・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醤炒め 里芋の青のり和え エビと枝豆の卵炒め キャベツのレモン風味和え 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・ゼラチン	サワラのはちみつ照り焼き 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 枝豆のおかか和え 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
ごはん付き	熱量 612Kcal / たんぱく質 22.8g カルシウム 267mg / ビタミンD 6.50μg / 塩分 2.7g	熱量 609Kcal / たんぱく質 28.3g カルシウム 109mg / ビタミンD 0.60μg / 塩分 3.0μg	熱量 599Kcal / たんぱく質 20.8g カルシウム 188mg / ビタミンD 1.57μg / 塩分 2.4g	熱量 649Kcal / たんぱく質 24.4g カルシウム 275mg / ビタミンD 2.12μg / 塩分 2.8g	熱量 552Kcal / たんぱく質 25.9g カルシウム 205mg / ビタミンD 5.26μg / 塩分 2.7g	熱量 569Kcal / たんぱく質 25.6g カルシウム 239mg / ビタミンD 1.90μg / 塩分 2.8g
おかず	熱量 375Kcal / たんぱく質 18.6g カルシウム 264mg / ビタミンD 6.50μg / 塩分 2.7g	熱量 372Kcal / たんぱく質 24.1g カルシウム 106mg / ビタミンD 0.60μg / 塩分 3.0μg	熱量 362Kcal / たんぱく質 16.6g カルシウム 185mg / ビタミンD 1.57μg / 塩分 2.4g	熱量 412Kcal / たんぱく質 20.2g カルシウム 272mg / ビタミンD 2.12μg / 塩分 2.8g	熱量 315Kcal / たんぱく質 21.7g カルシウム 202mg / ビタミンD 5.26μg / 塩分 2.7g	熱量 332Kcal / たんぱく質 21.4g カルシウム 236mg / ビタミンD 1.90μg / 塩分 2.7g

	30日
	鶏肉の香草焼き 蓮根のおかか炒め ほうれん草と竹輪のナムル風 五目花型しんじょの含め煮 ブロッコリーのピーナッツ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
ごはん付き	熱量 586Kcal / たんぱく質 26.1g カルシウム 122mg / ビタミンD 0.79μg / 塩分 2.8g
おかず	熱量 349Kcal / たんぱく質 21.9g カルシウム 119mg / ビタミンD 0.79μg / 塩分 2.8g



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。