



生協ひろしま

おもいやりコープ弁当便

唯（ゆい）コース



	月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	土 7日
	アジのカレー醤油焼き インゲンとコーンのソテー クリームコロッケ 豚肉とじゃが芋の煮物 蓮根サラダ 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	豚肉のぼん酢生姜炒め えびしんじょ じゃが芋のチーズクリーム煮 白菜とツナのゆず胡椒サラダ 金時豆煮 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	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 白菜と竹輪のさっと煮 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	オムレツのカレークリームソース メバルの西京焼き ほうれん草のおかか和え 鶏大根煮 ツナとマカロニのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	ゆで鶏の五目あんかけ サーモンマヨカツ ミックスベジタブルソテー 青梗菜とさつま揚げの煮物 さつま芋のミルク煮 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
こはん付き	熱量 579Kcal カルシウム 235mg ビタミンD 5.68μg たんばく質 23.0g 塩分 2.5g	熱量 586Kcal カルシウム 229mg ビタミンD 0.98μg たんばく質 27.5g 塩分 2.9g	熱量 590Kcal カルシウム 148mg ビタミンD 2.90μg たんばく質 24.7g 塩分 2.8g	熱量 558Kcal カルシウム 252mg ビタミンD 2.02μg たんばく質 22.8g 塩分 3.1g	熱量 590Kcal カルシウム 326mg ビタミンD 1.78μg たんばく質 27.3g 塩分 2.8g	熱量 613Kcal カルシウム 178mg ビタミンD 1.76μg たんばく質 24.9g 塩分 2.4g
おかず	熱量 342Kcal カルシウム 232mg ビタミンD 5.68μg たんばく質 18.8g 塩分 2.5g	熱量 349Kcal カルシウム 226mg ビタミンD 0.98μg たんばく質 23.3g 塩分 2.8g	熱量 353Kcal カルシウム 145mg ビタミンD 2.90μg たんばく質 20.5g 塩分 2.8g	熱量 321Kcal カルシウム 249mg ビタミンD 2.02μg たんばく質 18.6g 塩分 3.0g	熱量 353Kcal カルシウム 323mg ビタミンD 1.78μg たんばく質 23.1g 塩分 2.7g	熱量 376Kcal カルシウム 175mg ビタミンD 1.76μg たんばく質 20.7g 塩分 2.4g
	9日 豚肉の塩だれ炒め 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	10日 ホキのごま焼き 大豆五目煮 白菜のごま酢和え ツナの卵炒め 南瓜の粒マスタードサラダ 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	11日祝日 お休み	12日 海鮮とブロッコリーの塩だれ炒め 切昆布と大豆の煮物 南瓜の粉チーズ和え 野菜と豚肉の味噌炒め 春雨のマヨサラダ 白飯 えび・かに・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	13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 キャベツのレモン風味和え 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご	14日 タラのから揚げのさっぱりみぞれあん おからとひき肉の炒り煮 小松菜としらすの和え物 かぶと豚肉の炒め物 和風マカロニサラダ 白飯 小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
こはん付き	熱量 598Kcal カルシウム 153mg ビタミンD 1.53μg たんばく質 24.8g 塩分 2.6g	熱量 528Kcal カルシウム 168mg ビタミンD 1.97μg たんばく質 24.3g 塩分 2.7g	熱量 たんばく質 塩分	熱量 542Kcal カルシウム 180mg ビタミンD 0.73μg たんばく質 24.8g 塩分 3.0g	熱量 559Kcal カルシウム 207mg ビタミンD 1.48μg たんばく質 25.0g 塩分 2.9g	熱量 508Kcal カルシウム 199mg ビタミンD 1.29μg たんばく質 24.1g 塩分 2.7g
おかず	熱量 361Kcal カルシウム 150mg ビタミンD 1.53μg たんばく質 20.6g 塩分 2.6g	熱量 291Kcal カルシウム 165mg ビタミンD 1.97μg たんばく質 20.1g 塩分 2.7g	熱量 たんばく質 塩分	熱量 305Kcal カルシウム 177mg ビタミンD 0.73μg たんばく質 20.6g 塩分 3.0g	熱量 322Kcal カルシウム 204mg ビタミンD 1.48μg たんばく質 20.8g 塩分 2.8g	熱量 271Kcal カルシウム 196mg ビタミンD 1.29μg たんばく質 19.9g 塩分 2.6g



生協ひろしま

おもいやりコープ弁当便

唯（ゆい）コース

	月 16日	火 17日	水 18日	木 19日	金 20日	土 21日
	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	サワラのゆず味噌焼き 豆腐の旨塩煮 枝豆コーン和え ほうれん草と卵の炒め物 きゅうりとツナの酢の物 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・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・ゼラチン	アジの塩こうじ焼き 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・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 なすの南蛮和え 切干大根と大豆の煮物 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
こはん付き	熱量 594Kcal カルシウム 205mg ビタミンD 12.28μg たんばく質 27.6g 塩分 2.7g	熱量 618Kcal カルシウム 132mg ビタミンD 0.92μg たんばく質 22.5g 塩分 2.7g	熱量 538Kcal カルシウム 249mg ビタミンD 4.90μg たんばく質 25.2g 塩分 2.5g	熱量 576Kcal カルシウム 386mg ビタミンD 2.19μg たんばく質 26.4g 塩分 3.1g	熱量 551Kcal カルシウム 316mg ビタミンD 5.67μg たんばく質 25.8g 塩分 2.8g	熱量 587Kcal カルシウム 242mg ビタミンD 0.68μg たんばく質 27.1g 塩分 2.6g
おかず	熱量 357Kcal カルシウム 202mg ビタミンD 12.28μg たんばく質 23.4g 塩分 2.7g	熱量 381Kcal カルシウム 129mg ビタミンD 0.92μg たんばく質 18.3g 塩分 2.7g	熱量 301Kcal カルシウム 246mg ビタミンD 4.90μg たんばく質 21.0g 塩分 2.4g	熱量 339Kcal カルシウム 383mg ビタミンD 2.19μg たんばく質 22.2g 塩分 3.0g	熱量 314Kcal カルシウム 313mg ビタミンD 5.67μg たんばく質 21.6g 塩分 2.8g	熱量 350Kcal カルシウム 239mg ビタミンD 0.68μg たんばく質 22.9g 塩分 2.5g
	23日祝日 お休み	24日 麻婆豆腐 インゲンとしらすの山椒炒め カニ風味しゅうまい 鶏肉となす甘酢炒め 青梗菜の卵和え 白飯 えび・かに・小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	25日 鶏肉の甜面醬マヨ炒め 大根とエビのくす煮 枝豆のおかか和え ツナとじゃが芋の煮物 ほうれん草のごま和え 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・りんご	26日 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 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	27日 メンチカツ 豆腐の真砂煮 菜の花と魚肉ソーセージのおかか和え 白菜と鶏肉の旨煮 ブロッコリーとチーズのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	28日 赤魚のみりん焼き 卵焼き 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 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
こはん付き	熱量 たんばく質 たんばく質 カルシウム たんばく質 たんばく質 たんばく質	熱量 543Kcal カルシウム 331mg ビタミンD 0.74μg たんばく質 22.1g 塩分 2.8g	熱量 610Kcal カルシウム 171mg ビタミンD 0.75μg たんばく質 29.2g 塩分 3.0g	熱量 543Kcal カルシウム 224mg ビタミンD 1.24μg たんばく質 28.9g 塩分 2.7g	熱量 557Kcal カルシウム 380mg ビタミンD 0.99μg たんばく質 20.8g 塩分 2.4g	熱量 565Kcal カルシウム 171mg ビタミンD 3.20μg たんばく質 26.9g 塩分 2.5g
おかず	熱量 たんばく質 たんばく質 カルシウム たんばく質 たんばく質 たんばく質	熱量 306Kcal カルシウム 328mg ビタミンD 0.74μg たんばく質 17.9g 塩分 2.8g	熱量 373Kcal カルシウム 168mg ビタミンD 0.75μg たんばく質 25.0g 塩分 3.0g	熱量 306Kcal カルシウム 221mg ビタミンD 1.24μg たんばく質 24.7g 塩分 2.6g	熱量 320Kcal カルシウム 377mg ビタミンD 0.99μg たんばく質 16.6g 塩分 2.4g	熱量 328Kcal カルシウム 168mg ビタミンD 3.20μg たんばく質 22.7g 塩分 2.5g

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。