

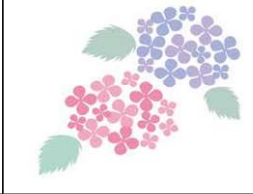
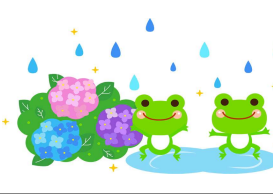
6月 生協ひろしま おもいやりコープ弁当便 唯（ゆい）コース



	月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日	土 6日
	豚肉と春雨の炒め物 小松菜とあさりの煮浸し 人参のさっぱりサラダ 豆腐の真砂煮 さつま芋のレモン風味煮 白飯 小麦・乳成分・ごま・大豆・豚肉・りんご	サバの塩焼き 里芋のそぼろ煮 白菜とツナのゆず胡椒サラダ 鶏肉となす甘酢炒め ほうれん草と竹輪のナムル風 白飯 えび・かに・小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	鶏肉の塩だれ焼き がんとどきと椎茸の煮物 きゅうりと魚肉ソーセージの和え物 三日豆 小松菜のごま酢和え 白飯 小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン	イワシの生姜煮 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 マカロニのイタリアンサラダ 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	ハンバーグのバーベキューソースかけ サワラの塩焼き 春雨ソーセージ炒め 鶏肉とじゃが芋の煮物 インゲンのごま和え 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	タラのから揚げの野菜あんかけ 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 ほうれん草と卵のサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
ごはん付き	熱量 574Kcal たんぱく質 23.2g カルシウム 259mg ビタミンD 0.12µg 塩分 2.9g	熱量 604Kcal たんぱく質 24.7g カルシウム 146mg ビタミンD 5.69µg 塩分 2.5g	熱量 632Kcal たんぱく質 29.5g カルシウム 190mg ビタミンD 0.68µg 塩分 2.8g	熱量 599Kcal たんぱく質 25.7g カルシウム 344mg ビタミンD 11.15µg 塩分 2.7g	熱量 591Kcal たんぱく質 22.9g カルシウム 160mg ビタミンD 3.87µg 塩分 2.8g	熱量 613Kcal たんぱく質 24.3g カルシウム 259mg ビタミンD 1.63µg 塩分 2.5g
おかず	熱量 313Kcal たんぱく質 18.9g カルシウム 259mg ビタミンD 0.12µg 塩分 2.9g	熱量 343Kcal たんぱく質 20.3g カルシウム 146mg ビタミンD 5.69µg 塩分 2.5g	熱量 371Kcal たんぱく質 25.2g カルシウム 190mg ビタミンD 0.68µg 塩分 2.8g	熱量 338Kcal たんぱく質 21.4g カルシウム 344mg ビタミンD 11.15µg 塩分 2.7g	熱量 330Kcal たんぱく質 18.5g カルシウム 160mg ビタミンD 3.87µg 塩分 2.8g	熱量 352Kcal たんぱく質 19.9g カルシウム 259mg ビタミンD 1.63µg 塩分 2.5g
	8日	9日	10日	11日	12日	13日
	アジのカレー醤油焼き クリームコロッケ インゲンとコーンのソテー 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 揚げなすのそぼろあん 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 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・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	鶏肉と里芋の照り煮 野菜と魚肉ソーセージのコンソメ煮 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	オムレツのホワイトソースかけ メバルの西京焼き ほうれん草のおかか和え 鶏大根煮 カニカママカロニサラダ 白飯 かに・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 ミックスベジタブルソテー サーモンマヨカツ 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
ごはん付き	熱量 603Kcal たんぱく質 23.1g カルシウム 232mg ビタミンD 5.68µg 塩分 2.5g	熱量 590Kcal たんぱく質 28.7g カルシウム 185mg ビタミンD 1.03µg 塩分 2.6g	熱量 625Kcal たんぱく質 25.6g カルシウム 172mg ビタミンD 2.90µg 塩分 2.9g	熱量 595Kcal たんぱく質 23.0g カルシウム 258mg ビタミンD 1.96µg 塩分 2.9g	熱量 554Kcal たんぱく質 24.5g カルシウム 261mg ビタミンD 0.98µg 塩分 2.5g	熱量 637Kcal たんぱく質 25.0g カルシウム 175mg ビタミンD 1.76µg 塩分 2.4g
おかず	熱量 342Kcal たんぱく質 18.8g カルシウム 232mg ビタミンD 5.68µg 塩分 2.5g	熱量 329Kcal たんぱく質 24.3g カルシウム 185mg ビタミンD 1.03µg 塩分 2.6g	熱量 364Kcal たんぱく質 21.2g カルシウム 172mg ビタミンD 2.90µg 塩分 2.9g	熱量 334Kcal たんぱく質 18.7g カルシウム 258mg ビタミンD 1.96µg 塩分 2.9g	熱量 293Kcal たんぱく質 20.2g カルシウム 261mg ビタミンD 0.98µg 塩分 2.5g	熱量 376Kcal たんぱく質 20.7g カルシウム 175mg ビタミンD 1.76µg 塩分 2.4g
	15日	16日	17日	18日	19日	20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	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	豚肉のソース炒め 揚げじゃが芋のかにかま甘酢あん ほうれん草と錦糸卵の和え物 もやしとさつま揚げの生姜醤油炒め しる菜のおかかマヨ和え 白飯 かに・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	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 高野豆腐の詰め煮 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	タラのから揚げの油淋鶏たれ おからとひき肉の炒り煮 小松菜としらすの和え物 豚肉と大根の煮物 和風マカロニサラダ 白飯 小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
ごはん付き	熱量 622Kcal たんぱく質 24.9g カルシウム 150mg ビタミンD 1.53µg 塩分 2.6g	熱量 551Kcal たんぱく質 24.3g カルシウム 164mg ビタミンD 1.97µg 塩分 2.7g	熱量 585Kcal たんぱく質 22.6g カルシウム 164mg ビタミンD 0.82µg 塩分 2.7g	熱量 566Kcal たんぱく質 24.9g カルシウム 177mg ビタミンD 0.73µg 塩分 3g	熱量 583Kcal たんぱく質 25.1g カルシウム 204mg ビタミンD 1.48µg 塩分 2.8g	熱量 531Kcal たんぱく質 24.9g カルシウム 188mg ビタミンD 1.30µg 塩分 2.8g
おかず	熱量 361Kcal たんぱく質 20.6g カルシウム 150mg ビタミンD 1.53µg 塩分 2.6g	熱量 290Kcal たんぱく質 20.0g カルシウム 164mg ビタミンD 1.97µg 塩分 2.7g	熱量 324Kcal たんぱく質 18.3g カルシウム 164mg ビタミンD 0.82µg 塩分 2.7g	熱量 305Kcal たんぱく質 20.6g カルシウム 177mg ビタミンD 0.73µg 塩分 3g	熱量 322Kcal たんぱく質 20.8g カルシウム 204mg ビタミンD 1.48µg 塩分 2.8g	熱量 270Kcal たんぱく質 20.5g カルシウム 188mg ビタミンD 1.30µg 塩分 2.8g

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 22日	火 23日	水 24日	木 25日	金 26日	土 27日
	イワシの梅煮 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 ひじきの彩り煮 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 かに・小麦・卵・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 しる菜のゆず浸し 里芋の青のり和え 切干大根と大豆の煮物 小松菜のごまマヨ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご
ごはん付き	熱量 641Kcal たんぱく質 28.0g カルシウム 302mg ビタミンD 11.51µg 塩分 2.8g	熱量 657Kcal たんぱく質 23.5g カルシウム 142mg ビタミンD 0.83µg 塩分 2.8g	熱量 562Kcal たんぱく質 25.3g カルシウム 246mg ビタミンD 4.90µg 塩分 2.4g	熱量 600Kcal たんぱく質 26.5g カルシウム 381mg ビタミンD 2.19µg 塩分 3.0g	熱量 553Kcal たんぱく質 27.4g カルシウム 313mg ビタミンD 5.67µg 塩分 2.7g	熱量 642Kcal たんぱく質 27.8g カルシウム 308mg ビタミンD 1.18µg 塩分 2.6g
おかず	熱量 380Kcal たんぱく質 23.6g カルシウム 302mg ビタミンD 11.51µg 塩分 2.8g	熱量 396Kcal たんぱく質 19.1g カルシウム 142mg ビタミンD 0.83µg 塩分 2.8g	熱量 301Kcal たんぱく質 21.0g カルシウム 246mg ビタミンD 4.90µg 塩分 2.4g	熱量 339Kcal たんぱく質 22.2g カルシウム 381mg ビタミンD 2.19µg 塩分 3.0g	熱量 292Kcal たんぱく質 23.1g カルシウム 313mg ビタミンD 5.67µg 塩分 2.7g	熱量 381Kcal たんぱく質 23.4g カルシウム 308mg ビタミンD 1.18µg 塩分 2.6g
	29日	30日				
	ハンバーグのトマトソース ミニ白身魚フライ ほうれん草ソテー 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	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	熱量	たんぱく質	熱量	たんぱく質
ごはん付き	熱量 620Kcal たんぱく質 24.5g カルシウム 199mg ビタミンD 1.20µg 塩分 2.5g	熱量 567Kcal たんぱく質 22.2g カルシウム 328mg ビタミンD 0.74µg 塩分 2.8g	熱量	たんぱく質	熱量	たんぱく質
おかず	熱量 359Kcal たんぱく質 20.1g カルシウム 199mg ビタミンD 1.20µg 塩分 2.5g	熱量 306Kcal たんぱく質 17.9g カルシウム 328mg ビタミンD 0.74µg 塩分 2.8g	熱量	たんぱく質	熱量	たんぱく質

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。