

# 生協ひろしま | 年間100万食突破!//

おかげさまで 7年

月~土まで お届け可能

※お届けエリアは、一部対象外があります。

## 毎日の食事で、こんな悩みを抱えていませんか?

- ☑ 忙しくて夕食を作る時間がない
- 妊娠・子育てで食事を作るのが大変
  - 単身赴任でバランスの良い食事が取りづらい
- ☑ 離れて暮らす親の食事が心配

## 1.野菜たっぷり

1日の野菜摂取目標量350gの 約40%をカバー

※厚生労働省が「健康日本21」で 推奨する成人1日の野菜の摂取

### 2. 栄養バランス

味・栄養バランスのとれた 献立を

管理栄養士が設計

## 3.美味しさ

季節のものを取り入れて 味付けも変えながら

見た目も楽しくなるような メニュー作り

おかず

6種類の おかす

1食 本体 584円(税込8%) 価格 584円(税込8%)

[エネルギー] 350~400kcal [たんぱく質] 20.0~25.0g [塩分] 3.5g以下 [野菜] 140g以上

本体の価格 **一円**(税込8%) 650円)

週平均値(1食あたり) [エネルギー(ごはん込み)]500~550kcal [たんぱく質]15.0~20.0g [塩分]3.0g以下 [野菜]120g以上

# 1年パコース 明日の食卓便

明日の健康につながる、おいしい食卓。 フレイルと生活習慣病の予防・改善に。



未病·予防医科学 杉山 政則 植物乳酸菌G-15株を 活用した研究開発をし ております。

広島大学 未病·予防医科学共創研究所 広島駅弁当グループ

共同研究商品



性ではん付コース 1食 本体 695円 (税込8%) (布格

高血圧改善や リラックス効果 があります。 (ごはん1食150gあたり) GABA30mg以上(推定値)



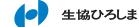
性がずコース 本体 602円(税込8%) 650円)

筋肉量の保持や 骨粗しょう症の改善に 必要な栄養素。

毎週水曜日は 変わりご飯です♪

(たんぱく質・カルシウム・ビタミンD)

まずは お電話ください! 0120-500-935



受付時間 (月曜~金曜) 8:30~20:00 / (土曜) 9:00~17:00

ご利用の詳細についてはフリーダイヤルにてご確認ください。



魚が好きで毎日美味しくいただいております。献立 全般に工夫がされていると思います。配達の方のに こやかな笑顔の対応に、毎日元気を貰っています。

# 6つのコースから選べます 消週間 単位

そのまま電子レンジOK

温めて













明日の食卓便

フレイルと 生活習慣病の 予防・改善に。

※『フレイル』とは 高齢になることで筋力や精神面が衰える状態をいいます。 広島大学 未病·予防医科学共創研究所 × 広島駅弁当グループ

共同研究商品



月平均の栄養基準(1食あたり) (ごはん付の場合) エネルギー 600kcal以上 25g以上 230mg以上 たんぱく質 カルシウム

1食 本体 695円(税込8%) (研込8%) (研究 (税込8%) (税盈8%) (



1食 本体 602円(税込8%) 価格

冷凍おかず おまかせ2パック (おかず全6種類)のセット

日曜・祝日、昼食としての

『冷凍おかずセット』もご利用いただけます。 魚と肉の入った全6種類のおかずを2パックに 分けてお届け。電子レンジで温めて下さい。



# お申し込みはかんたん2ステップ

●組合員でない方はこの機会に生協ひろしまにご加入ください。

電話ください! トトト 折り返し詳しい説明

受付時間(月曜~金曜)8:30~20:00/(土曜)9:00~17:00 ご利用の詳細についてはフリーダイヤルにてご確認ください。



お届け

●毎週月曜日から土曜日の6日間、 毎日午前10時~午後5時の間にお届け! [日・祝日は休み]

週1日の指定曜日の休止ができます。 隔週のご利用もできます。

お留守のときは保冷ボックスでお届けします。

お支払い 口座振替

商品代金は月1回の口座振替での お支払いとなります。



●上記6コースからご希望のコースをお選びください。 ●ご注文は1週間単位。

●中止や変更がある場合は、前週の水曜日までにご連絡ください。

■お支払い金額は、本体価格の合計に消費税率(8%)をかけた金額になりますので、チラシなどに表示されている1個当たりの税込 価格の合計とは異なる場合がございます。



生協ひろしま