



生協ひろしま

《年間100万食突破!》

おかげさまで
17年

夕食宅配

月～土まで
お届け可能

(週5日以上
ご利用をお願いします)

※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
目標量より

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

《バランスのとれた夕食を
毎日笑顔でお届けします!》

キャベツソテー、
エビカツ

胡瓜生酢

小松菜と
かまぼこの
和え物

ひじき煮

里芋のゆず味噌

アスパラガス、
オムレツ、
トマトソース



おかず コース

6種類のおかず

1食あたり 本体価格 **584円** (税込8% 630円)

週平均値(1食あたり)
[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



毎週水曜日は
変わりご飯です♪

弁当 コース

5種類のおかず
+ごはん

1食あたり 本体価格 **602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

唯(ゆい)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。



広島大学
未病・予防医科学
共創研究所 所長
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



唯(ゆい)ごはん付コース

1食あたり 本体価格 **695円** (税込8% 750円)

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)



唯(ゆい)おかずコース

1食あたり 本体価格 **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。
(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。



組合員さんの声

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

ご注文は
1週間
単位

そのまま電子レンジOK

容器のまま
電子レンジで
温めて
食べられます!



フタを
60秒
開けて

雅 (みやび) コース

少しずつついろうんな種類を
食べたいあなたに!

8種類
のおかず

週平均値 (1食あたり)
[エネルギー] 400~450kcal
[たんぱく質] 20.0~25.0g
[塩分] 3.5g以下 [野菜] 145g以上

1食
あたり 本体
価格 **695円** (税込8%
750円)

健 (すこやか) コース

主菜の量が多くて
食べ応えアリ!

6種類
のおかず

週平均値 (1食あたり)
[エネルギー] 400~450kcal
[たんぱく質] 20.0~25.0g
[塩分] 3.5g以下 [野菜] 150g以上

1食
あたり 本体
価格 **695円** (税込8%
750円)

人気 No.1 おかず コース

定番人気の
イチオシコース!
はじめてご利用の
方はぜひ!

6種類
のおかず

週平均値 (1食あたり)
[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

1食
あたり 本体
価格 **584円** (税込8%
630円)

肉・魚・
野菜の
バランスが
嬉しい

弁当 コース

ごはんも食べたいあなたに!
毎週水曜日は
変わりご飯です♪

5種類
のおかず
+ごはん

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食
あたり 本体
価格 **602円** (税込8%
650円)

お米は広島県産を
使用しています。

唯 (ゆい) コース

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。

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
たんぱく質 25g以上
カルシウム 230mg以上
ビタミンD 2.75μg以上
塩分 3.0g以下

唯 (ゆい) ごはん付コース

1食
あたり 本体
価格 **695円** (税込8%
750円)

唯 (ゆい) おかずコース

1食
あたり 本体
価格 **602円** (税込8%
650円)

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。



2パック

お申し込みはかんたん2ステップ

●生協ひろしまの組合員さんならどなたでも、配食会員に登録してご利用いただけます。
●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。

1 今すぐお電話ください! >>> 折り返し詳しい説明

※お届けエリアは、一部対象外があります。詳しくはお問い合わせください。

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。

詳細はWEBからも!

生協ひろしま 検索

<https://www.hiroshima.coop>



2 ご注文

●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。

ご利用

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。



生協ひろしま