



生協ひろしま

年間100万食突破!!

おかげさまで
14年

夕食宅配

月～土まで
お届け可能
(週5日以上の
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に、
**沖光先生と一緒に
メニューづくり。**



監修
メニューを
プラスして
美味しさ
アップ!!

テレビでおなじみの
料理研究家
沖光先生

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、
エビカツ

小松菜と
かまぼこの
和え物

ひじき煮

里芋のゆず味噌

胡瓜生酢

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 税込 **630円** (本体価格 584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!!

5種類のおかず
+ごはん

弁当 コース

1食あたり 税込 **650円** (本体価格 602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

SDGsに基づく取り組みの一環として、容器は
サトウキビ由来のバガスを再利用した素材です。



唯(ゆい) ごはん付コース

1食あたり 税込 **750円** (本体価格 695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 税込 **650円** (本体価格 602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) 8:30~21:00 / (土曜) 8:30~19:00
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

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!

雅 (みやび) コース

少しずついろいろな種類を
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 税込 **750円** (本体価格 695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 税込 **750円** (本体価格 695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 税込 **630円** (本体価格 584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 税込 **650円** (本体価格 602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。

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
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 税込 **750円** (本体価格 695円)



唯 (ゆい) おかずコース
1食あたり 税込 **650円** (本体価格 602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 税込 **1,280円** (本体価格 1,186円)

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) 8:30~21:00 / (土曜) 8:30~19:00
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>



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。

人気のコープ商品を
お得に試せる
お試しワンコイン
キャンペーンも
実施中。



くわしくはこちら!

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。

[消費税について] 夕食宅配の弁当は軽減税率対象商品です。税率は8%です。

