



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。



献立
メニューを
プラスして
美味しく
アップ!!

バランスのとれた夕食を
毎日笑顔でお届けします



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)

※平均値 (1食あたり)

【エネルギー】350～400kcal 【たんぱく質】20.0～25.0g
【脂肪】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 税込 650円 (本体価格 602円)

※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 【脂肪】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
先進・学際研究
本部研究員 青島
杉山 敬剛
総合研究部2-15号室
〒731-8585 広島市
南区南大蔵2-15号室

広島大学
未来・予防医学共創研究所
×
広島駅弁当グループ
共同研究商品

SDGに基づく取り組みの一環として、食糧は
サトウキビ由来のパッケージを再活用した素材です。



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。
【たんぱく質】15g以上
【GABA】30mg以上(1食あたり)



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】20g以上(1食あたり)

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
お弁当の電子レンジで温めて食べられます！

雅 (みやび) コース

少しずつついゝんな種類を
食べたいあなたに！

8種類の
おかず

適量範囲 (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

適量範囲 (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)

1 おかず コース

6種類の
おかず

定番人気の
イチオシコース！
はじめてご利用の
方はぜひ！

適量範囲 (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)

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

適量範囲 (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)

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。

何「フレイル」とは
高齢になることで筋力や精神が
衰える状態をいいます。

広島大学 末病・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 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 1,198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

お電話エリアは、一部対象外となります。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 情報

http://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。

【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。

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日の指定曜日の休上が出来ます。
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。

人気のコッ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！



生協ひろしま