

1月18日(月)~1月24日(日) 5・7日間コース献立表

このページの製造元は、広島駅弁当株式会社です。

お弁当コースのご飯の量は150g基準です。白米：国産
お弁当こぼごのご飯の量は130g基準です。白米：国産

お弁当和
製造
広島駅弁当株式会社

1月18日(月)		1月19日(火)		1月20日(水)		1月21日(木)		1月22日(金)		1月23日(土)		1月24日(日)																													
5・7日間コース										7日間コースの方のみお届け																															
白飯/ゆかり 大豆		白飯/黒ゴマ 大豆・ごま		かやく飯/青のり 小麦・大豆		白飯/ゆかり 大豆		白飯/黒ゴマ 大豆・ごま		白飯/白ゴマ 大豆・ごま		白飯/ゆかり 大豆																													
豚すきやき煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		ぶり照焼き 小麦・大豆・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン		鶏肉の梅おろしソースかけ 小麦・ごま・大豆・鶏肉		サバ塩焼 さば・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		酢豚 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		タラの甘酢あんかけ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		焼き鳥 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・さば・豚肉・ゼラチン																													
小さいわし南蛮漬け 小麦・大豆		白菜煮浸し 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		ひじき煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		豚肉と里芋のごま煮込み 小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		白身魚のふわらか天 卵・乳製品・小麦・大豆・豚肉・ゼラチン		ビーフシチュー 乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉		高野煮/椎茸煮/絹さや 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン																													
ビーフン 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		南瓜のそぼろ煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		小松菜卵炒め 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉		ブロッコリーツナサラダ 卵・大豆・りんご		のっぺい風煮(郷土) 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		ほうれんツナソテー 乳製品・小麦・大豆・鶏肉		春雨の酢物 ごま																													
ナムル/大根ツナサラダ 小麦・ごま・大豆・さば		枝豆/五目生酢 大豆・ごま		スパゲティサラダ/赤インゲン豆 卵・小麦・大豆・りんご		ほうれん草お浸し/牛蒡とウインナー金平 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・牛肉・ごま		ひじきとニラの煮物/白菜彩り和え 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま		わかめの炒り煮/白花豆 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		青梗菜ごま和え/卵とマカロニサラダ 乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・卵・豚肉・りんご																													
熱量 544 kcal	たんぱく質 17.7 g	脂質 9.9 g	炭水化物 77.7 g	カルシウム 76 mg	カリウム 351 mg	塩分 2.3 g	たんぱく質 19.0 g	脂質 10.5 g	炭水化物 81.2 g	カルシウム 79 mg	カリウム 532 mg	熱量 501 kcal	たんぱく質 19.7 g	脂質 16.9 g	炭水化物 66.1 g	カルシウム 74 mg	カリウム 491 mg	熱量 506 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 14.5 g	炭水化物 70.9 g	カルシウム 106 mg	カリウム 583 mg	熱量 531 kcal	たんぱく質 13.2 g	脂質 11.4 g	炭水化物 74.4 g	カルシウム 76 mg	カリウム 419 mg	熱量 475 kcal	たんぱく質 20.4 g	脂質 10.3 g	炭水化物 84.0 g	カルシウム 73 mg	カリウム 434 mg	熱量 518 kcal	たんぱく質 17.6 g	脂質 13.5 g	炭水化物 78.9 g	カルシウム 77 mg	カリウム 400 mg

おかず舞
製造
広島駅弁当株式会社

5・7日間コース										7日間コースの方のみお届け																															
豚肉のスタミナ炒め 小麦・ごま・大豆・豚肉・りんご		白身フライオーロラソース 小麦・卵・大豆・りんご・さば・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン		鶏天レモンソースかけ 卵・乳製品・小麦・鶏肉・大豆		マスの野菜トマトソースかけ さけ・卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・さば・ごま		サワラ竜田揚げ 小麦・大豆		豆腐ハンバーグ 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・卵		サケの唐揚げ野菜あんかけ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さけ・乳製品																													
オムレツハヤシソース 卵・大豆・乳製品・小麦・牛肉・鶏肉・豚肉		回鍋肉 小麦・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		のっぺい風煮(郷土) 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		大根と大根葉の炒め煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		野菜コンソメ煮 乳製品・小麦・大豆・鶏肉		ウインナーのスープ煮 乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉		八宝菜 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・ごま																													
いんげん薩摩揚げ煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		タコじゃが 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		青梗菜ソテー 卵・乳製品・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		ほうれん草お浸し 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		いんげんソテー 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉		ほうれん草錦糸和え 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		じゃが芋の炒り煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン																													
枝豆とひじきの白和え ごま・大豆		ほうれん草くるみ和え 小麦・くるみ・大豆		さつま芋サラダ 卵・大豆・りんご		卵と人参のソテー 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉		オクラ生姜和え 鶏肉		きのこわかめの生姜和え 乳製品・小麦・大豆		炒り玉子サラダ 卵・大豆・りんご																													
大根ツナサラダ 小麦・さば・大豆		海老とブロッコリー塩たれ炒め えび・ごま・鶏肉		オクラと長芋の和え物 小麦・ごま・大豆・やまいも		ごぼうサラダ 卵・小麦・ごま・大豆・りんご		ひじきとニラの煮物 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		さつま芋金平 小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		小松菜煮浸し 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン																													
さくら漬 無し		五目生酢 ごま・大豆		梅ひじき 乳製品・小麦・ごま・大豆		大豆煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		ピリ辛こんにゃく 小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		カリフラワーサラダ 卵・小麦・大豆・りんご		五目生酢/みかん缶 ごま・大豆																													
熱量 309 kcal	たんぱく質 15.2 g	脂質 15.6 g	炭水化物 24.1 g	カルシウム 93 mg	カリウム 536 mg	塩分 2.4 g	たんぱく質 15.9 g	脂質 22.2 g	炭水化物 37.1 g	カルシウム 76 mg	カリウム 494 mg	熱量 413 kcal	たんぱく質 14.1 g	脂質 19.9 g	炭水化物 26.4 g	カルシウム 104 mg	カリウム 489 mg	熱量 338 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 19.5 g	炭水化物 23.7 g	カルシウム 120 mg	カリウム 724 mg	熱量 354 kcal	たんぱく質 12.4 g	脂質 14.2 g	炭水化物 32.4 g	カルシウム 105 mg	カリウム 537 mg	熱量 381 kcal	たんぱく質 14.4 g	脂質 16.3 g	炭水化物 31.4 g	カルシウム 114 mg	カリウム 710 mg	熱量 326 kcal	たんぱく質 14.2 g	脂質 16.2 g	炭水化物 23.8 g	カルシウム 77 mg	カリウム 562 mg

お弁当こぼご
製造
広島駅弁当株式会社

5・7日間コース										7日間コースの方のみお届け																															
白飯 大豆		白飯高齢者国産米 大豆		白飯 大豆		白飯 大豆		白飯 大豆		白飯 大豆		白飯 大豆																													
豚すきやき煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		ぶり照焼き 小麦・大豆・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン		鶏肉の梅おろしソースかけ 小麦・ごま・大豆・鶏肉		サバ塩焼/水菜煮浸し さば・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		酢豚 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		タラの甘酢あんかけ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		焼き鳥 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・さば・豚肉・ゼラチン																													
ビーフン 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		南瓜のそぼろ煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		小松菜卵炒め 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉		豚肉と里芋のごま煮込み 小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		のっぺい風煮(郷土) 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		ほうれん草ツナソテー 乳製品・小麦・大豆・鶏肉		高野煮/椎茸煮/絹さや 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン																													
大根ツナサラダ 小麦・さば・大豆		五目生酢 ごま・大豆		スパゲティサラダ 卵・小麦・大豆・りんご		ブロッコリーツナサラダ 卵・大豆・りんご		白菜の彩り和え ごま・大豆		わかめの炒り煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		青梗菜ごま和え 乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉																													
熱量 349 kcal	たんぱく質 10.0 g	脂質 4.3 g	炭水化物 65.2 g	カルシウム 62 mg	カリウム 298 mg	塩分 1.8 g	たんぱく質 15.0 g	脂質 7.0 g	炭水化物 68.1 g	カルシウム 34 mg	カリウム 377 mg	熱量 404 kcal	たんぱく質 14.2 g	脂質 11.7 g	炭水化物 55.2 g	カルシウム 48 mg	カリウム 261 mg	熱量 400 kcal	たんぱく質 17.9 g	脂質 10.9 g	炭水化物 58.7 g	カルシウム 77 mg	カリウム 461 mg	熱量 415 kcal	たんぱく質 14.3 g	脂質 10.7 g	炭水化物 58.0 g	カルシウム 38 mg	カリウム 334 mg	熱量 421 kcal	たんぱく質 16.7 g	脂質 9.0 g	炭水化物 62.2 g	カルシウム 60 mg	カリウム 299 mg	熱量 405 kcal	たんぱく質 15.4 g	脂質 10.1 g	炭水化物 56.4 g	カルシウム 70 mg	カリウム 332 mg

1月18日(月)～1月22日(金) 5日間コース献立表 このページの製造元は、ワタミ株式会社です。

1月18日(月)	1月19日(火)	1月20日(水)	1月21日(木)	1月22日(金)
5日間コース				
白飯 無し	昆布ご飯 小麦・ごま	白飯 無し	白飯 無し	わかめご飯 小麦・さば・大豆
豆腐ハンバーグ照り焼きソース 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉	牛肉と野菜の五目炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	味噌チキンカツ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・落花生・豚肉・りんご・ごま	ブリの照り焼き 小麦・大豆・ごま	牛肉と春雨の和え物 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま
ひじきの炒り煮 卵・小麦・大豆	なすのそぼろあん 小麦・さば・大豆・鶏肉	里芋と人参の煮物 小麦・大豆・鶏肉	豚肉じゃが 小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン・豚肉	三色いなりの煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉・やまいも
根菜と青菜の和え物 小麦・大豆	しらすと玉子の春雨炒め 卵・小麦・大豆・ごま	切干大根の煮物 小麦・大豆	もやしと高菜のソテー 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	蓮根とこんにゃくの金平 小麦・大豆・ごま
切干大根のトマト風味 乳成分・大豆・豚肉	大根と人参の煮物 小麦・大豆	チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま	ブロッコリーのごま和え 小麦・大豆・ごま	小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆
熱量 485 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 13.8 g 脂質 14.1 g 炭水化物 73.9 g	熱量 439 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 10.7 g 脂質 14.0 g 炭水化物 64.9 g	熱量 489 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 12.4 g 脂質 13.2 g 炭水化物 78.5 g	熱量 485 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 15.9 g 脂質 15.0 g 炭水化物 68.5 g	熱量 486 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 11.5 g 脂質 15.1 g 炭水化物 73.3 g

お弁当コースのご飯の量は150g基準です。白米：国産

【ご利用上の注意・献立案内】

- * 届きましたら冷蔵庫で保管してください。
- * 消費期限は商品に記載の表示をご確認ください。
- * あたためは、カップ・別添えのタレ等を取り出し、電子レンジで2分程度が目安です。* 肉類・魚介類・玉子などの食材は、加熱時間により破裂のおそれがございますのでご注意ください。
- * 都合によりメニューを変更させていただく場合がございます。
- * 栄養成分値は配合に基づいた基準値です。原材料事情や調理工程により、実際に提供する商品の数値には誤差が出る場合がありますのでご了承下さい。

献立の下に記載している()内はアレルギーを表示しています。
 特定原材料：卵・小麦・そば・落花生・乳成分・えび・かに
 指定原材料に準ずるもの：あわび・いか・オレンジ・キューイフルーツ・牛肉・くすみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン
 ※調理過程で本来原材料に使用しない食材が混入する可能性があります。

牛肉と玉ねぎの焼肉風 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま	鶏肉の甘酢だれ 卵・小麦・大豆・鶏肉・ごま	サーモンの塩焼き さけ・大豆・小麦・ごま・卵・乳成分	玉子焼き甘酢あん 卵・小麦・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳成分・ごま	白身魚フライ ※タルタルソース小袋付 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・卵・りんご
カニカマの天ぷら※天つゆ小袋付 卵・小麦・かに・大豆	南瓜のふわふわ豆腐そぼろあんかけ 卵・小麦・大豆・豚肉・乳成分・さば・鶏肉	肉詰めいなりの煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・さば	肉団子の黒酢ソース 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン・ごま	野菜のクリームがけ 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン・卵・豚肉
さつま芋サラダ 卵・小麦・大豆・ごま	野菜とクラゲの中華和え 小麦・乳成分・大豆・ごま	麻婆春雨 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	切干大根の煮物 小麦・大豆	なすの南蛮風 小麦・大豆
ひじきと蓮根の炒り煮 小麦・大豆	ニラ玉もやし 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	豆のごま和えサラダ 小麦・大豆・ごま	角切りチーズとキャベツのサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆	ツイストマカロニサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
金平ごぼう 小麦・大豆・ごま	小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆	大学芋 小麦・大豆・ゼラチン・ごま	チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆	煮豆 小麦・大豆
熱量 364 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 11.0 g 脂質 23.3 g 炭水化物 27.4 g	熱量 391 kcal 塩分 3.4 g たんぱく質 13.4 g 脂質 21.1 g 炭水化物 37.5 g	熱量 338 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 17.3 g 脂質 14.8 g 炭水化物 33.3 g	熱量 414 kcal 塩分 3.4 g たんぱく質 15.3 g 脂質 23.7 g 炭水化物 34.4 g	熱量 382 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 9.2 g 脂質 22.1 g 炭水化物 37.3 g

「夕食宅配こくる」からのお願い
～安心して召し上がっていただくために～



届いたら冷蔵庫で保管を！

お弁当・お惣菜を召し上がっていただくまでは冷蔵庫で保管してください。

- ・当日の午後9時まで(お弁当当・お弁当こぼこ・おかず舞・おかず華：広島駅弁当製造分)にお召し上がりください。
- ・当日の午後10時まで(お弁当コース：ワタミ製造分)にお召し上がりください。
- ・翌日の午後3時まで(おかずコース・おかず手鞠・おかずダブル：ワタミ製造分)にお召し上がりください。

牛肉と玉ねぎの焼肉風 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま	エビマヨ 卵・小麦・乳成分・えび・さば・大豆・鶏肉	豚肉と野菜の炒め物 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	鶏肉のハーブ焼き&ハンバーグ 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉・ゼラチン・鶏肉	牛すき煮卵黄ソース 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・卵・乳成分・ゼラチン
赤魚の煮付け 小麦・大豆・ごま	鶏肉の甘酢だれ 卵・小麦・大豆・鶏肉・ごま	サーモンの塩焼き さけ・大豆・小麦・ごま・卵・乳成分	玉子焼き甘酢あん 卵・小麦・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳成分・ごま	白身魚フライ ※タルタルソース小袋付 小麦・大豆・乳成分・鶏肉・卵・りんご
さつま芋サラダ 卵・小麦・大豆・ごま	野菜とクラゲの中華和え 小麦・乳成分・大豆・ごま	麻婆春雨 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	切干大根の煮物 小麦・大豆	なすの南蛮風 小麦・大豆
ひじきと蓮根の炒り煮 小麦・大豆	ニラ玉もやし 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	豆のごま和えサラダ 小麦・大豆・ごま	角切りチーズとキャベツのサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆	ツイストマカロニサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
金平ごぼう 小麦・大豆・ごま	小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆	大学芋 小麦・大豆・ゼラチン・ごま	チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆	煮豆 小麦・大豆
熱量 470 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 17.1 g 脂質 29.9 g 炭水化物 33.3 g	熱量 577 kcal 塩分 3.8 g たんぱく質 16.6 g 脂質 39.1 g 炭水化物 41.0 g	熱量 506 kcal 塩分 3.6 g たんぱく質 20.7 g 脂質 30.5 g 炭水化物 34.7 g	熱量 544 kcal 塩分 4.4 g たんぱく質 21.3 g 脂質 35.8 g 炭水化物 33.6 g	熱量 537 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 16.0 g 脂質 32.8 g 炭水化物 42.9 g

お召上がり戴いたあとの容器は回収致します。

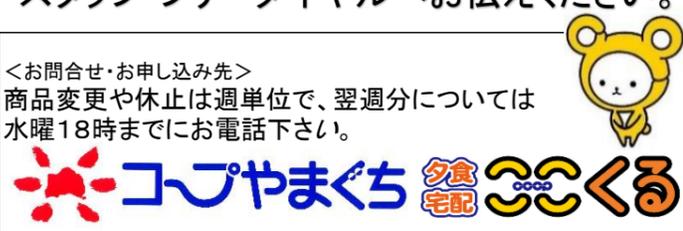
- ・容器は再生・再利用いたします。
- ・お手数ですが、洗ってお返しく下さい。

豆腐ハンバーグ照り焼きソース 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉	牛肉と野菜の五目炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	味噌チキンカツ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・落花生・豚肉・りんご・ごま	ブリの照り焼き 小麦・大豆・ごま	牛肉と春雨の和え物 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま
ひじきの炒り煮 卵・小麦・大豆	なすのそぼろあん 小麦・さば・大豆・鶏肉	里芋と人参の煮物 小麦・大豆・鶏肉	豚肉じゃが 小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン・豚肉	三色いなりの煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉・やまいも
根菜と青菜の和え物 小麦・大豆	しらすと玉子の春雨炒め 卵・小麦・大豆・ごま	切干大根の煮物 小麦・大豆	もやしと高菜のソテー 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	蓮根とこんにゃくの金平 小麦・大豆・ごま
切干大根のトマト風味 乳成分・大豆・豚肉	大根と人参の煮物 小麦・大豆	チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま	ブロッコリーのごま和え 小麦・大豆・ごま	小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆
熱量 233 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 9.6 g 脂質 13.1 g 炭水化物 19.8 g	熱量 194 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 6.5 g 脂質 12.9 g 炭水化物 12.4 g	熱量 237 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 8.2 g 脂質 12.2 g 炭水化物 24.3 g	熱量 233 kcal 塩分 1.7 g たんぱく質 11.7 g 脂質 13.9 g 炭水化物 14.3 g	熱量 243 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 7.3 g 脂質 14.1 g 炭水化物 20.8 g

次週の中止・変更の締切は
1月20日(水)
18時迄です！

スタッフ・フリーダイヤルへお伝えください。

<お問合せ・お申し込み先>
商品変更や休止は週単位で、翌週分については水曜18時までにお電話下さい。



0120-272-428
受付：月～金 9:00～18:00

お弁当
製造
ワタミ株式会社

おかず
製造
ワタミ株式会社

おかずダブル
製造
ワタミ株式会社

おかず手鞠
製造
ワタミ株式会社

1月18日(月)	1月19日(火)	1月20日(水)	1月21日(木)	1月22日(金)
豚すきやき煮 (小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)	牛肉のビビンバ (小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉)	鶏肉の梅おろしソースかけ/ キャベツソテー (小麦・ごま・大豆・乳製品・鶏肉)	サバ塩焼/水菜煮浸し/煮卵 (さば・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵)	酢豚 (小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)
小さいわし南蛮漬け (小麦・大豆)	ブリ照焼き/キャベツ煮浸し/オクラ煮浸し (小麦・大豆・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン)	カレイ唐揚げのあんかけ/ブロッコリー (卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)	豚肉と里芋のごま煮込み (小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)	白身魚のふわらか天/キャベツ (卵・乳製品・小麦・大豆・豚肉・ゼラチン)
いんげん薩摩揚げ煮 (小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)	南瓜のそぼろ煮 (小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)	大根のそぼろみそあんかけ/人参煮 (小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)	炒り豆腐 (小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)	のっぺい風煮(郷土) (小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)
ナムル (小麦・ごま・大豆)	枝豆 (大豆)	オクラツナ和え (小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)	ほうれん草お浸し (小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)	ひじきとニラの煮物 (小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)
ビーフン (小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)	水菜揚げ煮浸し (小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)	スパゲティサラダ (卵・小麦・大豆・りんご)	ブロッコリーツナサラダ (卵・大豆・りんご)	アスパラコーンサラダ (卵・小麦・ごま・大豆・りんご)
大根ツナサラダ (小麦・さば・大豆)	五目生酢 (ごま・大豆)	小松菜卵炒め (卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉)	牛蒡とウインナー金平 (卵・乳製品・小麦・さば・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)	さつま芋金平 (小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)
オクラごま和え (乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉)	白菜煮浸し (小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)	ひじき煮 (小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)	胡瓜の酢物 (卵・乳製品・小麦・えび・かに・大豆・豚肉)	白菜彩り和え (ごま・大豆)
金時豆 (無し)	黄桃 (もも)	中華ポテト (小麦・大豆)	さくら漬 (無し)	パイン (無し)
熱量 399 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 11.9 g 炭水化物 33.3 g カルシウム 113 mg カリウム 621 mg 塩分 3.4 g	熱量 463 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 14.7 g 炭水化物 40.4 g カルシウム 132 mg カリウム 930 mg 塩分 3.8 g	熱量 464 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 23.6 g 炭水化物 32.1 g カルシウム 119 mg カリウム 629 mg 塩分 3.4 g	熱量 436 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 17.0 g 炭水化物 21.0 g カルシウム 139 mg カリウム 681 mg 塩分 3.6 g	熱量 463 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 16.0 g 炭水化物 48.3 g カルシウム 107 mg カリウム 730 mg 塩分 2.7 g

【ご利用上の注意・献立案内】

* 届きましたら冷蔵庫で保管してください。* 消費期限は商品に記載の表示をご確認下さい。* あたためは、カップ・別添えのタレ等を取り出し、電子レンジで2分程度が目安です。* 肉類・魚介類・玉子などの食材は、加熱時間により破裂のおそれがございますのでご注意ください。* 都合によりメニューを変更させていただく場合がございます。

* 栄養成分値は配合に基づいた基準値です。原材料事情や調理工程により、実際に提供する商品の数値には誤差が出る場合がありますのでご了承下さい。

次週の中止・変更は
1月20日(水)

18時迄です!



スタッフ・フリーダイヤルへ
お伝えください。

＜お問合せ・お申し込み先＞

商品変更や休止は週単位で、翌週分については水曜18時までにお電話下さい。



☎ 0120-272-428

受付: 月~金 9:00~18:00