

# 3月29日(月)～4月4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

3月29日(月)		3月30日(火)		3月31日(水)		4月1日(木)		4月2日(金)		4月3日(土)		4月4日(日)															
5・7日間コース										7日間コースの方のみお届け																	
白飯/黒ゴマ 大豆・ごま		白飯/ゆかり 大豆		菜飯/白ゴマ ごま・小麦・大豆		白飯/黒ゴマ 大豆・ごま		白飯/ゆかり 大豆		白飯/白ゴマ 大豆・ごま		白飯/黒ゴマ 大豆・ごま															
鶏肉とブロッコリーの甘辛煮 鶏肉・乳製品・小麦・大豆		ホキの磯辺天/いんげんピーナツ和え 小麦・落花生・大豆・卵・乳製品		カレーの煮付け 小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵		タラの柚庵焼き/小松菜煮浸し 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		豚肉と野菜の塩タレ炒め 小麦・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン		サバ生姜煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		メンチカツ 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば															
大根とツナの煮物 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		ほうれん草煮浸し 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		金平ごぼう 乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		豆腐とミンチのくず煮 小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		スクランブルエッグ 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉		キャベツと炒り卵の炒め物 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		白菜煮浸し 小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン															
春雨サラダ 卵・小麦・大豆・りんご		アスパラ梅おかか和え 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		小松菜中華炒め 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		ツナポテトサラダ・パセリ 卵・大豆・りんご		ビーフン 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		さつま芋甘煮/高野煮 小麦・大豆・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン		春菊お浸し 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン															
オクラの生姜和え/パイン 鶏肉		さつま芋サラダ/カリフラワー甘酢和え 卵・大豆・りんご・乳製品・小麦・えび・かに・豚肉		インゲンおかか和え/キャベツごま和え 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま		ワカメぬた(郷土料理)/安芸紫 小麦・大豆・牛肉・ごま・豚肉		ひじきごまサラダ/紅白生酢 卵・小麦・ごま・大豆・りんご		ほうれん草くるみ和え/白菜梅肉和え 小麦・くるみ・大豆・りんご		ポテトサラダ/胡瓜の酢物 卵・大豆・りんご・乳製品・小麦・えび・かに・豚肉															
熱量	554 kcal	塩分	2.9 g	熱量	467 kcal	塩分	2.0 g	熱量	468 kcal	塩分	2.7 g	熱量	461 kcal	塩分	2.4 g	熱量	469 kcal	塩分	2.6 g	熱量	530 kcal	塩分	2.9 g	熱量	528 kcal	塩分	2.9 g
たんぱく質	15.3 g	脂質	18.2 g	たんぱく質	15.8 g	脂質	9.9 g	たんぱく質	17.2 g	脂質	9.8 g	たんぱく質	17.1 g	脂質	5.7 g	たんぱく質	14.4 g	脂質	13.1 g	たんぱく質	18.2 g	脂質	12.3 g	たんぱく質	13.3 g	脂質	14.5 g
炭水化物	78.6 g	カルシウム	53 mg	炭水化物	77.6 g	カルシウム	97 mg	炭水化物	65.2 g	カルシウム	189 mg	炭水化物	67.7 g	カルシウム	65 mg	炭水化物	69.8 g	カルシウム	78 mg	炭水化物	84.0 g	カルシウム	87 mg	炭水化物	83.7 g	カルシウム	95 mg
カリウム	475 mg			カリウム	458 mg			カリウム	564 mg			カリウム	392 mg			カリウム	406 mg			カリウム	480 mg			カリウム	482 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																	
豚肉じゃが 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		タラのカレーあんかけ 乳製品・小麦・大豆・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン		肉団子の中華煮 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま		カレーの煮付け/ほうれん草おかか和え 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵		鶏のチリソース/エビフライ 小麦・えび・大豆・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン		アジの大葉フライ 卵・大豆・りんご・小麦		サバ塩焼き/いんげんごま和え さば・乳製品・小麦・ごま・大豆・鶏肉															
海老カツマトソース 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・えび・かに・豚肉		筑前煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		蓮根と厚揚げ炒め煮 乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		茄子のはさみ揚げ 卵・乳製品・小麦・ごま・大豆・豚肉		厚揚げの含め煮 小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		牛肉のオイスター炒め 小麦・えび・牛肉・ごま・大豆・鶏肉		鶏の治部煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン															
青梗菜ベーコン炒め 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		じゃが芋金平 小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		大豆煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		白菜しめじ中華煮 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		青梗菜のスープ煮 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉		小松菜じゃこ炒め 卵・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		青梗菜煮浸し 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン															
春雨中華炒め 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		なすじゃこ味噌かけ 大豆・小麦・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン		卵とマカロニサラダ 卵・乳製品・小麦・大豆・豚肉・りんご		里芋とイカ煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・いか		煮物(大根・蒟蒻・人参) 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		キャベツと炒り卵の炒め物 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン															
ワカメぬた(郷土料理) 小麦・大豆		いんげんピーナツ和え 小麦・落花生・大豆		南瓜煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		大根と薩摩揚げ煮 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		ひじき煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		切干と胡瓜酢物 無し															
金時豆 無し		大根生酢 卵・乳製品・小麦・えび・かに・大豆・豚肉		キャベツごま和え 乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉		蓮根ごまサラダ/赤インゲン豆 卵・小麦・ごま・大豆・りんご		海藻とキャベツの青しそドレッシング 小麦・大豆		白菜梅肉和え 小麦・大豆・りんご		白桃 もも															
熱量	384 kcal	塩分	3.1 g	熱量	371 kcal	塩分	3.2 g	熱量	450 kcal	塩分	3.0 g	熱量	336 kcal	塩分	3.0 g	熱量	410 kcal	塩分	3.0 g	熱量	330 kcal	塩分	3.1 g	熱量	350 kcal	塩分	3.0 g
たんぱく質	17.2 g	脂質	13.7 g	たんぱく質	16.7 g	脂質	16.5 g	たんぱく質	16.3 g	脂質	21.6 g	たんぱく質	16.3 g	脂質	10.1 g	たんぱく質	20.1 g	脂質	18.1 g	たんぱく質	15.2 g	脂質	17.8 g	たんぱく質	23.5 g	脂質	16.2 g
炭水化物	49.0 g	カルシウム	73 mg	炭水化物	38.2 g	カルシウム	65 mg	炭水化物	46.9 g	カルシウム	117 mg	炭水化物	44.7 g	カルシウム	92 mg	炭水化物	42.0 g	カルシウム	177 mg	炭水化物	27.1 g	カルシウム	126 mg	炭水化物	26.6 g	カルシウム	129 mg
カリウム	545 mg			カリウム	632 mg			カリウム	574 mg			カリウム	696 mg			カリウム	760 mg			カリウム	520 mg			カリウム	664 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 大豆		白飯 大豆		白飯 大豆		白飯 大豆		白飯 大豆		白飯 大豆															
鶏肉とブロッコリーの甘辛煮 鶏肉・乳製品・小麦・大豆		ホキの磯辺天/いんげんピーナツ和え 小麦・落花生・大豆・卵・乳製品		カレーの煮付け/がんと煮/オクラ煮浸し 小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵		タラの柚庵焼き/小松菜煮浸し 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		豚肉と野菜の塩タレ炒め 小麦・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン		サバ生姜煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		メンチカツ 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば															
大根とツナの煮物 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		ほうれん草煮浸し 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		小松菜中華炒め 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		豆腐とミンチのくず煮 小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		スクランブルエッグ 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉		キャベツと炒り卵の炒め物 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		春菊お浸し 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン															
春雨サラダ 卵・小麦・大豆・りんご		アスパラ梅おかか和え 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		キャベツごま和え 乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉		ワカメぬた(郷土料理) 小麦・大豆		ひじきごまサラダ 卵・小麦・ごま・大豆・りんご		ほうれん草くるみ和え/白菜梅肉和え 小麦・くるみ・大豆・りんご		ポテトサラダ 卵・大豆・りんご															
熱量	449 kcal	塩分	2.3 g	熱量	393 kcal	塩分	2.0 g	熱量	364 kcal	塩分	2.3 g	熱量	326 kcal	塩分	2.3 g	熱量	402 kcal	塩分	2.0 g	熱量	425 kcal	塩分	2.0 g	熱量	473 kcal	塩分	2.1 g
たんぱく質	16.6 g	脂質	13.2 g	たんぱく質	14.5 g	脂質	9.2 g	たんぱく質	14.9 g	脂質	10.5 g	たんぱく質	14.9 g	脂質	13.3 g	たんぱく質	13.4 g	脂質	11.6 g	たんぱく質	15.9 g	脂質	11.2 g	たんぱく質	11.0 g	脂質	14.4 g
炭水化物	62.4 g	カルシウム	38 mg	炭水化物	60.6 g	カルシウム	83 mg	炭水化物	64.1 g	カルシウム	100 mg	炭水化物	59.6 g	カルシウム	92 mg	炭水化物	58.1 g	カルシウム	69 mg	炭水化物	62.6 g	カルシウム	61 mg	炭水化物	72.6 g	カルシウム	78 mg
カリウム	369 mg			カリウム	345 mg			カリウム	451 mg			カリウム	308 mg			カリウム	368 mg			カリウム	419 mg			カリウム	835 mg		

# 3月29日(月)～4月2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。

3月29日(月)	3月30日(火)	3月31日(水)	4月1日(木)	4月2日(金)
<b>5日間コース</b>				
<b>白飯</b> 無し	<b>お花見ご飯</b> 小麦・さば・大豆	<b>白飯</b> 無し	<b>白飯</b> 無し	<b>菜飯</b> 小麦・さば・大豆・ごま
<b>豚肉と春雨の炒め物</b> 小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま	<b>赤魚のみりん焼き</b> 小麦・大豆	<b>ひじきコロッケ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉	<b>鶏肉の甘酢だれ</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	<b>天ぶら(かき揚げ・カニカマ) ※天つゆ小袋付</b> 卵・小麦・かに・大豆
<b>すり身団子とじゃが芋の煮物</b> 小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン・卵・乳成分・えび・豚肉・鶏肉	<b>根菜とひき肉の煮物</b> 小麦・大豆・鶏肉	<b>麻婆豆腐</b> 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	<b>こうや豆腐のあっさり煮</b> 小麦・大豆	<b>がんもどきと人参の煮物</b> 小麦・大豆・鶏肉
<b>いんげんとたけのこの和え物</b> 小麦・大豆・ごま	<b>ブロッコリーのおかか和え</b> 小麦・大豆	<b>彩り切干大根</b> 卵・小麦・大豆	<b>ほうれん草とツナのお浸し</b> 小麦・大豆	<b>ほうれん草とコーンの炒め物</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
<b>キャベツと高菜の炒め物</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	<b>さつま芋の甘煮</b> 小麦・大豆	<b>チンゲン菜と薄揚げの和え物</b> 小麦・大豆	<b>人参と薄揚げの金平</b> 小麦・大豆・ごま	<b>大豆ひじき</b> 小麦・大豆
<b>熱量</b> 483 kcal <b>たんぱく質</b> 10.2 g <b>脂質</b> 13.7 g <b>炭水化物</b> 77.5 g <b>塩分</b> 2.3 g	<b>熱量</b> 428 kcal <b>たんぱく質</b> 16.0 g <b>脂質</b> 6.1 g <b>炭水化物</b> 72.9 g <b>塩分</b> 3.2 g	<b>熱量</b> 495 kcal <b>たんぱく質</b> 12.1 g <b>脂質</b> 12.7 g <b>炭水化物</b> 81.6 g <b>塩分</b> 1.6 g	<b>熱量</b> 492 kcal <b>たんぱく質</b> 14.7 g <b>脂質</b> 16.8 g <b>炭水化物</b> 69.1 g <b>塩分</b> 1.9 g	<b>熱量</b> 443 kcal <b>たんぱく質</b> 11.6 g <b>脂質</b> 12.5 g <b>炭水化物</b> 69.5 g <b>塩分</b> 2.6 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・くるみ・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。

<b>八宝菜</b> 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	<b>天ぶら(イカ・かき揚げ・南瓜) ※天つゆ小袋付</b> 小麦・いか・大豆	<b>豚肉と玉ねぎの焼肉風</b> 小麦・大豆・豚肉・ごま	<b>肉じゃがコロッケ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉	<b>牛肉のオイスター炒め</b> 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
<b>肉団子のトマトソース</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま	<b>マカロニサラダカニ風味</b> 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉	<b>三色いなりの煮物</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・やまいも	<b>春雨と玉子の中華風</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	<b>クリームコロッケ</b> 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま
<b>ほうれん草の白和え</b> 小麦・大豆・ごま	<b>なすの生姜風味</b> 小麦・大豆	<b>キャベツと椎茸の中華浸し</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	<b>人参の粒マスタードサラダ</b> 卵・小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご・乳成分	<b>豆腐と野菜の煮物</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉
<b>じゃが芋の真砂和え</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン	<b>白菜のおかか和え</b> 小麦・さば・大豆	<b>豆豆サラダ</b> 卵・小麦・大豆	<b>蒸し鶏とザーサイの和え物</b> 小麦・大豆・鶏肉・ごま	<b>シャキシャキポテトサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆
<b>切干大根と葉大根の炒り煮</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	<b>人参と薄揚げの金平</b> 小麦・大豆・ごま	<b>ブロッコリーのごま和え</b> 小麦・大豆・ごま	<b>大根と人参の煮物</b> 小麦・大豆	<b>もやしの梅和え</b> 小麦・大豆・ごま
<b>熱量</b> 380 kcal <b>たんぱく質</b> 17.0 g <b>脂質</b> 17.7 g <b>炭水化物</b> 37.1 g <b>塩分</b> 3.5 g	<b>熱量</b> 336 kcal <b>たんぱく質</b> 8.1 g <b>脂質</b> 20.7 g <b>炭水化物</b> 28.9 g <b>塩分</b> 2.5 g	<b>熱量</b> 409 kcal <b>たんぱく質</b> 14.4 g <b>脂質</b> 31.2 g <b>炭水化物</b> 18.0 g <b>塩分</b> 3.1 g	<b>熱量</b> 428 kcal <b>たんぱく質</b> 10.3 g <b>脂質</b> 27.0 g <b>炭水化物</b> 36.0 g <b>塩分</b> 3.2 g	<b>熱量</b> 441 kcal <b>たんぱく質</b> 13.8 g <b>脂質</b> 29.6 g <b>炭水化物</b> 28.3 g <b>塩分</b> 2.9 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(お弁当和・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。

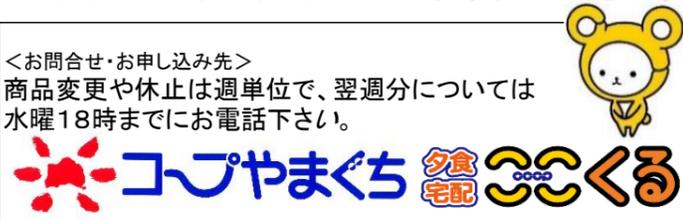
<b>八宝菜</b> 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	<b>天ぶら(エビ・イカ・南瓜) ※ 天つゆ小袋付</b> 卵・小麦・えび・大豆・いか	<b>豚肉と玉ねぎの焼肉風</b> 小麦・大豆・豚肉・ごま	<b>イカの塩炒め</b> 小麦・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	<b>牛肉のオイスター炒め</b> 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
<b>鶏肉と玉子の親子煮風</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉	<b>豚肉のケチャップ炒め</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	<b>白身魚のジェノベーゼソース</b> 乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン	<b>肉じゃがコロッケ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉	<b>カツオフライ※ソース小袋付</b> 卵・小麦・大豆・りんご
<b>ほうれん草の白和え</b> 小麦・大豆・ごま	<b>なすの生姜風味</b> 小麦・大豆	<b>キャベツと椎茸の中華浸し</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	<b>人参の粒マスタードサラダ</b> 卵・小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご・乳成分	<b>豆腐と野菜の煮物</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉
<b>じゃが芋の真砂和え</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン	<b>白菜と薄揚げの和え物</b> 小麦・さば・大豆	<b>豆豆サラダ</b> 卵・小麦・大豆	<b>蒸し鶏とザーサイの和え物</b> 小麦・大豆・鶏肉・ごま	<b>シャキシャキポテトサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆
<b>切干大根と葉大根の炒り煮</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	<b>人参と薄揚げの金平</b> 小麦・大豆・ごま	<b>ブロッコリーのごま和え</b> 小麦・大豆・ごま	<b>大根と人参の煮物</b> 小麦・大豆	<b>もやしの梅和え</b> 小麦・大豆・ごま
<b>熱量</b> 407 kcal <b>たんぱく質</b> 24.0 g <b>脂質</b> 21.3 g <b>炭水化物</b> 28.6 g <b>塩分</b> 4.1 g	<b>熱量</b> 441 kcal <b>たんぱく質</b> 13.3 g <b>脂質</b> 30.3 g <b>炭水化物</b> 29.0 g <b>塩分</b> 3.3 g	<b>熱量</b> 556 kcal <b>たんぱく質</b> 21.5 g <b>脂質</b> 41.5 g <b>炭水化物</b> 24.7 g <b>塩分</b> 3.5 g	<b>熱量</b> 470 kcal <b>たんぱく質</b> 14.6 g <b>脂質</b> 28.8 g <b>炭水化物</b> 39.2 g <b>塩分</b> 3.4 g	<b>熱量</b> 510 kcal <b>たんぱく質</b> 19.0 g <b>脂質</b> 31.6 g <b>炭水化物</b> 34.6 g <b>塩分</b> 3.6 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。

<b>豚肉と春雨の炒め物</b> 小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま	<b>赤魚のみりん焼き</b> 小麦・大豆	<b>ひじきコロッケ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉	<b>鶏肉の甘酢だれ</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	<b>天ぶら(かき揚げ・カニカマ) ※天つゆ小袋付</b> 卵・小麦・かに・大豆
<b>すり身団子とじゃが芋の煮物</b> 小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン・卵・乳成分・えび・豚肉・鶏肉	<b>根菜とひき肉の煮物</b> 小麦・大豆・鶏肉	<b>麻婆豆腐</b> 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	<b>こうや豆腐のあっさり煮</b> 小麦・大豆	<b>がんもどきと人参の煮物</b> 小麦・大豆・鶏肉
<b>いんげんとたけのこの和え物</b> 小麦・大豆・ごま	<b>ブロッコリーのおかか和え</b> 小麦・大豆	<b>彩り切干大根</b> 卵・小麦・大豆	<b>ほうれん草とツナのお浸し</b> 小麦・大豆	<b>ほうれん草とコーンの炒め物</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
<b>キャベツと高菜の炒め物</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	<b>さつま芋の甘煮</b> 小麦・大豆	<b>チンゲン菜と薄揚げの和え物</b> 小麦・大豆	<b>人参と薄揚げの金平</b> 小麦・大豆・ごま	<b>大豆ひじき</b> 小麦・大豆
<b>熱量</b> 231 kcal <b>たんぱく質</b> 6.0 g <b>脂質</b> 12.7 g <b>炭水化物</b> 23.4 g <b>塩分</b> 2.2 g	<b>熱量</b> 191 kcal <b>たんぱく質</b> 11.2 g <b>脂質</b> 4.6 g <b>炭水化物</b> 22.3 g <b>塩分</b> 1.9 g	<b>熱量</b> 243 kcal <b>たんぱく質</b> 7.9 g <b>脂質</b> 11.6 g <b>炭水化物</b> 27.4 g <b>塩分</b> 1.6 g	<b>熱量</b> 240 kcal <b>たんぱく質</b> 10.5 g <b>脂質</b> 15.8 g <b>炭水化物</b> 14.9 g <b>塩分</b> 1.8 g	<b>熱量</b> 216 kcal <b>たんぱく質</b> 7.6 g <b>脂質</b> 11.4 g <b>炭水化物</b> 21.0 g <b>塩分</b> 1.9 g

<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

3月29日(月)	3月30日(火)	3月31日(水)	4月1日(木)	4月2日(金)
<b>マスのトマトソースかけ</b> (卵・乳製品・さけ・小麦・大豆・鶏肉・豚肉)	<b>牛肉と野菜カレー炒め</b> (小麦・牛肉・大豆・鶏肉・卵)	<b>カレイの煮付け</b> (小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵)	<b>タラの柚庵焼き</b> (小麦・ごま・大豆・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン)	<b>アジ磯辺天</b> (卵・乳製品・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)
<b>鶏肉とブロッコリーの甘辛煮</b> (鶏肉・乳製品・小麦・大豆)	<b>ホキの磯辺天</b> (卵・乳製品・小麦)	<b>豆腐ハンバーグ野菜あんかけ</b> (乳製品・小麦・大豆・卵・鶏肉・豚肉)	<b>鶏肉チャーシュー味</b> (小麦・えび・大豆・鶏肉)	<b>豚肉と野菜の塩タレ炒め</b> (小麦・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン)
<b>大根とツナの煮物</b> (小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)	<b>ほうれん草煮浸し</b> (小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)	<b>小松菜中華炒め</b> (卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)	<b>豆腐とミンチのくず煮</b> (小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)	<b>スクランブルエッグ</b> (卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉)
<b>青梗菜炒め</b> (卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)	<b>カリフラワー甘酢和え</b> (卵・乳製品・小麦・えび・かに・大豆・豚肉)	<b>キャベツごま和え</b> (乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉)	<b>ワカメぬた(郷土料理)</b> (小麦・大豆)	<b>水菜煮浸し</b> (小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)
<b>水菜おほか和え</b> (小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)	<b>アスパラ梅おほか和え</b> (小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)	<b>インゲンおほか和え</b> (小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)	<b>白菜しめじ中華煮</b> (小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)	<b>青梗菜のスープ煮</b> (卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉)
<b>山菜と筍煮物</b> (小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)	<b>さつま芋サラダ</b> (卵・大豆・りんご)	<b>白菜ツナサラダ</b> (卵・大豆・りんご)	<b>ツナポテトサラダ</b> (卵・大豆・りんご)	<b>ひじきごまサラダ</b> (卵・小麦・ごま・大豆・りんご)
<b>パンプキンサラダ</b> (卵・小麦・大豆・りんご)	<b>いんげんピーナツ和え</b> (小麦・落花生・大豆)	<b>金平ごぼう</b> (乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)	<b>大根と薩摩揚げ煮</b> (小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)	<b>紅白生酢</b> (無し)
<b>たくあん</b> (大豆)	<b>白桃</b> (もも)	<b>さくら漬/根菜マリネ</b> (無し)	<b>山菜煮浸し/みかん</b> (小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)	<b>広島菜</b> (小麦・ごま・大豆)
熱量 362 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 18.1 g 炭水化物 49.1 g カルシウム 122 mg カリウム 713 mg 塩分 3.5 g	熱量 334 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 14.1 g 炭水化物 27.9 g カルシウム 150 mg カリウム 710 mg 塩分 2.8 g	熱量 383 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 18.2 g 炭水化物 22.2 g カルシウム 215 mg カリウム 728 mg 塩分 3.5 g	熱量 468 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 14.5 g 炭水化物 38.4 g カルシウム 86 mg カリウム 728 mg 塩分 3.4 g	熱量 395 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 15.8 g 炭水化物 19.9 g カルシウム 122 mg カリウム 631 mg 塩分 3.2 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  
**3月31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