

4月19日(月)～4月25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

4月19日(月)		4月20日(火)		4月21日(水)		4月22日(木)		4月23日(金)		4月24日(土)		4月25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		菜飯/白ゴマ ごま・小麦・大豆		白飯/白ゴマ 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																													
豚肉と厚揚げの和風カレー 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		赤魚と白菜のだし醤油煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		肉じゃが 小麦・さば・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		アジとさつま芋の唐揚げ中華あんかけ 小麦・えび・大豆・鶏肉		海老天/竹輪天/茄子天 卵・乳製品・小麦・えび・大豆		豚肉塩タレ炒め 小麦・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン		赤魚の塩焼き/春菊お浸し 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン																													
なすなべしぎ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		ニラ蟹玉 卵・乳製品・小麦・えび・かに・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		かにのふわらか豆腐野菜あんかけ 卵・乳製品・小麦・えび・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・かに・さば		大平(山口郷土料理) 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		大豆と豚ミンチとろみ煮みそ風味 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		ひじき煮 乳製品・小麦・大豆		菜の花春雨中華炒め 小麦・牛肉・ごま・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		筍とアスパラ甘辛煮 小麦・さば・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		オクラ人參和え物 小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		じゃが芋のベーコン煮 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉		エビチリ 卵・乳製品・小麦・えび・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		白菜ごま酢和え ごま																													
糸こんにゃく和え/中華ポテト 小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		オクラとわかめサラダ/さくら漬 小麦・ごま・大豆		卵サラダ/金時豆 卵・大豆・りんご		春雨サラダ/シュウマイ 卵・大豆・りんご・乳製品・小麦・ごま・鶏肉・豚肉		カニ風味サラダ/おかず昆布 卵・乳製品・小麦・えび・かに・大豆・豚肉・りんご・ごま・鶏肉		ほうれん草錦糸和え/柚子蒟蒻 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		ポテトサラダ/金時豆 卵・大豆・りんご																													
熱量 467 kcal	たんぱく質 13.4 g	脂質 11.0 g	炭水化物 76.3 g	カルシウム 114 mg	カリウム 350 mg	塩分 2.3 g	たんぱく質 15.8 g	脂質 7.2 g	炭水化物 72.2 g	カルシウム 53 mg	カリウム 300 mg	熱量 478 kcal	たんぱく質 15.6 g	脂質 12.2 g	炭水化物 73.7 g	カルシウム 72 mg	カリウム 462 mg	熱量 583 kcal	たんぱく質 19.6 g	脂質 16.8 g	炭水化物 85.9 g	カルシウム 86 mg	カリウム 584 mg	熱量 589 kcal	たんぱく質 18.6 g	脂質 18.9 g	炭水化物 82.6 g	カルシウム 92 mg	カリウム 435 mg	熱量 474 kcal	たんぱく質 20.1 g	脂質 10.4 g	炭水化物 72.3 g	カルシウム 105 mg	カリウム 553 mg	熱量 438 kcal	たんぱく質 16.7 g	脂質 6.7 g	炭水化物 75.9 g	カルシウム 78 mg	カリウム 237 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																															
鶏肉ごま味噌煮 小麦・ごま・大豆・鶏肉・さば・豚肉・ゼラチン		マス西京焼 さけ・大豆		海老天/かき揚げ/茄子はさみ揚げ 卵・乳製品・小麦・えび・ごま・大豆・豚肉		豚すきやき煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		アジ香味焼き 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		塩唐揚げ 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉		白身魚の若狭焼 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン																													
肉豆腐の天ぷら 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品		焼そば 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご		チャンポン風野菜炒め 乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		じゃが芋のたらこ煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		高野と野菜の煮物 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		ブリにんにく醤油焼/大豆煮 小麦・大豆・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン		豚肉と厚揚げの甘煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン																													
きのこわかめ卵とじ 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		大平(山口郷土料理) 小麦・さば・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		小松菜ソテー 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉		ほうれん草煮浸し 小麦・さば・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		筑前煮 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		オクラとわかめサラダ 小麦・ごま・大豆		大豆と昆布の煮物 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		揚げなす煮浸し 小麦		紅白生酢 無し		ピーマンじゃこ炒め 小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		黒酢中華春雨 卵・乳製品・小麦・ごま・大豆・豚肉																													
マカロニサラダ 卵・乳製品・小麦・大豆・豚肉・りんご		煮物(がんも/椎茸/いんげん) 小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		千草サラダ 卵・乳製品・小麦・えび・かに・大豆・豚肉		オクラと人參和え物 小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		南瓜ごまサラダ 卵・小麦・ごま・大豆・りんご		スパゲティサラダ 卵・小麦・大豆・りんご		青梗菜ソテー 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン																													
みかん 無し		胡瓜と桜えび酢物 えび		タコとわかめの酢物 無し		安芸紫 小麦・牛肉・ごま・大豆・豚肉		シュウマイ 卵・小麦・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		胡瓜とめかぶ酢物 卵・乳製品・小麦・えび・かに・大豆・豚肉		かぼちゃサラダ/赤インゲン豆 卵・大豆・りんご																													
熱量 521 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 30.1 g	炭水化物 34.4 g	カルシウム 105 mg	カリウム 579 mg	塩分 3.1 g	たんぱく質 11.4 g	脂質 9.7 g	炭水化物 37.2 g	カルシウム 148 mg	カリウム 358 mg	熱量 426 kcal	たんぱく質 16.5 g	脂質 22.6 g	炭水化物 38.1 g	カルシウム 112 mg	カリウム 586 mg	熱量 316 kcal	たんぱく質 12.3 g	脂質 13.4 g	炭水化物 37.1 g	カルシウム 140 mg	カリウム 732 mg	熱量 305 kcal	たんぱく質 19.9 g	脂質 8.6 g	炭水化物 35.5 g	カルシウム 131 mg	カリウム 673 mg	熱量 465 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 25.7 g	炭水化物 35.6 g	カルシウム 53 mg	カリウム 557 mg	熱量 330 kcal	たんぱく質 12.4 g	脂質 10.6 g	炭水化物 38.1 g	カルシウム 104 mg	カリウム 535 mg

お弁当「ば」

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																													
豚肉と厚揚げの和風カレー 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		赤魚と白菜のだし醤油煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		かにのふわらか豆腐野菜あんかけ 卵・乳製品・小麦・えび・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・かに・さば		アジとさつま芋の唐揚げ中華あんかけ 小麦・えび・大豆・鶏肉		海老天/竹輪天/茄子天 卵・乳製品・小麦・えび・大豆		豚肉塩タレ炒め 小麦・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン		赤魚の塩焼き 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン																													
なすなべしぎ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		ニラ蟹玉 卵・乳製品・小麦・えび・かに・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		肉じゃが 小麦・さば・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		大平(山口郷土料理) 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		大豆と豚ミンチとろみ煮みそ風味 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		ひじき煮 乳製品・小麦・大豆		菜の花春雨中華炒め 小麦・牛肉・ごま・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		オクラとわかめサラダ 小麦・ごま・大豆		卵サラダ 卵・大豆・りんご		オクラ人參和え物 小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		カニ風味サラダ 卵・乳製品・小麦・えび・かに・大豆・豚肉・りんご		ほうれん草錦糸和え 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		ポテトサラダ 卵・大豆・りんご																													
熱量 383 kcal	たんぱく質 12.9 g	脂質 8.6 g	炭水化物 61.2 g	カルシウム 103 mg	カリウム 350 mg	塩分 2.2 g	たんぱく質 14.4 g	脂質 6.2 g	炭水化物 62.7 g	カルシウム 46 mg	カリウム 259 mg	熱量 412 kcal	たんぱく質 13.7 g	脂質 10.9 g	炭水化物 62.3 g	カルシウム 56 mg	カリウム 365 mg	熱量 386 kcal	たんぱく質 15.6 g	脂質 7.7 g	炭水化物 61.5 g	カルシウム 64 mg	カリウム 372 mg	熱量 502 kcal	たんぱく質 16.7 g	脂質 16.3 g	炭水化物 69.2 g	カルシウム 70 mg	カリウム 312 mg	熱量 368 kcal	たんぱく質 14.2 g	脂質 7.3 g	炭水化物 59.5 g	カルシウム 81 mg	カリウム 468 mg	熱量 365 kcal	たんぱく質 14.7 g	脂質 6.2 g	炭水化物 60.8 g	カルシウム 30 mg	カリウム 168 mg

4月19日(月)～4月23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。

4月19日(月)	4月20日(火)	4月21日(水)	4月22日(木)	4月23日(金)
5日間コース				
白飯 無し	菜飯 小麦・さば・大豆・ごま	白飯 無し	白飯 無し	ちりめんご飯 小麦・大豆・ごま
サバの照り焼き 小麦・さば・大豆・ごま	牛肉と野菜の五目炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	豚肉の塩炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	イワシの生姜煮 小麦・大豆・ごま	おかかコロッケ 卵・小麦・乳成分・大豆
豚肉と野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	じゃが芋と山菜の金平 小麦・乳成分・大豆・豚肉・ごま	がんもどきと人参の煮物 小麦・大豆・鶏肉	南瓜のミートソースがけ 大豆・卵・小麦・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉	大根のそぼろあんかけ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
ひじきとたけのこの炒め煮 小麦・大豆	蓮根の真砂和え 小麦・大豆・ゼラチン・ごま	切干大根の中華風煮物 小麦・大豆・ごま	いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま	マカロニの玉子クリーム 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉
いんげんとコーンの炒め物 小麦・乳成分・大豆・鶏肉	チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆	枝豆のおかか和え 小麦・大豆	ほうれん草と薄揚げの和え物 小麦・大豆	キャベツと高菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
熱量 518 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 15.5 g 脂質 18.7 g 炭水化物 68.9 g	熱量 446 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 10.8 g 脂質 13.2 g 炭水化物 68.2 g	熱量 508 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 13.2 g 脂質 19.1 g 炭水化物 68.1 g	熱量 471 kcal 塩分 1.6 g たんぱく質 13.1 g 脂質 9.5 g 炭水化物 80.3 g	熱量 445 kcal 塩分 3.1 g たんぱく質 11.6 g 脂質 10.9 g 炭水化物 73.0 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。

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	ビーフシチュー 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま・卵・ゼラチン	牛肉と玉ねぎの焼肉風 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま	白身魚の西京焼き 小麦・大豆・ごま	エビとイカの塩だれ和え 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・いか
野菜のピリ辛そぼろ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・落花生	メンチカツ 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉	紅生姜天とじゃが芋の和風あんかけ 大豆・やまいも・りんご・ゼラチン・小麦・豚肉	マカロニのクリーム煮 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉	キムチチヂミ 卵・小麦・えび・いか・大豆・さば・鶏肉・豚肉・ごま
チーズカレー春雨 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉	豆腐そぼろの炒り煮 小麦・大豆	玉子とほうれん草の炒め和え 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・卵	春雨の中華風 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	人参の粒マスタードサラダ 卵・小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご・乳成分
南瓜サラダ 卵・小麦・大豆	蓮根とくらげのごま酢和え 小麦・乳成分・大豆・ごま	春雨サラダしそ風味 小麦・大豆	和風ポテトサラダ 卵・小麦・大豆・ごま	カリフラワーの甘酢漬 小麦・大豆
昆布煮 小麦・大豆・ごま	大根と人参の煮物 小麦・大豆	人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま	ブロッコリーのごま和え 小麦・大豆・ごま	いんげんとコーンの炒め物 小麦・乳成分・大豆・鶏肉
熱量 354 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 10.4 g 脂質 20.2 g 炭水化物 32.9 g	熱量 395 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 14.8 g 脂質 22.5 g 炭水化物 32.8 g	熱量 380 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 13.4 g 脂質 22.9 g 炭水化物 28.2 g	熱量 322 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 11.8 g 脂質 14.5 g 炭水化物 37.6 g	熱量 331 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 12.0 g 脂質 19.6 g 炭水化物 26.5 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。

牛肉となめこの煮物 小麦・牛肉・大豆・鶏肉	カツオフライ&エビフライ ※ソース小袋付 卵・小麦・乳成分・えび・大豆・りんご	牛肉と玉ねぎの焼肉風 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま	餃子&豚肉の塩炒め 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	鶏の唐揚げ チリソース 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・卵・乳成分
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	ビーフシチュー 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま・卵・ゼラチン	サバのトマトソース さば・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉	白身魚の西京焼き 小麦・大豆・ごま	エビとイカの塩だれ和え 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・いか
チーズカレー春雨 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉	豆腐そぼろの炒り煮 小麦・大豆	玉子とほうれん草の炒め和え 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・卵	春雨の中華風 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	人参の粒マスタードサラダ 卵・小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご・乳成分
南瓜サラダ 卵・小麦・大豆	蓮根とくらげのごま酢和え 小麦・乳成分・大豆・ごま	春雨サラダしそ風味 小麦・大豆	和風ポテトサラダ 卵・小麦・大豆・ごま	カリフラワーの甘酢漬 小麦・大豆
昆布煮 小麦・大豆・ごま	大根と人参の煮物 小麦・大豆	人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま	ブロッコリーのごま和え 小麦・大豆・ごま	いんげんとコーンの炒め物 小麦・乳成分・大豆・鶏肉
熱量 536 kcal 塩分 4.1 g たんぱく質 15.7 g 脂質 32.0 g 炭水化物 43.6 g	熱量 444 kcal 塩分 3.5 g たんぱく質 17.4 g 脂質 24.2 g 炭水化物 39.3 g	熱量 432 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 21.0 g 脂質 29.5 g 炭水化物 19.1 g	熱量 431 kcal 塩分 4.2 g たんぱく質 15.6 g 脂質 24.7 g 炭水化物 38.1 g	熱量 580 kcal 塩分 4.1 g たんぱく質 27.7 g 脂質 36.4 g 炭水化物 35.5 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。

サバの照り焼き 小麦・さば・大豆・ごま	牛肉と野菜の五目炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	豚肉の塩炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	イワシの生姜煮 小麦・大豆・ごま	おかかコロッケ 卵・小麦・乳成分・大豆
豚肉と野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	じゃが芋と山菜の金平 小麦・乳成分・大豆・豚肉・ごま	がんもどきと人参の煮物 小麦・大豆・鶏肉	南瓜のミートソースがけ 卵・小麦・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉・大豆	大根のそぼろあんかけ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
ひじきとたけのこの炒め煮 小麦・大豆	蓮根の真砂和え 小麦・大豆・ゼラチン・ごま	切干大根の中華風煮物 小麦・大豆・ごま	いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま	マカロニの玉子クリーム 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉
いんげんとコーンの炒め物 小麦・乳成分・大豆・鶏肉	チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆	枝豆のおかか和え 小麦・大豆	ほうれん草と薄揚げの和え物 小麦・大豆	キャベツと高菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
熱量 266 kcal 塩分 1.7 g たんぱく質 11.3 g 脂質 17.7 g 炭水化物 14.7 g	熱量 218 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 6.7 g 脂質 12.1 g 炭水化物 19.7 g	熱量 256 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 9.0 g 脂質 18.1 g 炭水化物 14.0 g	熱量 219 kcal 塩分 1.5 g たんぱく質 8.9 g 脂質 8.5 g 炭水化物 26.1 g	熱量 202 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 6.1 g 脂質 9.7 g 炭水化物 22.7 g

次週の中止・変更の締切は
4月21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

4月19日(月)	4月20日(火)	4月21日(水)	4月22日(木)	4月23日(金)
タラ山椒焼き/出巻玉子 <small>(小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・さば)</small>	赤魚と白菜のだし醤油煮 <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	サーモンマヨカツ <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・さけ)</small>	アジとさつま芋の唐揚げ中華あんかけ <small>(小麦・えび・大豆・鶏肉)</small>	海老天/竹輪天/茄子天 <small>(卵・乳製品・小麦・えび・大豆)</small>
豚肉と厚揚げの和風カレー <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	とり天 <small>(卵・乳製品・小麦・鶏肉・大豆)</small>	肉じゃが <small>(小麦・さば・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	大平(山口郷土料理) <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	大豆と豚ミンチとろみ煮みそ風味 <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>
里芋のごま味噌煮 <small>(小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	ニラ蟹玉 <small>(卵・乳製品・小麦・えび・かに・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	大豆と昆布の煮物 <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	シュウマイ <small>(乳製品・小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)</small>	じゃが芋のベーコン煮 <small>(卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉)</small>
糸こんにゃく和え <small>(小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	筍とアスパラ甘辛煮 <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	切干大根の酢物 <small>(無し)</small>	オクラ人参和え物 <small>(小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	豆乳花形豆腐 <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵)</small>
なすなべしぎ <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	竹輪の金平風 <small>(小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	かにのふわらか豆腐煮 <small>(卵・小麦・かに・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	白菜と海老煮 <small>(小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	水菜煮浸し <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>
大根ツナサラダ <small>(小麦・ごま・大豆)</small>	オクラとわかめサラダ <small>(小麦・ごま・大豆)</small>	卵サラダ <small>(卵・大豆・りんご)</small>	春雨サラダ <small>(卵・大豆・りんご)</small>	カニ風味サラダ <small>(卵・乳製品・小麦・えび・かに・大豆・豚肉・りんご)</small>
ほうれん草煮浸し <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	ひじき煮 <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	もやしとキクラゲナムル <small>(小麦・さば・ごま・大豆)</small>	小松菜ソテー <small>(卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉)</small>	酢れんこん <small>(無し)</small>
黒豆 <small>(小麦・大豆)</small>	胡瓜とえび酢物/さくら漬 <small>(えび)</small>	青梗菜煮浸し/野沢菜 <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま)</small>	竹輪と胡瓜の酢物/安芸紫 <small>(ごま・大豆・小麦・牛肉・豚肉)</small>	りんご <small>(りんご)</small>
熱量 401 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 12.7 g 炭水化物 39.4 g カルシウム 179 mg カリウム 644 mg 塩分 3.4 g	熱量 395 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 178.8 g 炭水化物 31.6 g カルシウム 116 mg カリウム 532 mg 塩分 3.3 g	熱量 422 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.3 g 炭水化物 39.7 g カルシウム 107 mg カリウム 715 mg 塩分 2.9 g	熱量 394 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 23.1 g 炭水化物 41.4 g カルシウム 150 mg カリウム 783 mg 塩分 2.9 g	熱量 481 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 19.6 g 炭水化物 54.8 g カルシウム 137 mg カリウム 681 mg 塩分 3.1 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
4月21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