

# 5月17日(月)～5月23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

5月17日(月)		5月18日(火)		5月19日(水)		5月20日(木)		5月21日(金)		5月22日(土)		5月23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 無し		白飯/黒ゴマ ごま		ちらし寿司 小麦・ごま・大豆・卵		白飯/黒ゴマ ごま		白飯/ゆかり 無し		白飯/黒ゴマ ごま		白飯/黒ゴマ ごま																																				
オムレツのハヤシソースかけ/肉団子煮 卵・大豆・乳製品・小麦・牛肉・鶏肉・豚肉・さば・ごま・ゼラチン		サバの梅風味から揚げ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		ヒレカツの味噌ソースかけ 卵・小麦・大豆・豚肉・ごま・乳製品・鶏肉		マスのクリームソースかけ さけ・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉		豚肉と野菜のあんどう 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		サバ照焼き/切干大根 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		サワラゆかり揚げ 卵・乳製品・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン																																				
ジャーマンポテト 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉		八寸(郷土料理) 小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		高野と人参煮物 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		小松菜厚揚げ中華和え 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		鶏ごぼう金平 小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		茄子のひき肉炒め 小麦・牛肉・ごま・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																																				
小松菜炒め煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		切干大根と高菜炒め 小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		春菊ピーナツ和え 小麦・落花生・大豆		じゃが芋肉味噌がらめ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		里芋煮/花形豆腐煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵		木の葉豆腐煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵		ブロッコリーのかき玉煮 卵・小麦・大豆・鶏肉																																				
香味マカロニサラダ/カリフラワー甘酢和え 卵・乳製品・小麦・ごま・大豆・豚肉・えび・かに		シュウマイ/ほうれん草卵和え 乳製品・小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・卵・さば・ゼラチン		オクラおかか和え/人参ナムル 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま		大根生酢/胡瓜とハムサラダ 卵・乳製品・小麦・えび・かに・大豆・豚肉・りんご		ほうれん草チーズ洋風和え/胡瓜ごま酢和え 卵・乳製品・小麦・えび・かに・ごま・大豆・豚肉・鶏肉		青梗菜かにかま炒め/カリフラワーサラダ 卵・乳製品・小麦・えび・かに・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		ひじき煮/胡瓜の酢物 乳製品・小麦・大豆																																				
熱量 519 kcal	塩分 2.0 g	たんぱく質 13.3 g	脂質 15.5 g	炭水化物 78.2 g	カルシウム 74 mg	カリウム 301 mg	熱量 534 kcal	塩分 2.4 g	たんぱく質 19.0 g	脂質 14.5 g	炭水化物 80.4 g	カルシウム 90 mg	カリウム 765 mg	熱量 477 kcal	塩分 2.7 g	たんぱく質 13.9 g	脂質 11.7 g	炭水化物 76.4 g	カルシウム 124 mg	カリウム 345 mg	熱量 512 kcal	塩分 2.1 g	たんぱく質 15.8 g	脂質 14.9 g	炭水化物 74.5 g	カルシウム 96 mg	カリウム 576 mg	熱量 441 kcal	塩分 2.2 g	たんぱく質 13.7 g	脂質 8.3 g	炭水化物 74.6 g	カルシウム 102 mg	カリウム 502 mg	熱量 528 kcal	塩分 2.3 g	たんぱく質 16.5 g	脂質 14.6 g	炭水化物 76.8 g	カルシウム 65 mg	カリウム 484 mg	熱量 525 kcal	塩分 2.0 g	たんぱく質 19.4 g	脂質 11.3 g	炭水化物 83.6 g	カルシウム 55 mg	カリウム 587 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																																						
豚肉とキャベツの味噌炒め 小麦・えび・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		いわしみぞれ煮/ひじき煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		鶏唐揚げトマト酢あんかけ 鶏肉・卵・乳製品・小麦・大豆		コロッケ/メンチカツ 乳製品・小麦・大豆・卵・鶏肉・豚肉・ゼラチン		タラのきのこあんかけ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		白身魚の煮付/大豆と竹輪煮 小麦・大豆・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン		酢鶏 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン																																				
シュウマイ/もやしニラお浸し 乳製品・小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・さば・ゼラチン		厚揚げ卵とじ 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		八寸(郷土料理) 小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		にら玉春雨 卵・小麦・ごま・大豆・鶏肉		大根とミニさつま天煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		鶏じゃが旨煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		鮭の塩焼/春菊お浸し さけ・大豆・小麦・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン																																				
豆腐と野菜煮物 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		牛ごぼう 乳製品・小麦・牛肉・大豆		いんげんバター炒め 乳製品・小麦・大豆・鶏肉		高野と小松菜のうま煮 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		人参とごぼうしりしり 卵・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		ブロッコリーかき玉煮 卵・小麦・大豆・鶏肉																																				
人参とツナの和え物 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		ほうれん草とベーコンの和え物 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉		マセドアンサラダ 卵・乳製品・小麦・大豆・豚肉・りんご		なす煮浸し 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		豆カレー 乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		小松菜と海老の煮浸し 小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		ツナポテトサラダ 卵・大豆・りんご																																				
卵とマカロニサラダ 卵・乳製品・小麦・大豆・豚肉・りんご		えびつみれ煮/オクラ煮浸し 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび		小松菜煮浸し 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		白菜ごま酢和え ごま・大豆		ブロッコリーサラダ 卵・乳製品・小麦・大豆・豚肉・りんご		木の葉豆腐煮 卵・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																																				
胡瓜梅和え 小麦・大豆・りんご		じゃが芋そぼろ煮/キャベツと人参サラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵		菜の花の中華炒め 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		黄桃 もも		胡瓜かまぼこ酢物 小麦・大豆		オクラえのき塩昆布和え/中華ポテト 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		金時豆 無し																																				
熱量 330 kcal	塩分 3.2 g	たんぱく質 16.7 g	脂質 15.6 g	炭水化物 30.1 g	カルシウム 102 mg	カリウム 610 mg	熱量 316 kcal	塩分 3.0 g	たんぱく質 15.0 g	脂質 15.9 g	炭水化物 28.6 g	カルシウム 198 mg	カリウム 529 mg	熱量 417 kcal	塩分 3.2 g	たんぱく質 19.1 g	脂質 23.2 g	炭水化物 35.2 g	カルシウム 101 mg	カリウム 772 mg	熱量 489 kcal	塩分 3.7 g	たんぱく質 12.8 g	脂質 23.2 g	炭水化物 56.2 g	カルシウム 95 mg	カリウム 443 mg	熱量 339 kcal	塩分 3.5 g	たんぱく質 17.7 g	脂質 13.8 g	炭水化物 35.1 g	カルシウム 117 mg	カリウム 541 mg	熱量 312 kcal	塩分 3.0 g	たんぱく質 11.2 g	脂質 10.3 g	炭水化物 32.8 g	カルシウム 95 mg	カリウム 470 mg	熱量 508 kcal	塩分 3.1 g	たんぱく質 23.6 g	脂質 28.7 g	炭水化物 38.1 g	カルシウム 78 mg	カリウム 782 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 無し		白飯 無し		白飯 無し		白飯 無し		白飯 無し		白飯 無し		白飯 無し																																				
オムレツのハヤシソースかけ/肉団子煮 卵・大豆・乳製品・小麦・牛肉・鶏肉・豚肉・さば・ごま・ゼラチン		サバの梅風味から揚げ/白菜煮浸し 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		ヒレカツの味噌ソースかけ 卵・小麦・大豆・豚肉・ごま・乳製品・鶏肉		マスのクリームソースかけ さけ・小麦・乳製品・大豆・鶏肉・豚肉		赤魚のおろしポン酢/春菊お浸し 卵・乳製品・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		サバ照り焼き 小麦・さば・大豆		サワラゆかり揚げ 卵・乳製品・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン																																				
小松菜炒め煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		八寸(郷土料理) 小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		里芋のくず煮 卵・乳製品・小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		小松菜厚揚げ中華和え 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		豚肉と野菜のあんどう 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		木の葉豆腐煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵		ブロッコリーのかき玉煮 卵・小麦・大豆・鶏肉																																				
カリフラワー甘酢和え 卵・乳製品・小麦・えび・かに・大豆・豚肉		ほうれん草卵和え 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		春菊ピーナツ和え 小麦・落花生・大豆		大根生酢 卵・乳製品・小麦・えび・かに・大豆・豚肉		ほうれん草チーズ洋風和え 卵・乳製品・小麦・えび・かに・ごま・大豆・豚肉		茄子のひき肉炒め/カリフラワーサラダ 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵		胡瓜の酢物 小麦・大豆																																				
熱量 428 kcal	塩分 2.0 g	たんぱく質 12.2 g	脂質 12.9 g	炭水化物 63.3 g	カルシウム 69 mg	カリウム 196 mg	熱量 438 kcal	塩分 2.0 g	たんぱく質 17.2 g	脂質 11.1 g	炭水化物 66.0 g	カルシウム 60 mg	カリウム 574 mg	熱量 419 kcal	塩分 2.1 g	たんぱく質 13.1 g	脂質 9.7 g	炭水化物 68.0 g	カルシウム 74 mg	カリウム 317 mg	熱量 412 kcal	塩分 1.9 g	たんぱく質 14.2 g	脂質 8.0 g	炭水化物 65.9 g	カルシウム 98 mg	カリウム 346 mg	熱量 417 kcal	塩分 2.0 g	たんぱく質 12.1 g	脂質 10.2 g	炭水化物 60.4 g	カルシウム 92 mg	カリウム 257 mg	熱量 444 kcal	塩分 2.0 g	たんぱく質 14.8 g	脂質 12.3 g	炭水化物 65.5 g	カルシウム 28 mg	カリウム 320 mg	熱量 431 kcal	塩分 2.0 g	たんぱく質 16.2 g	脂質 10.6 g	炭水化物 64.6 g	カルシウム 31 mg	カリウム 352 mg

# 5月17日(月)～5月21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。

5月17日(月)	5月18日(火)	5月19日(水)	5月20日(木)	5月21日(金)
<b>5日間コース</b>				
<b>白飯</b> 無し	<b>しそご飯</b> 無し	<b>白飯</b> 無し	<b>白飯</b> 無し	<b>黒米入りご飯</b> 無し
<b>牛肉とコーンの炒め物バター風味</b> 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・乳成分	<b>鮭フライ ホワイトソースがけ</b> 卵・小麦・さけ・大豆・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉	<b>オムカレー</b> 卵・小麦・大豆・牛肉・豚肉・乳成分・鶏肉・バナナ・りんご	<b>エビのクリーム煮</b> 小麦・乳成分・えび・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉	<b>ホタテと野菜の旨煮</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
<b>さつま芋の煮物</b> 小麦・大豆	<b>肉しゅうまい</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	<b>麻婆春雨</b> 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	<b>玉子とほうれん草の炒め和え</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・卵	<b>じゃが芋のカレーソース</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご
<b>ニラ玉もやし</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	<b>具沢山卵の花</b> 小麦・大豆・ごま	<b>切干大根とザーサイの中華風</b> 小麦・大豆・ごま	<b>白菜のおかか和え</b> 小麦・さば・大豆	<b>カリフラワーとベーコンのソテー</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
<b>金平ごぼう</b> 小麦・大豆・ごま	<b>小松菜ときのこの和え物</b> 小麦・大豆・ごま	<b>キャベツのごま和え</b> 小麦・大豆・ごま	<b>煮豆</b> 小麦・大豆	<b>昆布煮</b> 小麦・大豆・ごま
熱量 531 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 12.9 g 脂質 18.4 g 炭水化物 75.0 g	熱量 501 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 15.5 g 脂質 14.2 g 炭水化物 76.0 g	熱量 486 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 11.6 g 脂質 13.1 g 炭水化物 77.7 g	熱量 486 kcal 塩分 1.7 g たんぱく質 15.0 g 脂質 13.8 g 炭水化物 74.5 g	熱量 508 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 13.7 g 脂質 15.9 g 炭水化物 75.0 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。

<b>鶏肉のチーズソースグラタン風</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・乳成分	<b>豚肉の十勝風卵黄ソース</b> 小麦・さば・大豆・豚肉・卵・乳成分・ゼラチン	<b>スパカツ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・牛肉・豚肉	<b>石狩鍋風</b> さけ・小麦・さば・大豆・ゼラチン・落花生・乳成分・ごま	<b>カニクリームコロッケ※ソース小袋付</b> 卵・小麦・乳成分・かに・牛肉・大豆・豚肉・ゼラチン・りんご
<b>肉詰めいなりの煮物</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉	<b>餃子酢味噌だれ</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	<b>わかめと野菜のゆず味噌かけ※ゆず味噌小袋付</b> 小麦・大豆・卵	<b>豚肉じゃが</b> 小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン・豚肉	<b>豚肉の柳川風</b> 小麦・大豆・豚肉・卵
<b>ひじきの炒り煮</b> 卵・小麦・大豆	<b>豆の白和え</b> 小麦・大豆・ごま	<b>切干大根の中華風煮物</b> 小麦・大豆・ごま	<b>花野菜のポテトサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン	<b>ほうれん草と白菜の黒ごま和え</b> 小麦・大豆・ごま
<b>さつま芋の甘煮</b> 小麦・大豆	<b>春雨のさっぱりサラダ</b> 大豆・ごま	<b>シェルマカロニサラダ</b> 卵・小麦・大豆	<b>ほうれん草と薄揚げの和え物</b> 小麦・大豆	<b>シャキシャキごぼうサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま
<b>昆布煮</b> 小麦・大豆・ごま	<b>小松菜ときのこの和え物</b> 小麦・大豆・ごま	<b>キャベツのごま和え</b> 小麦・大豆・ごま	<b>いんげんとたけのこの和え物</b> 小麦・大豆・ごま	<b>チンゲン菜と人参のナムル</b> 小麦・大豆・ごま
熱量 421 kcal 塩分 3.7 g たんぱく質 19.4 g 脂質 18.3 g 炭水化物 43.8 g	熱量 427 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 14.6 g 脂質 27.5 g 炭水化物 30.4 g	熱量 425 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 14.3 g 脂質 25.0 g 炭水化物 35.6 g	熱量 318 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 16.7 g 脂質 15.4 g 炭水化物 26.9 g	熱量 415 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 10.7 g 脂質 27.9 g 炭水化物 30.5 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。

<b>鶏肉のチーズソースグラタン風</b> 小麦・大豆・卵・鶏肉・乳成分	<b>豚肉の十勝風卵黄ソース</b> 小麦・さば・大豆・豚肉・卵・乳成分・ゼラチン・ごま	<b>スパカツ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・牛肉・豚肉	<b>石狩鍋風</b> さけ・小麦・さば・大豆・ゼラチン・落花生・乳成分・ごま・りんご	<b>カニクリームコロッケ&amp;エビフライ※ソース小袋付</b> 卵・小麦・乳成分・かに・牛肉・大豆・豚肉・ゼラチン・えび・りんご
<b>サーモンフライ※ソース小袋付</b> 卵・小麦・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・りんご	<b>サバの味噌煮</b> 小麦・さば・大豆・ごま	<b>銀ヒラスの照り焼き風味</b> 小麦・大豆・ごま・卵・乳成分	<b>油淋鶏(鶏の唐揚げ 酢じょうゆだれ)</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	<b>鶏肉のすき焼き風</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・ゼラチン
<b>ひじきの炒り煮</b> 卵・小麦・大豆	<b>豆の白和え</b> 小麦・大豆・ごま	<b>切干大根の中華風煮物</b> 小麦・大豆・ごま	<b>花野菜のポテトサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン	<b>ほうれん草と白菜の黒ごま和え</b> 小麦・大豆・ごま
<b>さつま芋の甘煮</b> 小麦・大豆	<b>春雨のさっぱりサラダ</b> 大豆・ごま	<b>シェルマカロニサラダ</b> 卵・小麦・大豆	<b>ほうれん草と薄揚げの和え物</b> 小麦・大豆	<b>シャキシャキごぼうサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま
<b>昆布煮</b> 小麦・大豆・ごま	<b>小松菜ときのこの和え物</b> 小麦・大豆・ごま	<b>キャベツのごま和え</b> 小麦・大豆・ごま	<b>いんげんとたけのこの和え物</b> 小麦・大豆・ごま	<b>チンゲン菜と人参のナムル</b> 小麦・大豆・ごま
熱量 529 kcal 塩分 4.4 g たんぱく質 24.1 g 脂質 22.8 g 炭水化物 56.6 g	熱量 555 kcal 塩分 3.8 g たんぱく質 21.1 g 脂質 38.8 g 炭水化物 31.0 g	熱量 552 kcal 塩分 3.6 g たんぱく質 23.2 g 脂質 32.2 g 炭水化物 42.0 g	熱量 444 kcal 塩分 3.7 g たんぱく質 25.5 g 脂質 20.9 g 炭水化物 37.7 g	熱量 481 kcal 塩分 3.9 g たんぱく質 19.4 g 脂質 26.1 g 炭水化物 43.1 g

**お召上がり戴いたあとの容器は回収致します。**

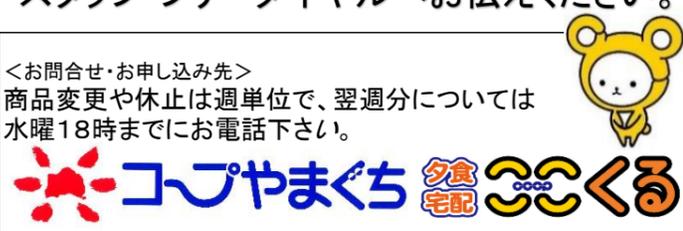
- ・容器は再生・再利用いたします。
- ・お手数ですが、洗ってお返しく下さい。

<b>牛肉とコーンの炒め物バター風味</b> 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・乳成分	<b>鮭フライ ホワイトソースがけ</b> 卵・小麦・さけ・大豆・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉	<b>オムカレー</b> 卵・小麦・大豆・乳成分・牛肉・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご	<b>エビのクリーム煮</b> 小麦・乳成分・えび・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉	<b>ホタテと野菜の旨煮</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
<b>さつま芋の煮物</b> 小麦・大豆	<b>肉しゅうまい</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	<b>麻婆春雨</b> 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	<b>玉子とほうれん草の炒め和え</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・卵	<b>じゃが芋のカレーソース</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご
<b>ニラ玉もやし</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	<b>具沢山卵の花</b> 小麦・大豆・ごま	<b>切干大根とザーサイの中華風</b> 小麦・大豆・ごま	<b>白菜のおかか和え</b> 小麦・さば・大豆	<b>カリフラワーとベーコンのソテー</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
<b>金平ごぼう</b> 小麦・大豆・ごま	<b>小松菜ときのこの和え物</b> 小麦・大豆・ごま	<b>キャベツのごま和え</b> 小麦・大豆・ごま	<b>煮豆</b> 小麦・大豆	<b>昆布煮</b> 小麦・大豆・ごま
熱量 279 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 8.7 g 脂質 17.3 g 炭水化物 20.8 g	熱量 248 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 11.3 g 脂質 13.1 g 炭水化物 21.7 g	熱量 234 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 7.4 g 脂質 12.1 g 炭水化物 23.6 g	熱量 234 kcal 塩分 1.6 g たんぱく質 10.8 g 脂質 12.7 g 炭水化物 20.4 g	熱量 254 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 9.5 g 脂質 14.7 g 炭水化物 20.4 g

**次週の中止・変更の締切は**  
**5月19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

5月17日(月)	5月18日(火)	5月19日(水)	5月20日(木)	5月21日(金)
<b>タラのもやしあんかけ/しろ菜お浸し</b> <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・牛肉・ごま)</small>	<b>サバの梅風味から揚げ/白菜煮浸し</b> <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	<b>ヒレカツの味噌ソースかけ/ゆで卵</b> <small>(卵・小麦・大豆・豚肉・ごま・乳製品・鶏肉)</small>	<b>マスのクリームソースかけ</b> <small>(さけ・小麦・乳製品・大豆・鶏肉・豚肉)</small>	<b>赤魚のおろしポン酢/春菊お浸し</b> <small>(卵・乳製品・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>
<b>オムレツのハヤシソースかけ</b> <small>(卵・大豆・乳製品・小麦・牛肉・鶏肉・豚肉)</small>	<b>八寸(郷土料理)</b> <small>(小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	<b>いわしみぞれ煮/金平ごぼう</b> <small>(乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	<b>鶏肉の甘酢たれごま風味</b> <small>(小麦・ごま・大豆・鶏肉)</small>	<b>豚肉と野菜のあんとし</b> <small>(卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>
<b>ジャーマンポテト</b> <small>(卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉)</small>	<b>切干大根と高菜炒め</b> <small>(小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	<b>里芋のくず煮</b> <small>(卵・乳製品・小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	<b>小松菜厚揚げ中華和え</b> <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	<b>花形豆腐煮/里芋煮</b> <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵)</small>
<b>大根と人参の味噌煮</b> <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	<b>キャベツと大豆ごま和え</b> <small>(小麦・ごま・大豆)</small>	<b>高野と人参煮物</b> <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	<b>海老つみれ煮/人参煮</b> <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび)</small>	<b>いんげんバター炒め</b> <small>(乳製品・小麦・大豆・鶏肉)</small>
<b>小松菜炒め煮</b> <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	<b>ほうれん草卵和え</b> <small>(卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	<b>春菊ピーナツ和え</b> <small>(小麦・落花生・大豆)</small>	<b>じゃが芋肉味噌がらめ</b> <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	<b>ほうれん草チーズ洋風和え</b> <small>(卵・乳製品・小麦・えび・かに・ごま・大豆・豚肉)</small>
<b>香味マカロニサラダ</b> <small>(卵・乳製品・小麦・ごま・大豆・豚肉)</small>	<b>春雨サラダ</b> <small>(卵・小麦・大豆・りんご)</small>	<b>人参ナムル</b> <small>(小麦・ごま・大豆・鶏肉)</small>	<b>胡瓜とハムサラダ</b> <small>(卵・乳製品・小麦・大豆・豚肉・りんご)</small>	<b>鶏ごぼう金平</b> <small>(小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>
<b>肉団子煮</b> <small>(卵・乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	<b>なす煮浸し</b> <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	<b>オクラかつお和え</b> <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	<b>大根生酢</b> <small>(卵・乳製品・小麦・えび・かに・大豆・豚肉)</small>	<b>豆カレー</b> <small>(乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご)</small>
<b>カリフラワー甘酢和え/みかん缶</b> <small>(卵・乳製品・小麦・えび・かに・大豆・豚肉)</small>	<b>シュウマイ/広島菜</b> <small>(乳製品・小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)</small>	<b>うぐいす豆</b> <small>(無し)</small>	<b>赤インゲン豆</b> <small>(無し)</small>	<b>胡瓜ごま酢和え/野沢菜</b> <small>(小麦・ごま・大豆・鶏肉)</small>
<b>熱量</b> 379 kcal <b>たんぱく質</b> 18.5 g <b>脂質</b> 16.2 g <b>炭水化物</b> 33.7 g <b>カルシウム</b> 113 mg <b>カリウム</b> 590 mg <b>塩分</b> 3.0 g	<b>熱量</b> 412 kcal <b>たんぱく質</b> 18.1 g <b>脂質</b> 18.4 g <b>炭水化物</b> 38.1 g <b>カルシウム</b> 133 mg <b>カリウム</b> 946 mg <b>塩分</b> 3.5 g	<b>熱量</b> 422 kcal <b>たんぱく質</b> 32.7 g <b>脂質</b> 18.3 g <b>炭水化物</b> 41.8 g <b>カルシウム</b> 190 mg <b>カリウム</b> 712 mg <b>塩分</b> 3.5 g	<b>熱量</b> 464 kcal <b>たんぱく質</b> 21.4 g <b>脂質</b> 23.1 g <b>炭水化物</b> 41.8 g <b>カルシウム</b> 175 mg <b>カリウム</b> 443 mg <b>塩分</b> 3.7 g	<b>熱量</b> 371 kcal <b>たんぱく質</b> 21.0 g <b>脂質</b> 15.2 g <b>炭水化物</b> 32.1 g <b>カルシウム</b> 179 mg <b>カリウム</b> 501 mg <b>塩分</b> 3.4 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  
**5月19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