

5月10日(月)～5月16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10日(月)		5月11日(火)		5月12日(水)		5月13日(木)		5月14日(金)		5月15日(土)		5月16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/ゆかり 無し		菜飯/白ゴマ 小麦・大豆・ごま		白飯/ゆかり 無し		白飯/黒ゴマ ごま		白飯/白ゴマ ごま		白飯/ゆかり 無し																																				
豚肉と野菜のうま煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		サバみりん焼き/ひじき煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		鶏天とさつま芋のレモンソースかけ 卵・乳製品・小麦・鶏肉・大豆		サワラ山椒焼き/切干大根 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		ねぎ塩豚 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		カレイ磯辺天 卵・乳製品・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		豚焼肉 小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご																																				
豆腐と野菜の煮物 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		厚揚げの卵とじ 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		いんげんツナバター炒め 乳製品・小麦・大豆・鶏肉		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		大豆と竹輪煮物 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		海老とブロッコリー塩だれ炒め えび・ごま・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		白菜スープ煮 小麦・えび・大豆・鶏肉		筍味噌煮(郷土料理) 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		なす煮浸し 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		小松菜と海老煮浸し 小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		高野豆腐卵とじ 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン																																				
卵とマカロニサラダ/金時豆 卵・乳製品・小麦・大豆・豚肉・りんご		じゃが芋そぼろ煮/ほうれん草ソテー 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品		小松菜煮浸し/南瓜ごま和え 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま		白菜ごま酢和え/ツナポテトサラダ ごま・大豆・卵・りんご		ブロッコリーサラダ/ワカメとかまぼこ酢物 卵・乳製品・小麦・大豆・豚肉・りんご		コールスローサラダ/オクラえのき塩昆布和え 卵・乳製品・小麦・大豆・豚肉・さば・鶏肉・ゼラチン		マセドアンサラダ/青梗菜とハムの炒め煮 卵・乳製品・小麦・大豆・豚肉・りんご・牛肉・鶏肉・ゼラチン																																				
熱量 465 kcal	塩分 1.6 g	たんぱく質 14.2 g	脂質 8.9 g	炭水化物 77.9 g	カルシウム 58 mg	カリウム 398 mg	熱量 500 kcal	塩分 2.5 g	たんぱく質 19.0 g	脂質 12.9 g	炭水化物 73.3 g	カルシウム 103 mg	カリウム 372 mg	熱量 608 kcal	塩分 2.9 g	たんぱく質 19.0 g	脂質 21.7 g	炭水化物 81.0 g	カルシウム 84 mg	カリウム 621 mg	熱量 501 kcal	塩分 1.8 g	たんぱく質 15.4 g	脂質 11.6 g	炭水化物 77.7 g	カルシウム 51 mg	カリウム 581 mg	熱量 456 kcal	塩分 2.1 g	たんぱく質 16.0 g	脂質 10.0 g	炭水化物 70.8 g	カルシウム 86 mg	カリウム 446 mg	熱量 486 kcal	塩分 1.7 g	たんぱく質 20.2 g	脂質 10.9 g	炭水化物 72.8 g	カルシウム 111 mg	カリウム 435 mg	熱量 446 kcal	塩分 2.2 g	たんぱく質 14.7 g	脂質 10.3 g	炭水化物 70.9 g	カルシウム 76 mg	カリウム 349 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		カレイ磯辺天 卵・乳製品・小麦・ゼラチン・さば・大豆・鶏肉・豚肉		フライドチキン/ゆで卵 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵		マスの野菜あんかけ さけ・卵・乳製品・小麦・えび・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		牛すき焼き風煮 小麦・さば・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		牛肉コロッケ 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・牛肉・ごま・豚肉・ゼラチン		タラの野菜あんかけ 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉																																				
ジャーマンポテト 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉		煮物盛合わせ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		里芋のくず煮あん 卵・乳製品・小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		じゃが芋味噌からめ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		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		木の葉豆腐煮/いんげん煮浸し 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵		かのにふわふわ豆腐煮/筍煮/椎茸煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・かに																																				
シュウマイ/肉団子煮 乳製品・小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・卵・さば・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		ほうれん草ビーンズサラダ 卵・小麦・ごま・大豆・りんご		小松菜厚揚げ煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		大豆豚ミンチ炒め 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		なすとひき肉炒め物 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																																				
小松菜煮浸し 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		ほうれん草卵和え 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		人参ナムル 小麦・ごま・大豆・鶏肉		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		いんげんバター炒め 乳製品・小麦・大豆・鶏肉		筍味噌煮(郷土料理) 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		香味マカロニサラダ 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		キャベツ大豆ごま和え 小麦・ごま・大豆		オクラとツナ和え 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		胡瓜ハムサラダ 卵・乳製品・小麦・大豆・豚肉・りんご		ほうれん草ひじきサラダ 卵・小麦・ごま・大豆・りんご		青梗菜かにかま炒め 卵・乳製品・小麦・えび・かに・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		紅白生酢 無し																																				
カリフラワー甘酢和え 卵・乳製品・小麦・えび・かに・大豆・豚肉		春雨サラダ 卵・小麦・大豆・りんご		白桃 もも		赤インゲン豆 無し		胡瓜ごま酢和え 小麦・ごま・大豆・鶏肉		コールスローサラダ/パイ 卵・乳製品・小麦・大豆・豚肉		黒豆 小麦・大豆																																				
熱量 358 kcal	塩分 2.9 g	たんぱく質 18.5 g	脂質 18.3 g	炭水化物 29.2 g	カルシウム 138 mg	カリウム 548 mg	熱量 457 kcal	塩分 3.1 g	たんぱく質 17.8 g	脂質 25.5 g	炭水化物 37.9 g	カルシウム 149 mg	カリウム 563 mg	熱量 372 kcal	塩分 3.0 g	たんぱく質 16.9 g	脂質 20.4 g	炭水化物 22.5 g	カルシウム 103 mg	カリウム 475 mg	熱量 421 kcal	塩分 2.9 g	たんぱく質 24.1 g	脂質 18.8 g	炭水化物 38.2 g	カルシウム 176 mg	カリウム 691 mg	熱量 404 kcal	塩分 3.2 g	たんぱく質 18.9 g	脂質 20.1 g	炭水化物 37.0 g	カルシウム 130 mg	カリウム 730 mg	熱量 358 kcal	塩分 3.0 g	たんぱく質 8.7 g	脂質 18.1 g	炭水化物 39.9 g	カルシウム 68 mg	カリウム 435 mg	熱量 312 kcal	塩分 3.0 g	たんぱく質 17.2 g	脂質 9.9 g	炭水化物 36.3 g	カルシウム 86 mg	カリウム 650 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 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																																				
豚肉と野菜のうま煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		サバみりん焼き 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		鶏天とさつま芋のレモンソースかけ 卵・乳製品・小麦・鶏肉・大豆		サワラ山椒焼き/切干大根 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		ねぎ塩豚 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		カレイ磯辺天 卵・乳製品・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		豚焼肉 小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご																																				
豆腐と野菜の煮物 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		厚揚げの卵とじ 卵・小麦・さば・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		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		大豆と竹輪煮物 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		海老とブロッコリー塩だれ炒め えび・ごま・鶏肉																																				
卵とマカロニサラダ 卵・乳製品・小麦・大豆・豚肉・りんご		白菜スープ煮/ほうれん草ソテー 小麦・えび・大豆・鶏肉・卵・乳製品・豚肉		南瓜ごま和え 乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉		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		コールスローサラダ 卵・乳製品・小麦・大豆・豚肉		マセドアンサラダ 卵・乳製品・小麦・大豆・豚肉・りんご																																				
熱量 391 kcal	塩分 1.8 g	たんぱく質 11.8 g	脂質 8.0 g	炭水化物 65.7 g	カルシウム 75 mg	カリウム 263 mg	熱量 430 kcal	塩分 2.2 g	たんぱく質 18.6 g	脂質 11.5 g	炭水化物 60.7 g	カルシウム 106 mg	カリウム 441 mg	熱量 559 kcal	塩分 2.2 g	たんぱく質 17.2 g	脂質 20.8 g	炭水化物 72.0 g	カルシウム 88 mg	カリウム 555 mg	熱量 388 kcal	塩分 2.1 g	たんぱく質 15.3 g	脂質 6.0 g	炭水化物 64.9 g	カルシウム 62 mg	カリウム 455 mg	熱量 368 kcal	塩分 2.0 g	たんぱく質 13.1 g	脂質 7.3 g	炭水化物 60.4 g	カルシウム 89 mg	カリウム 349 mg	熱量 435 kcal	塩分 2.0 g	たんぱく質 18.9 g	脂質 10.9 g	炭水化物 62.7 g	カルシウム 69 mg	カリウム 300 mg	熱量 361 kcal	塩分 1.8 g	たんぱく質 13.0 g	脂質 7.5 g	炭水化物 58.2 g	カルシウム 60 mg	カリウム 270 mg

5月10日(月)～5月14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10日(月)	5月11日(火)	5月12日(水)	5月13日(木)	5月14日(金)
5日間コース				
白飯 無し	菜飯 小麦・そば・大豆・ごま	白飯 無し	白飯 無し	鶏そぼろご飯 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉
鶏肉の甘酢だれ 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	天ぶら(かき揚げ・カニカマ) ※天つゆ小袋付 卵・小麦・かに・大豆	ひじきコロッケ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉	豚肉と春雨の炒め物 小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま	銀ヒラスの照り焼き風味 小麦・大豆・ごま
こや豆腐のあっさり煮 小麦・大豆	根菜とひき肉の煮物 小麦・大豆・鶏肉	麻婆豆腐 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	すり身団子とじゃが芋の煮物 小麦・そば・大豆・りんご・ゼラチン・卵・乳成分・えび・豚肉・鶏肉	がんもどきとこんにゃくの煮物 小麦・大豆・鶏肉
ほうれん草とツナのお浸し 小麦・大豆	ブロッコリーのおかか和え 小麦・大豆	彩り切干大根 卵・小麦・大豆	いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま	ほうれん草とコーンの炒め物 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま	大豆ひじき 小麦・大豆	チンゲン菜と薄揚げの和え物 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	さつま芋の甘煮 小麦・大豆
熱量 492 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 16.8 g 炭水化物 69.1 g 塩分 1.9 g	熱量 451 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 10.5 g 炭水化物 72.5 g 塩分 2.8 g	熱量 495 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 12.7 g 炭水化物 81.6 g 塩分 1.6 g	熱量 483 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 13.7 g 炭水化物 77.5 g 塩分 2.3 g	熱量 510 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 13.8 g 炭水化物 76.1 g 塩分 2.3 g

ブリの照り焼き 小麦・大豆・ごま	八宝菜 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	豚肉と玉ねぎの焼肉風 小麦・大豆・豚肉・ごま	肉じゃがコロッケ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉	牛肉のオイスター炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
豚しゃぶ梅風味 小麦・そば・大豆・豚肉・ゼラチン・ごま	肉団子のトマトソース 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま	三色いなりの煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉・やまいも	春雨と玉子の中華風 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	クリームコロッケ 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま
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	ほうれん草の白和え 小麦・大豆・ごま	キャベツと椎茸の中華浸し 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	豆腐と野菜の煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉
豆豆サラダ 卵・小麦・大豆	じゃが芋の真砂和え 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン	白菜のおかか和え 小麦・そば・大豆	蒸し鶏とザーサイの和え物 小麦・大豆・鶏肉・ごま	シャキシャキポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆
人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま	切干大根と葉大根の炒り煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	ブロッコリーのごま和え 小麦・大豆・ごま	大根と人参の煮物 小麦・大豆	もやしの梅和え 小麦・大豆・ごま
熱量 386 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 27.5 g 炭水化物 15.8 g 塩分 2.5 g	熱量 380 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 17.7 g 炭水化物 37.1 g 塩分 3.5 g	熱量 359 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 26.6 g 炭水化物 17.7 g 塩分 3.1 g	熱量 428 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 27.0 g 炭水化物 36.0 g 塩分 3.2 g	熱量 441 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 29.6 g 炭水化物 28.3 g 塩分 2.9 g

鶏肉と玉子の親子煮風 卵・小麦・大豆・鶏肉	八宝菜 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	豚肉と玉ねぎの焼肉風 小麦・大豆・豚肉・ごま	イカの塩炒め 小麦・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	牛肉のオイスター炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
ブリの照り焼き 小麦・大豆・ごま	豚肉のケチャップ炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	白身魚のジェノベーゼソース 乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン	肉じゃがコロッケ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉	カツオフライ※ソース小袋付 卵・小麦・大豆・りんご
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	ほうれん草の白和え 小麦・大豆・ごま	キャベツと椎茸の中華浸し 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	豆腐と野菜の煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉
豆豆サラダ 卵・小麦・大豆	じゃが芋の真砂和え 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン	白菜のおかか和え 小麦・そば・大豆	蒸し鶏とザーサイの和え物 小麦・大豆・鶏肉・ごま	シャキシャキポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆
人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま	切干大根と葉大根の炒り煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	ブロッコリーのごま和え 小麦・大豆・ごま	大根と人参の煮物 小麦・大豆	もやしの梅和え 小麦・大豆・ごま
熱量 472 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 28.9 g 炭水化物 21.4 g 塩分 3.1 g	熱量 514 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 34.2 g 炭水化物 30.7 g 塩分 4.2 g	熱量 506 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 36.9 g 炭水化物 24.5 g 塩分 3.4 g	熱量 470 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 28.8 g 炭水化物 39.2 g 塩分 3.4 g	熱量 510 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 31.6 g 炭水化物 34.6 g 塩分 3.6 g

鶏肉の甘酢だれ 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	天ぶら(かき揚げ・カニカマ) ※天つゆ小袋付 卵・小麦・かに・大豆	ひじきコロッケ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉	豚肉と春雨の炒め物 小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま	銀ヒラスの照り焼き風味 小麦・大豆・ごま
こや豆腐のあっさり煮 小麦・大豆	根菜とひき肉の煮物 小麦・大豆・鶏肉	麻婆豆腐 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	すり身団子とじゃが芋の煮物 小麦・そば・大豆・りんご・ゼラチン・卵・乳成分・えび・豚肉・鶏肉	がんもどきとこんにゃくの煮物 小麦・大豆・鶏肉
ほうれん草とツナのお浸し 小麦・大豆	ブロッコリーのおかか和え 小麦・大豆	彩り切干大根 卵・小麦・大豆	いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま	ほうれん草とコーンの炒め物 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま	大豆ひじき 小麦・大豆	チンゲン菜と薄揚げの和え物 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	さつま芋の甘煮 小麦・大豆
熱量 240 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 15.8 g 炭水化物 14.9 g 塩分 1.8 g	熱量 223 kcal たんぱく質 8.1 g 脂質 9.5 g 炭水化物 24.0 g 塩分 2.1 g	熱量 243 kcal たんぱく質 7.9 g 脂質 11.6 g 炭水化物 27.4 g 塩分 1.5 g	熱量 231 kcal たんぱく質 6.0 g 脂質 12.7 g 炭水化物 23.4 g 塩分 2.3 g	熱量 232 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 10.2 g 炭水化物 23.1 g 塩分 1.9 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。

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

「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。

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。

次週の中止・変更の締切は
5月12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

5月10日(月)	5月11日(火)	5月12日(水)	5月13日(木)	5月14日(金)
豚肉と野菜のうま煮 <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	サバみりん焼き/ブロッコリー <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	鶏天とさつま芋のレモンソースかけ <small>(卵・乳製品・小麦・鶏肉・大豆)</small>	メンチカツ/スパゲティ/ブロッコリー <small>(卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	ねぎ塩豚 <small>(小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>
カレイのおろしあんかけ/ニラともやし浸し <small>(卵・小麦・大豆・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	豚肉と蓮根酢豚風 <small>(小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	マスの野菜あんかけ <small>(さけ・乳製品・小麦・大豆)</small>	サワラ山椒焼き/切干大根 <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	赤魚とごぼうのカレーすき煮 <small>(小麦・大豆・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>
豆腐と野菜の煮物 <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	厚揚げの卵とじ <small>(卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	いんげんツナバター炒め <small>(乳製品・小麦・大豆・鶏肉)</small>	にら玉春雨 <small>(卵・小麦・ごま・大豆・鶏肉)</small>	大根とミニさつま天煮 <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>
切干大根と葉大根の煮物 <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	白菜スープ煮 <small>(小麦・えび・大豆・鶏肉)</small>	筍味噌煮(郷土料理) <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	なす煮浸し <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</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>
人参とツナの和え物 <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	ほうれん草ソテー <small>(卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉)</small>	小松菜煮浸し <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	青梗菜中華炒め <small>(卵・乳製品・小麦・えび・かに・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	蓮根高野炒め煮 <small>(小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>
卵とマカロニサラダ <small>(卵・乳製品・小麦・大豆・豚肉・りんご)</small>	じゃが芋そぼろ煮 <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	南瓜ごま和え <small>(乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉)</small>	ツナポテトサラダ <small>(卵・大豆・りんご)</small>	ブロッコリーサラダ <small>(卵・乳製品・小麦・大豆・豚肉・りんご)</small>
胡瓜梅和え <small>(小麦・大豆・りんご)</small>	ひじき煮 <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	もやしとニラのソテー <small>(小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	豆腐の五目煮 <small>(乳製品・小麦・えび・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	ワカメとかまぼこ酢物 <small>(小麦・大豆)</small>
金時豆 <small>(無し)</small>	キャベツと人参サラダ/みかん <small>(卵・小麦・大豆)</small>	紅白生酢/黒豆 <small>(小麦・大豆)</small>	白菜ごま酢和え/おかず昆布 <small>(ごま・大豆・小麦・鶏肉・豚肉)</small>	白桃 <small>(もも)</small>
熱量 428 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 17.0 g 炭水化物 44.2 g カルシウム 117 mg カリウム 587 mg 塩分 3.3 g	熱量 357 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 16.5 g 炭水化物 31.5 g カルシウム 129 mg カリウム 607 mg 塩分 3.5 g	熱量 492 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 25.0 g 炭水化物 37.6 g カルシウム 112 mg カリウム 613 mg 塩分 3.1 g	熱量 494 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 25.0 g 炭水化物 45.8 g カルシウム 86 mg カリウム 671 mg 塩分 3.0 g	熱量 388 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 14.4 g 炭水化物 35.7 g カルシウム 104 mg カリウム 643 mg 塩分 3.5 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12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