

5月31日(月)～6月6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31日(月)		6月1日(火)		6月2日(水)		6月3日(木)		6月4日(金)		6月5日(土)		6月6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 ごま		白飯/ゆかり 無し		菜飯/白ゴマ 小麦・大豆・ごま		白飯/黒ゴマ ごま		白飯/ゆかり 無し		白飯/白ゴマ ごま		白飯/黒ゴマ 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 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 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																													
青梗菜ソテー/パイ 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		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		ワカメめた(郷土料理)/安芸紫 小麦・大豆・牛肉・ごま・豚肉		紅白生酢/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/胡瓜の酢物 卵・大豆・りんご・乳製品・小麦・えび・かに・豚肉																													
熱量 561 kcal	たんぱく質 15.7 g	脂質 18.9 g	炭水化物 78.3 g	カルシウム 61 mg	カリウム 493 mg	熱量 467 kcal	たんぱく質 15.8 g	脂質 9.9 g	炭水化物 77.6 g	カルシウム 97 mg	カリウム 458 mg	熱量 468 kcal	たんぱく質 17.2 g	脂質 9.8 g	炭水化物 65.2 g	カルシウム 189 mg	カリウム 564 mg	熱量 461 kcal	たんぱく質 17.1 g	脂質 5.7 g	炭水化物 67.7 g	カルシウム 65 mg	カリウム 392 mg	熱量 469 kcal	たんぱく質 14.4 g	脂質 13.1 g	炭水化物 69.8 g	カルシウム 78 mg	カリウム 406 mg	熱量 530 kcal	たんぱく質 18.2 g	脂質 12.3 g	炭水化物 84.0 g	カルシウム 87 mg	カリウム 480 mg	熱量 528 kcal	たんぱく質 13.3 g	脂質 14.5 g	炭水化物 83.7 g	カルシウム 95 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																															
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/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		鶏肉のチリソース/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/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																													
青梗菜ソテー 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		小松菜しらす炒め 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		茄子じゃこ味噌かけ 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		里芋とイカの煮物 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・いか		煮物盛合わせ(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																													
ワカメめた(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		切干の酢物 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	たんぱく質 17.2 g	脂質 13.7 g	炭水化物 49.0 g	カルシウム 73 mg	カリウム 545 mg	熱量 371 kcal	たんぱく質 16.7 g	脂質 16.5 g	炭水化物 38.2 g	カルシウム 65 mg	カリウム 632 mg	熱量 450 kcal	たんぱく質 16.3 g	脂質 21.6 g	炭水化物 46.9 g	カルシウム 117 mg	カリウム 574 mg	熱量 336 kcal	たんぱく質 16.3 g	脂質 10.1 g	炭水化物 44.7 g	カルシウム 92 mg	カリウム 696 mg	熱量 410 kcal	たんぱく質 20.1 g	脂質 18.1 g	炭水化物 42.0 g	カルシウム 177 mg	カリウム 760 mg	熱量 330 kcal	たんぱく質 15.2 g	脂質 17.8 g	炭水化物 27.1 g	カルシウム 126 mg	カリウム 520 mg	熱量 350 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 16.2 g	炭水化物 26.6 g	カルシウム 129 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 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																													
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 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		キャベツごまえ 乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉		ワカメめた(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	たんぱく質 16.6 g	脂質 13.2 g	炭水化物 62.4 g	カルシウム 38 mg	カリウム 369 mg	熱量 393 kcal	たんぱく質 14.5 g	脂質 9.2 g	炭水化物 60.6 g	カルシウム 83 mg	カリウム 345 mg	熱量 364 kcal	たんぱく質 14.9 g	脂質 10.5 g	炭水化物 64.1 g	カルシウム 100 mg	カリウム 451 mg	熱量 326 kcal	たんぱく質 14.9 g	脂質 13.3 g	炭水化物 59.6 g	カルシウム 92 mg	カリウム 308 mg	熱量 402 kcal	たんぱく質 13.4 g	脂質 11.6 g	炭水化物 58.1 g	カルシウム 69 mg	カリウム 368 mg	熱量 425 kcal	たんぱく質 15.9 g	脂質 11.2 g	炭水化物 62.6 g	カルシウム 61 mg	カリウム 419 mg	熱量 473 kcal	たんぱく質 11.0 g	脂質 14.4 g	炭水化物 72.6 g	カルシウム 78 mg	カリウム 835 mg

5月31日(月)～6月4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31日(月)	6月1日(火)	6月2日(水)	6月3日(木)	6月4日(金)
5日間コース				
白飯 無し	高菜ご飯 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・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 卵・小麦・大豆・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 485 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 12.5 g 脂質 14.9 g 炭水化物 72.2 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

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	根菜と青菜の和え物 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	もやしと高菜のソテー 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
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 320 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 11.9 g 脂質 19.9 g 炭水化物 22.7 g

牛肉となめこの煮物 小麦・牛肉・大豆	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	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
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	白身魚の青じそソース 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま・ゼラチン・さば	白身魚の西京焼き 小麦・大豆・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
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	根菜と青菜の和え物 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	もやしと高菜のソテー 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
熱量 548 kcal 塩分 4.3 g たんぱく質 15.7 g 脂質 32.0 g 炭水化物 43.5 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 423 kcal 塩分 3.8 g たんぱく質 18.6 g 脂質 28.1 g 炭水化物 23.4 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 544 kcal 塩分 4.5 g たんぱく質 24.3 g 脂質 35.4 g 炭水化物 31.2 g

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

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。

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

「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。

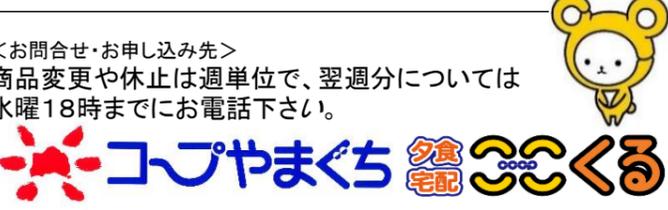
- ・当日の午後9時まで(お弁当和・お弁当こぼこ・おかず舞・おかず華: 広島駅弁当製造分)にお召し上がりください。
- ・当日の午後10時まで(お弁当コース: ワタミ製造分)にお召し上がりください。
- ・翌日の午後3時まで(おかずコース・おかず手鞠・おかずダブル: ワタミ製造分)にお召し上がりください。

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
6月2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31日(月)	6月1日(火)	6月2日(水)	6月3日(木)	6月4日(金)
マスのトマトソースかけ (さけ・小麦・乳製品・大豆・鶏肉・卵・豚肉)	牛肉と野菜のカレー炒め/ゆで卵 (小麦・牛肉・大豆・鶏肉・卵)	カレイの煮付/がんも煮/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/ナムル (小麦・ごま・大豆・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン)	アジ磯辺天 (卵・乳製品・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)
鶏肉とブロッコリーの甘辛煮 (鶏肉・乳製品・小麦・大豆)	ホキ磯辺天 (卵・乳製品・小麦)	豆腐ハンバーグ野菜あんかけ (乳製品・小麦・大豆・卵・鶏肉・豚肉)	鶏肉チャーシュー味 (小麦・えび・大豆・鶏肉)	豚肉と野菜の塩タレ炒め (小麦・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン)
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)
青梗菜ソテー (卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)	カリフラワー甘酢和え (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)	ワカメぬた(郷土料理) (小麦・大豆)	水菜煮浸し (小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)
水菜おかか和え (小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)	アスパラ梅おかか和え (小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)	インゲンおかか和え (小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)	白菜中華炒め (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)
山菜と筍煮物 (小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)	さつま芋サラダ (卵・大豆・りんご)	白菜ツナサラダ (卵・大豆・りんご)	ツナポテトサラダ (卵・大豆・りんご)	ひじきごまサラダ (卵・小麦・ごま・大豆・りんご)
パンプキンサラダ (卵・小麦・大豆・りんご)	いんげんピーナツ和え (小麦・落花生・大豆)	金平ごぼう (乳製品・小麦・ごま・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)	紅白生酢 (無し)
たくあん (大豆)	白桃 (もも)	根菜マリネ/さくら漬 (無し)	山菜煮浸し/みかん (小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)	広島菜 (小麦・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
6月2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