

# 6月21日(月)～6月27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

6月21日(月)		6月22日(火)		6月23日(水)		6月24日(木)		6月25日(金)		6月26日(土)		6月27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		菜飯/白ゴマ 小麦・大豆・ごま		白飯/白ゴマ ごま		白飯/ゆかり 無し		白飯/白ゴマ ごま		白飯/黒ゴマ ごま	
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		ニラかに玉 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		オクラと人参和え物 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	塩分 2.3 g	熱量 401 kcal	塩分 2.5 g	熱量 478 kcal	塩分 2.7 g	熱量 583 kcal	塩分 2.5 g	熱量 589 kcal	塩分 2.3 g	熱量 474 kcal	塩分 2.2 g	熱量 438 kcal	塩分 2.3 g
たんぱく質 13.4 g	脂質 11.0 g	たんぱく質 15.8 g	脂質 7.2 g	たんぱく質 15.6 g	脂質 12.2 g	たんぱく質 19.6 g	脂質 16.8 g	たんぱく質 18.6 g	脂質 18.9 g	たんぱく質 20.1 g	脂質 10.4 g	たんぱく質 16.7 g	脂質 6.7 g
炭水化物 76.3 g	カルシウム 114 mg	炭水化物 72.2 g	カルシウム 53 mg	炭水化物 73.7 g	カルシウム 72 mg	炭水化物 85.9 g	カルシウム 86 mg	炭水化物 82.6 g	カルシウム 92 mg	炭水化物 72.3 g	カルシウム 105 mg	炭水化物 75.9 g	カルシウム 78 mg
カリウム 350 mg		カリウム 300 mg		カリウム 462 mg		カリウム 584 mg		カリウム 435 mg		カリウム 553 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・豚肉・さば・ゼラチン		マス西京焼き 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		アジの香味焼き 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		白身魚の若狭焼き 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	
肉豆腐の天ぷら/野菜ピーフン 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・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		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 小麦・大豆・卵・乳製品・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		オクラと人参和え物 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/パイ 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		えびシュウマイ 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	塩分 3.1 g	熱量 321 kcal	塩分 3.1 g	熱量 426 kcal	塩分 3.4 g	熱量 316 kcal	塩分 3.2 g	熱量 305 kcal	塩分 3.2 g	熱量 465 kcal	塩分 3.3 g	熱量 330 kcal	塩分 3.1 g
たんぱく質 23.5 g	脂質 30.1 g	たんぱく質 11.4 g	脂質 9.7 g	たんぱく質 16.5 g	脂質 22.6 g	たんぱく質 12.3 g	脂質 13.4 g	たんぱく質 19.9 g	脂質 8.6 g	たんぱく質 20.8 g	脂質 25.7 g	たんぱく質 12.4 g	脂質 10.6 g
炭水化物 34.4 g	カルシウム 105 mg	炭水化物 37.2 g	カルシウム 148 mg	炭水化物 38.1 g	カルシウム 112 mg	炭水化物 37.1 g	カルシウム 140 mg	炭水化物 35.5 g	カルシウム 131 mg	炭水化物 35.6 g	カルシウム 53 mg	炭水化物 38.1 g	カルシウム 104 mg
カリウム 579 mg		カリウム 358 mg		カリウム 586 mg		カリウム 732 mg		カリウム 673 mg		カリウム 557 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 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		ニラかに玉 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		オクラと人参和え物 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	塩分 2.2 g	熱量 355 kcal	塩分 2.0 g	熱量 412 kcal	塩分 2.2 g	熱量 386 kcal	塩分 2.0 g	熱量 502 kcal	塩分 1.8 g	熱量 368 kcal	塩分 2.0 g	熱量 365 kcal	塩分 2.1 g
たんぱく質 12.9 g	脂質 8.6 g	たんぱく質 14.4 g	脂質 6.2 g	たんぱく質 13.7 g	脂質 10.9 g	たんぱく質 15.6 g	脂質 7.7 g	たんぱく質 16.7 g	脂質 16.3 g	たんぱく質 14.2 g	脂質 7.3 g	たんぱく質 14.7 g	脂質 6.2 g
炭水化物 61.2 g	カルシウム 103 mg	炭水化物 62.7 g	カルシウム 46 mg	炭水化物 62.3 g	カルシウム 56 mg	炭水化物 61.5 g	カルシウム 64 mg	炭水化物 69.2 g	カルシウム 70 mg	炭水化物 59.5 g	カルシウム 81 mg	炭水化物 60.8 g	カルシウム 30 mg
カリウム 350 mg		カリウム 259 mg		カリウム 365 mg		カリウム 372 mg		カリウム 312 mg		カリウム 468 mg		カリウム 168 mg	

# 6月21日(月)～6月25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。

6月21日(月)	6月22日(火)	6月23日(水)	6月24日(木)	6月25日(金)
<b>5日間コース</b>				
<b>白飯</b> 無し	<b>菜飯</b> 小麦・さば・大豆・ごま	<b>白飯</b> 無し	<b>白飯</b> 無し	<b>鶏そぼろご飯</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>牛肉としらたきの煮物</b> 小麦・牛肉・大豆	<b>ひじきコロッケ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉	<b>豚肉と春雨の炒め物</b> 小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま	<b>銀ヒラスの照り焼き風味</b> 小麦・大豆・ごま
<b>こや豆腐のあっさり煮</b> 小麦・大豆	<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>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>がんもどきとこんにゃくの煮物</b> 小麦・大豆・鶏肉
<b>ほうれん草とツナのお浸し</b> 小麦・大豆	<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>いんげんとたけのこの和え物</b> 小麦・大豆・ごま	<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>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>チンゲン菜と薄揚げの和え物</b> 小麦・大豆	<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>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> 446 kcal <b>たんぱく質</b> 13.6 g <b>脂質</b> 12.3 g <b>炭水化物</b> 65.1 g <b>塩分</b> 2.9 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> 1.7 g	<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> 510 kcal <b>たんぱく質</b> 17.5 g <b>脂質</b> 13.8 g <b>炭水化物</b> 76.1 g <b>塩分</b> 2.3 g

<b>ブリの照り焼き</b> 小麦・大豆・ごま	<b>八宝菜</b> 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	<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>豚しゃぶ梅風味</b> 小麦・さば・大豆・豚肉・ゼラチン・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>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>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>ほうれん草の白和え</b> 小麦・大豆・ごま	<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>豆豆サラダ</b> 卵・小麦・大豆	<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>もずく入り海藻サラダ</b> 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉	<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>人参と薄揚げの金平</b> 小麦・大豆・ごま	<b>大根と人参のナムル</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・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>切干大根と葉大根の炒り煮</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
<b>熱量</b> 386 kcal <b>たんぱく質</b> 18.6 g <b>脂質</b> 27.5 g <b>炭水化物</b> 15.8 g <b>塩分</b> 2.5 g	<b>熱量</b> 383 kcal <b>たんぱく質</b> 16.8 g <b>脂質</b> 18.2 g <b>炭水化物</b> 37.0 g <b>塩分</b> 3.3 g	<b>熱量</b> 351 kcal <b>たんぱく質</b> 12.0 g <b>脂質</b> 26.1 g <b>炭水化物</b> 17.5 g <b>塩分</b> 3.6 g	<b>熱量</b> 439 kcal <b>たんぱく質</b> 10.5 g <b>脂質</b> 27.9 g <b>炭水化物</b> 36.6 g <b>塩分</b> 3.2 g	<b>熱量</b> 443 kcal <b>たんぱく質</b> 13.4 g <b>脂質</b> 29.7 g <b>炭水化物</b> 28.7 g <b>塩分</b> 2.8 g

<b>鶏肉と玉子の親子煮風</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉	<b>八宝菜</b> 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	<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>ブリの照り焼き</b> 小麦・大豆・ごま	<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> 小麦・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>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>ほうれん草の白和え</b> 小麦・大豆・ごま	<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>豆豆サラダ</b> 卵・小麦・大豆	<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>もずく入り海藻サラダ</b> 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉	<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>人参と薄揚げの金平</b> 小麦・大豆・ごま	<b>大根と人参のナムル</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・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>切干大根と葉大根の炒り煮</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
<b>熱量</b> 472 kcal <b>たんぱく質</b> 31.2 g <b>脂質</b> 28.9 g <b>炭水化物</b> 21.4 g <b>塩分</b> 3.1 g	<b>熱量</b> 517 kcal <b>たんぱく質</b> 19.2 g <b>脂質</b> 34.7 g <b>炭水化物</b> 30.7 g <b>塩分</b> 4.1 g	<b>熱量</b> 498 kcal <b>たんぱく質</b> 18.8 g <b>脂質</b> 36.4 g <b>炭水化物</b> 24.6 g <b>塩分</b> 3.9 g	<b>熱量</b> 482 kcal <b>たんぱく質</b> 14.8 g <b>脂質</b> 29.7 g <b>炭水化物</b> 39.8 g <b>塩分</b> 3.5 g	<b>熱量</b> 512 kcal <b>たんぱく質</b> 18.6 g <b>脂質</b> 31.8 g <b>炭水化物</b> 35.1 g <b>塩分</b> 3.5 g

<b>鶏肉の甘酢だれ</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	<b>牛肉としらたきの煮物</b> 小麦・牛肉・大豆	<b>ひじきコロッケ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉	<b>豚肉と春雨の炒め物</b> 小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま	<b>銀ヒラスの照り焼き風味</b> 小麦・大豆・ごま
<b>こや豆腐のあっさり煮</b> 小麦・大豆	<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>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>がんもどきとこんにゃくの煮物</b> 小麦・大豆・鶏肉
<b>ほうれん草とツナのお浸し</b> 小麦・大豆	<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>いんげんとたけのこの和え物</b> 小麦・大豆・ごま	<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>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>チンゲン菜と薄揚げの和え物</b> 小麦・大豆	<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>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> 219 kcal <b>たんぱく質</b> 9.6 g <b>脂質</b> 11.3 g <b>炭水化物</b> 16.6 g <b>塩分</b> 2.2 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> 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> 232 kcal <b>たんぱく質</b> 11.1 g <b>脂質</b> 10.2 g <b>炭水化物</b> 23.1 g <b>塩分</b> 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  
**6月23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

6月21日(月)	6月22日(火)	6月23日(水)	6月24日(木)	6月25日(金)
<b>タラ山椒焼き/出巻玉子</b> <small>(小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・さば)</small>	<b>赤魚と白菜のだし醤油煮</b> <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	<b>サーモンマヨカツ</b> <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・さけ)</small>	<b>アジとさつま芋の唐揚げ中華あんかけ</b> <small>(小麦・えび・大豆・鶏肉)</small>	<b>海老天/竹輪天/茄子天</b> <small>(卵・乳製品・小麦・えび・大豆)</small>
<b>豚肉と厚揚げの和風カレー</b> <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	<b>とり天</b> <small>(卵・乳製品・小麦・鶏肉・大豆)</small>	<b>肉じゃが</b> <small>(小麦・さば・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	<b>大平(山口郷土料理)</b> <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	<b>大豆と豚ミンチとろみ煮みそ風味</b> <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>
<b>里芋のごま味噌煮</b> <small>(小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	<b>ニラかに玉</b> <small>(卵・乳製品・小麦・えび・かに・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	<b>大豆と昆布煮物</b> <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	<b>シュウマイ</b> <small>(乳製品・小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)</small>	<b>じゃが芋のベーコン煮</b> <small>(卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉)</small>
<b>糸こんにゃく和え</b> <small>(小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	<b>筍とアスパラ甘辛煮</b> <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	<b>切干大根の酢物</b> <small>(無し)</small>	<b>オクラと人参和え物</b> <small>(小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	<b>豆乳花形豆腐/人参煮</b> <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵)</small>
<b>なすなべしぎ</b> <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	<b>竹輪の金平風</b> <small>(小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	<b>かにのふわらか豆腐煮</b> <small>(卵・小麦・かに・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	<b>白菜と海老煮</b> <small>(小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	<b>水菜煮浸し</b> <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>
<b>大根ツナサラダ</b> <small>(小麦・ごま・大豆)</small>	<b>オクラとわかめサラダ</b> <small>(小麦・ごま・大豆)</small>	<b>卵サラダ</b> <small>(卵・大豆・りんご)</small>	<b>春雨サラダ</b> <small>(卵・大豆・りんご)</small>	<b>カニ風味サラダ</b> <small>(卵・乳製品・小麦・えび・かに・大豆・豚肉・りんご)</small>
<b>ほうれん草煮浸し</b> <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	<b>ひじき煮</b> <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	<b>もやしとキクラゲナムル</b> <small>(小麦・さば・ごま・大豆)</small>	<b>小松菜ソテー</b> <small>(卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉)</small>	<b>酢れんこん</b> <small>(無し)</small>
<b>黒豆</b> <small>(小麦・大豆)</small>	<b>胡瓜とえび酢物/さくら漬</b> <small>(えび)</small>	<b>青梗菜煮浸し/野沢菜</b> <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま)</small>	<b>竹輪と胡瓜酢物/安芸紫</b> <small>(ごま・大豆・小麦・牛肉・豚肉)</small>	<b>りんご</b> <small>(りんご)</small>
<b>熱量</b> 401 kcal <b>たんぱく質</b> 25.3 g <b>脂質</b> 12.7 g <b>炭水化物</b> 39.4 g <b>カルシウム</b> 179 mg <b>カリウム</b> 644 mg <b>塩分</b> 3.4 g	<b>熱量</b> 395 kcal <b>たんぱく質</b> 18.9 g <b>脂質</b> 17.8 g <b>炭水化物</b> 31.6 g <b>カルシウム</b> 116 mg <b>カリウム</b> 532 mg <b>塩分</b> 3.3 g	<b>熱量</b> 422 kcal <b>たんぱく質</b> 18.7 g <b>脂質</b> 16.3 g <b>炭水化物</b> 39.7 g <b>カルシウム</b> 107 mg <b>カリウム</b> 715 mg <b>塩分</b> 2.9 g	<b>熱量</b> 394 kcal <b>たんぱく質</b> 17.3 g <b>脂質</b> 23.1 g <b>炭水化物</b> 41.4 g <b>カルシウム</b> 150 mg <b>カリウム</b> 783 mg <b>塩分</b> 2.9 g	<b>熱量</b> 481 kcal <b>たんぱく質</b> 21.9 g <b>脂質</b> 19.6 g <b>炭水化物</b> 54.8 g <b>カルシウム</b> 137 mg <b>カリウム</b> 681 mg <b>塩分</b> 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  
**6月23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