

7月26日(月)～8月1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
明日の食卓ごはん付きの量は150g基準です。白米：国産

お弁当和
製造
広島駅弁当株式会社

7月26日(月)		7月27日(火)		7月28日(水)		7月29日(木)		7月30日(金)		7月31日(土)		8月1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 豚すきやき煮 小さい南蛮漬け ビーフン ナムル/大根ツナサラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・牛肉		白飯/黒ゴマ ブリ照焼き 白菜煮浸し 南瓜のそぼろ煮 枝豆/五目生酢 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま		鶏飯/青のり 鶏肉の梅おろしソースかけ ひじき煮 うざく スパゲティサラダ/赤インゲン豆 小麦・ごま・大豆・鶏肉・さば・豚肉・ゼラチン・卵・りんご		白飯/ゆかり サバ塩焼き 豚肉と里芋のごま煮込み ブロッコリーツナサラダ ほうれん草お浸し/牛蒡とウインナー金平 さば・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・りんご・乳製品・牛肉		白飯/黒ゴマ 酢豚 白身魚のふわらか天 のっぺい風煮(郷土) ひじきとニラの煮物/白菜彩り和え 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば・卵・乳製品・ごま		白飯/白ゴマ タラの甘酢あんかけ ビーフシチュー ほうれん草ツナソテー わかめ炒り煮/白花豆 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・牛肉・ごま		白飯/ゆかり 焼き鳥 高野煮/椎茸煮/絹さや 春雨の酢物 青梗菜ごま和え/卵とマカロニサラダ 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・さば・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・りんご		熱量 544 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 17.7 g 脂質 9.9 g 炭水化物 77.7 g カルシウム 76 mg カリウム 351 mg		熱量 545 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 19.0 g 脂質 10.5 g 炭水化物 81.2 g カルシウム 79 mg カリウム 532 mg		熱量 544 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 22.6 g 脂質 15.7 g 炭水化物 73.5 g カルシウム 76 mg カリウム 467 mg		熱量 506 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 24.5 g 脂質 14.5 g 炭水化物 70.9 g カルシウム 106 mg カリウム 583 mg		熱量 531 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 13.2 g 脂質 11.4 g 炭水化物 74.4 g カルシウム 76 mg カリウム 419 mg		熱量 475 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 20.4 g 脂質 10.3 g 炭水化物 84.0 g カルシウム 73 mg カリウム 434 mg		熱量 518 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 17.6 g 脂質 13.5 g 炭水化物 78.9 g カルシウム 77 mg カリウム 400 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															
豚肉のスタミナ炒め オムレツハヤシソースかけ いんげん薩摩揚げ煮物 枝豆とひじきの白和え 大根ツナサラダ さくら漬 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・牛肉・ごま・りんご		白身フライ/筍金平 回鍋肉 タコじゃが ほうれん草くるみ和え 海老とブロッコリー塩たれ炒め 五目生酢 小麦・卵・大豆・りんご・さば・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・くるみ・落花生・牛肉		鶏天レモンソースかけ のっぺい風煮(郷土) 青梗菜ソテー さつま芋サラダ うざく 梅ひじき 卵・乳製品・小麦・鶏肉・大豆・りんご・さば・豚肉・ゼラチン・ごま・牛肉		マスのトマトソースかけ/ナムル 大根と大根葉浸し ほうれん草お浸し 卵と人参のソテー ごぼうサラダ 大豆煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さけ・卵・乳製品・ごま・りんご		サワラの竜田揚げ 野菜コンソメ煮 いんげんソテー オクラ生姜和え ひじきとニラの煮物 ピリ辛こんにゃく 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・さば・ごま・豚肉・ゼラチン・卵		豆腐ハンバーグ ウインナーのスープ煮 ほうれん草錦糸和え きのこわかめ生姜和え さつま芋金平 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・乳製品・卵・さば・りんご		サケの野菜あんかけ 八宝菜 じゃが芋の炒り煮 炒り玉子サラダ 小松菜煮浸し 五目生酢/みかん缶 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さけ・乳製品・卵・りんご・牛肉・えび・ごま		熱量 309 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 15.2 g 脂質 15.6 g 炭水化物 24.1 g カルシウム 93 mg カリウム 536 mg		熱量 413 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 15.9 g 脂質 22.2 g 炭水化物 37.1 g カルシウム 76 mg カリウム 494 mg		熱量 357 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 15.9 g 脂質 20.6 g 炭水化物 27.4 g カルシウム 103 mg カリウム 527 mg		熱量 354 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 21.3 g 脂質 19.5 g 炭水化物 23.7 g カルシウム 120 mg カリウム 724 mg		熱量 381 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 12.4 g 脂質 14.2 g 炭水化物 32.4 g カルシウム 105 mg カリウム 537 mg		熱量 326 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 14.4 g 脂質 16.3 g 炭水化物 31.4 g カルシウム 114 mg カリウム 710 mg		熱量 312 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 14.2 g 脂質 16.2 g 炭水化物 23.8 g カルシウム 77 mg カリウム 562 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 豚すきやき煮 ビーフン 大根ツナサラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・ごま		白飯 ブリ照焼き 南瓜のそぼろ煮 五目生酢 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま		白飯 鶏肉の梅おろしソースかけ 小松菜と卵の炒め物 スパゲティサラダ 小麦・ごま・大豆・鶏肉・卵・乳製品・豚肉・りんご		白飯 サバ塩焼き 豚肉と里芋のごま煮込み ブロッコリーツナサラダ さば・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・りんご		白飯 酢豚 のっぺい風煮(郷土) 白菜彩り和え 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば・ごま		白飯 タラの甘酢あんかけ ほうれん草ツナソテー わかめ炒り煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま		白飯 焼き鳥 高野煮/椎茸煮/絹さや 青梗菜ごま和え 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・さば・豚肉・ゼラチン・ごま		熱量 349 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 10.0 g 脂質 4.3 g 炭水化物 65.2 g カルシウム 62 mg カリウム 298 mg		熱量 404 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 15.0 g 脂質 7.0 g 炭水化物 68.1 g カルシウム 34 mg カリウム 377 mg		熱量 400 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 14.2 g 脂質 11.7 g 炭水化物 55.2 g カルシウム 48 mg カリウム 261 mg		熱量 415 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 17.9 g 脂質 10.9 g 炭水化物 58.7 g カルシウム 77 mg カリウム 461 mg		熱量 421 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 14.3 g 脂質 10.7 g 炭水化物 58.0 g カルシウム 38 mg カリウム 334 mg		熱量 405 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 16.7 g 脂質 9.0 g 炭水化物 62.2 g カルシウム 60 mg カリウム 299 mg		熱量 390 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 15.4 g 脂質 10.1 g 炭水化物 56.4 g カルシウム 70 mg カリウム 332 mg	

明日の食卓
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															
イワシの梅煮 野菜と豚肉の味噌炒め 切干大根の煮物 コーンとカニカマのサラダ 白飯 かに・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		豚肉とカレー炒め がんとどきの煮物 さつま芋と切昆布の煮物 枝豆と竹輪明太マヨ和え 白飯 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		プリのおろしあん 根菜の炒り煮 もやしと卵の炒め物 ブロッコリーのごま浸し 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		鶏肉の香草焼き カリフラワーのトマト煮 白菜と竹輪のさっと煮 南瓜とレーズンのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・りんご		カレイの磯辺天ぷら 鶏肉とじゃが芋の煮物 粉豆腐の炒り煮 ごぼうサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		ハヤシソース エビと枝豆の卵炒め アジ大葉フライ ほうれん草とチーズのサラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		赤魚のみりん焼き 大豆のカレー煮 ミートボールトマト味 キャベツとツナの和風マヨネーズ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		熱量 602 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 22.7 g ビタミンD 13.7 μg カルシウム 298 mg		熱量 599 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 26.1 g ビタミンD 1.1 μg カルシウム 213 mg		熱量 625 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 27.1 g ビタミンD 1.9 μg カルシウム 223 mg		熱量 616 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 24.6 g ビタミンD 1.7 μg カルシウム 233 mg		熱量 622 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 26.8 g ビタミンD 8.7 μg カルシウム 365 mg		熱量 626 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 26.1 g ビタミンD 3.8 μg カルシウム 442 mg		熱量 591 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 26.0 g ビタミンD 3.1 μg カルシウム 248 mg	
お弁当 熱量 340 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 18.4 g ビタミンD 13.7 μg カルシウム 295 mg		おかず 熱量 337 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 21.8 g ビタミンD 1.1 μg カルシウム 210 mg		お弁当 熱量 363 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 22.7 g ビタミンD 1.9 μg カルシウム 220 mg		お弁当 熱量 354 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 20.3 g ビタミンD 1.7 μg カルシウム 230 mg		お弁当 熱量 359 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 22.4 g ビタミンD 8.7 μg カルシウム 362 mg		お弁当 熱量 363 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 21.7 g ビタミンD 3.8 μg カルシウム 439 mg		お弁当 熱量 328 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 21.6 g ビタミンD 3.1 μg カルシウム 245 mg															

7月26日(月)～7月30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。

7月26日(月)	7月27日(火)	7月28日(水)	7月29日(木)	7月30日(金)
5日間コース				
白飯 無し サバの味噌煮 小麦・さば・大豆・ごま ワタミファーム有機さつま芋と 南瓜の炊き合わせ 小麦・大豆・鶏肉 ブロッコリーとコーンのソテー 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま 熱量 474 kcal 塩分 1.7 g たんぱく質 12.6 g 脂質 12.3 g 炭水化物 84.4 g	うなぎご飯 卵・小麦・大豆・さば エビカツ 卵・小麦・えび・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 肉団子の甘酢あん 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま もずく入り海藻サラダ 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉 チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま 熱量 520 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 18.8 g 脂質 16.0 g 炭水化物 72.7 g	白飯 無し 牛すき煮 小麦・牛肉・大豆 こうや豆腐と人参の炊き合わせ 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉 ニラ玉もやし 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま キャベツの塩昆布和え 小麦・大豆・ごま 熱量 492 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 14.0 g 脂質 15.2 g 炭水化物 72.3 g	白飯 無し カツオフライ生姜ポン酢がけ 卵・小麦・大豆・ゼラチン・鶏肉・豚肉・ごま 春雨の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 卵の花ポテトサラダ 卵・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 461 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 10.9 g 脂質 11.7 g 炭水化物 75.4 g	わかめご飯 小麦・さば・大豆・ごま 豚肉と玉子の炒め和え 卵・小麦・大豆・豚肉 なすのそぼろあん 小麦・さば・大豆・鶏肉 マカロニの真砂クリーム煮 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン ブロッコリーのごま和え 小麦・大豆・ごま 熱量 513 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 13.5 g 脂質 21.4 g 炭水化物 64.4 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・キュウイフルーツ・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。

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 野菜のピリ辛そぼろ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・落花生 さつま芋とりんごのきんとん りんご 玉子とカリフラワーのサラダ 卵・小麦・大豆 小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆 熱量 343 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 10.7 g 脂質 17.9 g 炭水化物 34.3 g	赤魚のみりん焼き 小麦・さば・大豆 うな玉 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま・さば 大豆サラダ 卵・小麦・大豆 わかめ入りもずく酢 小麦・大豆 ひじきの梅和え 小麦・大豆・ごま 熱量 322 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 16.0 g 脂質 19.6 g 炭水化物 22.3 g	豚肉のおろしポン酢がけ 小麦・さば・大豆・豚肉・ゼラチン・鶏肉・ごま エビカツ 卵・小麦・えび・いか・大豆・乳成分・鶏肉 麻婆なす 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま なますのゆず風味 無し 煮豆 小麦・大豆 熱量 424 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 14.1 g 脂質 28.0 g 炭水化物 28.9 g	鶏肉のごま味噌和え 小麦・大豆・鶏肉・ごま じゃが芋のカレーソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご ほうれん草のサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 芋づるとぜんまいの田舎煮 小麦・大豆 チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆 熱量 410 kcal 塩分 3.4 g たんぱく質 15.4 g 脂質 24.4 g 炭水化物 30.5 g	サンマの煮付け 小麦・大豆・ごま 肉しゅうまい 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま しらすと玉子の春雨炒め 卵・小麦・大豆・ごま ポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・りんご 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま 熱量 357 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 14.7 g 脂質 21.3 g 炭水化物 27.8 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。

玉子焼き 海鮮あんかけ 卵・かに・さば・大豆・りんご・ごま・小麦・乳成分・えび・鶏肉・豚肉 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 さつま芋とりんごのきんとん りんご 玉子とカリフラワーのサラダ 卵・小麦・大豆 小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆 熱量 435 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 16.1 g 脂質 23.3 g 炭水化物 39.5 g	うなぎと牛肉のすき煮 小麦・さば・大豆・卵・牛肉 赤魚の煮付け 小麦・さば・大豆 大豆サラダ 卵・小麦・大豆 わかめ入りもずく酢 小麦・乳成分・大豆 ひじきの梅和え 小麦・大豆・ごま 熱量 542 kcal 塩分 3.8 g たんぱく質 23.9 g 脂質 37.4 g 炭水化物 24.9 g	豚肉のおろしポン酢がけ 小麦・さば・大豆・ゼラチン・鶏肉・豚肉・ごま エビチリ 卵・小麦・乳成分・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 麻婆なす 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま なますのゆず風味 無し 煮豆 小麦・大豆 熱量 586 kcal 塩分 4.6 g たんぱく質 18.5 g 脂質 42.8 g 炭水化物 32.3 g	ホタテと野菜の旨煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 鶏肉のごま味噌和え 小麦・大豆・鶏肉・ごま ほうれん草のサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 芋づるとぜんまいの田舎煮 小麦・大豆 チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆 熱量 492 kcal 塩分 4.5 g たんぱく質 21.0 g 脂質 31.0 g 炭水化物 28.1 g	牛肉と野菜の五目炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま サンマの煮付け 小麦・大豆・ごま しらすと玉子の春雨炒め 卵・小麦・大豆・ごま ポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・りんご 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま 熱量 458 kcal 塩分 4.1 g たんぱく質 18.0 g 脂質 28.3 g 炭水化物 32.4 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、洗ってお返してください。

次週の中止・変更の締切は

7月28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。

サバの味噌煮 小麦・さば・大豆・ごま ワタミファーム有機さつま芋と南瓜の炊き合わせ 小麦・大豆・鶏肉 ブロッコリーとコーンのソテー 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま 熱量 222 kcal 塩分 1.6 g たんぱく質 8.4 g 脂質 11.2 g 炭水化物 30.2 g	エビカツ 卵・小麦・えび・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま うな玉 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま・さば もずく入り海藻サラダ 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉 チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま 熱量 241 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 9.2 g 脂質 13.5 g 炭水化物 20.3 g	牛すき煮 小麦・牛肉・大豆 こうや豆腐と人参の炊き合わせ 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉 ニラ玉もやし 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま キャベツの塩昆布和え 小麦・大豆・ごま 熱量 240 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 9.8 g 脂質 14.2 g 炭水化物 18.2 g	カツオフライ生姜ポン酢がけ 卵・小麦・大豆・ゼラチン・鶏肉・豚肉・ごま 春雨の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 卵の花ポテトサラダ 卵・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 209 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 6.7 g 脂質 10.7 g 炭水化物 21.3 g	豚肉と玉子の炒め和え 卵・小麦・大豆・豚肉 なすのそぼろあん 小麦・さば・大豆・鶏肉 マカロニの真砂クリーム煮 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン ブロッコリーのごま和え 小麦・大豆・ごま 熱量 279 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 9.4 g 脂質 19.7 g 炭水化物 15.6 g
--	--	--	--	--

<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

7月26日(月)	7月27日(火)	7月28日(水)	7月29日(木)	7月30日(金)
豚すきやき煮	牛肉のビビンバ	鶏肉の梅おろしソースかけ	サバ塩焼き/煮卵	酢豚
小さいわし南蛮漬け	ブリ照焼き	カレイ唐揚げのあんかけ	豚肉と里芋のごま煮込み	白身魚のふわらか天
いんげん薩摩揚げ煮物	南瓜のそぼろ煮	ひじき煮	炒り豆腐	のっぺい風煮(郷土)
ナムル	枝豆	うざく	ほうれん草お浸し	ひじきとニラの煮物
ビーフン	水菜煮浸し	スパゲティサラダ	ブロッコリーツナサラダ	アスパラコーンサラダ
大根ツナサラダ	五目生酢	小松菜と卵の炒め物	牛蒡とウインナー金平	さつま芋金平
オクラごま和え	白菜煮浸し	大根のそぼろ味噌あんかけ	胡瓜の酢物	白菜彩り和え
金時豆	黄桃	中華ポテト	さくら漬	パイン
(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・牛肉)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・ごま・もも)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・ごま・乳製品・りんご)	(さば・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・ごま・りんご・乳製品・牛肉・えび・かに)	(小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば・ごま・卵・乳製品・りんご)
熱量 399 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 11.9 g 炭水化物 33.3 g カルシウム 113 mg カリウム 621 mg 塩分 3.4 g	熱量 463 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 14.7 g 炭水化物 40.4 g カルシウム 132 mg カリウム 930 mg 塩分 3.8 g	熱量 483 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 24.3 g 炭水化物 43.9 g カルシウム 120 mg カリウム 629 mg 塩分 3.6 g	熱量 434 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 16.4 g 炭水化物 23.5 g カルシウム 123 mg カリウム 681 mg 塩分 3.5 g	熱量 463 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 16.0 g 炭水化物 48.3 g カルシウム 107 mg カリウム 730 mg 塩分 2.7 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
7月28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