

7月12日(月)～7月18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

製造
広島駅弁当株式会社

7月12日(月)		7月13日(火)		7月14日(水)		7月15日(木)		7月16日(金)		7月17日(土)		7月18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		白飯/ゆかり		菜飯/白ゴマ		白飯/ゆかり		白飯/黒ゴマ		白飯/白ゴマ		白飯/ゆかり															
豚肉と野菜のうま煮		サバみりん焼き		鶏天とさつまいものレモンソースかけ		サワラ山椒焼き/切干大根		ねぎ塩豚		カレー磯辺天		豚焼肉															
豆腐と野菜の煮物		厚揚げの卵とじ		いんげんツナバター炒め		ニラ玉春雨		大根とミニさつまた煮		大豆と竹輪煮物		海老とブロッコリー塩だれ炒め															
人参とツナの和え物		白菜スープ煮		小松菜煮浸し		なす煮浸し		ほうれん草煮浸し		小松菜と海老煮浸し		高野豆腐卵とじ															
卵とマカロニサラダ/金時豆		じゃが芋そぼろ煮/ほうれん草ソテー		筍味噌煮(郷土料理)/南瓜ごま和え		白菜ごま酢和え/ツナポテトサラダ		ブロッコリーサラダ/ワカメとかまぼこ酢物		コールスローサラダ/オクラえのき塩昆布和え		マセドアンサラダ/青梗菜とハムの炒め煮															
小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご		卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・えび		卵・乳製品・小麦・鶏肉・大豆・さば・豚肉・ゼラチン・ごま		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・ごま・りんご		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・ごま・卵・乳製品・りんご		小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・牛肉・ごま		えび・ごま・鶏肉・卵・小麦・さば・大豆・豚肉・ゼラチン・乳製品・りんご・牛肉															
熱量	465 kcal	塩分	1.6 g	熱量	500 kcal	塩分	2.5 g	熱量	608 kcal	塩分	2.9 g	熱量	501 kcal	塩分	1.8 g	熱量	456 kcal	塩分	2.1 g	熱量	486 kcal	塩分	1.7 g	熱量	446 kcal	塩分	2.2 g
たんぱく質	14.2 g	脂質	8.9 g	たんぱく質	19.0 g	脂質	12.9 g	たんぱく質	19.0 g	脂質	21.7 g	たんぱく質	15.4 g	脂質	11.6 g	たんぱく質	16.0 g	脂質	10.0 g	たんぱく質	20.2 g	脂質	10.9 g	たんぱく質	14.7 g	脂質	10.3 g
炭水化物	77.9 g	カルシウム	58 mg	炭水化物	73.3 g	カルシウム	103 mg	炭水化物	81.0 g	カルシウム	84 mg	炭水化物	77.7 g	カルシウム	51 mg	炭水化物	70.8 g	カルシウム	86 mg	炭水化物	72.8 g	カルシウム	111 mg	炭水化物	70.9 g	カルシウム	76 mg
カリウム	398 mg			カリウム	372 mg			カリウム	621 mg			カリウム	581 mg			カリウム	446 mg			カリウム	435 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		カレイ磯辺天		フライドチキン/ゆで卵		マスの野菜あんかけ		牛すき焼き風煮		牛肉コロッケ		タラの野菜あんかけ															
ジャーマンポテト		煮物盛合わせ		里芋のくず煮あん		じゃが芋味噌からめ		エビチリ/キャベツ		木の葉豆腐煮/いんげん煮浸し		かにのふわふわ豆腐煮															
シュウマイ/肉団子煮		切干大根と高菜炒め		ほうれん草ビーンズサラダ		小松菜厚揚げ煮		大豆豚ミンチ炒め		なすとひき肉炒め物		ほうれん草煮浸し															
小松菜煮浸し		ほうれん草卵和え		人参ナムル		えびつみれ煮/オクラ煮浸し		いんげんバター炒め		チンゲン菜カニカマ炒め		香味マカロニサラダ															
マカロニサラダ		キャベツと大豆ごま和え		オクラツナ和え		胡瓜ハムサラダ		ほうれん草ひじきサラダ		筍味噌煮(郷土料理)		紅白生酢															
カリフラワー甘酢和え		春雨サラダ		白桃		赤インゲン豆		胡瓜ごま酢和え		コールスローサラダ/パイン		黒豆															
卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま・さば・ゼラチン・えび・落花生・牛肉・かに		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご・ごま		卵・小麦・ごま・大豆・りんご・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・えび・もも		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さけ・卵・乳製品・えび・牛肉・ごま・りんご		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・卵・ごま・りんご・乳製品・えび		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・牛肉・ごま・えび・かに		卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・さば・ゼラチン・かに															
熱量	358 kcal	塩分	2.9 g	熱量	457 kcal	塩分	3.1 g	熱量	372 kcal	塩分	3.0 g	熱量	421 kcal	塩分	2.9 g	熱量	404 kcal	塩分	3.2 g	熱量	358 kcal	塩分	3.0 g	熱量	312 kcal	塩分	3.0 g
たんぱく質	18.5 g	脂質	18.3 g	たんぱく質	17.8 g	脂質	25.5 g	たんぱく質	16.9 g	脂質	20.4 g	たんぱく質	24.1 g	脂質	18.8 g	たんぱく質	18.9 g	脂質	20.1 g	たんぱく質	8.7 g	脂質	18.1 g	たんぱく質	17.2 g	脂質	9.9 g
炭水化物	29.2 g	カルシウム	138 mg	炭水化物	37.9 g	カルシウム	149 mg	炭水化物	22.5 g	カルシウム	103 mg	炭水化物	38.2 g	カルシウム	176 mg	炭水化物	37.0 g	カルシウム	130 mg	炭水化物	39.9 g	カルシウム	68 mg	炭水化物	36.3 g	カルシウム	86 mg
カリウム	548 mg			カリウム	563 mg			カリウム	475 mg			カリウム	691 mg			カリウム	730 mg			カリウム	435 mg			カリウム	650 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		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯															
豚肉と野菜のうま煮		サバみりん焼き		鶏天とさつまいものレモンソースかけ		サワラ山椒焼き		ねぎ塩豚		カレー磯辺天		豚焼肉															
豆腐と野菜の煮物		厚揚げの卵とじ		小松菜煮浸し		ニラ玉春雨		大根とミニさつまた煮		大豆と竹輪煮物		海老とブロッコリー塩だれ炒め															
卵とマカロニサラダ		白菜スープ煮/ほうれん草ソテー		南瓜ごま和え		白菜ごま酢和え		ブロッコリーサラダ		コールスローサラダ		マセドアンサラダ															
小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご		卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・乳製品		卵・乳製品・小麦・鶏肉・大豆・さば・豚肉・ゼラチン・ごま		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・ごま		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・ごま・卵・乳製品・りんご		卵・乳製品・小麦・大豆・豚肉・牛肉・ごま・鶏肉・ゼラチン・さば		えび・ごま・鶏肉・卵・乳製品・小麦・大豆・豚肉・りんご															
熱量	391 kcal	塩分	1.8 g	熱量	430 kcal	塩分	2.2 g	熱量	559 kcal	塩分	2.2 g	熱量	388 kcal	塩分	2.1 g	熱量	368 kcal	塩分	2.0 g	熱量	435 kcal	塩分	2.0 g	熱量	361 kcal	塩分	1.8 g
たんぱく質	11.8 g	脂質	8.0 g	たんぱく質	18.6 g	脂質	11.5 g	たんぱく質	17.2 g	脂質	20.8 g	たんぱく質	15.3 g	脂質	6.0 g	たんぱく質	13.1 g	脂質	7.3 g	たんぱく質	18.9 g	脂質	10.9 g	たんぱく質	13.0 g	脂質	7.5 g
炭水化物	65.7 g	カルシウム	75 mg	炭水化物	60.7 g	カルシウム	106 mg	炭水化物	72.0 g	カルシウム	88 mg	炭水化物	64.9 g	カルシウム	62 mg	炭水化物	60.4 g	カルシウム	89 mg	炭水化物	62.7 g	カルシウム	69 mg	炭水化物	58.2 g	カルシウム	60 mg
カリウム	263 mg			カリウム	441 mg			カリウム	555 mg			カリウム	455 mg			カリウム	349 mg			カリウム	300 mg			カリウム	270 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																
白身魚のから揚げ野菜あんかけ		鶏肉のオイスター炒め		カレイの和風あん		絹厚揚げと豚肉の味噌炒め		スペイン風オムレットマトソース		鶏肉の磯辺揚げ		イワシのみぞれ煮																
鶏大根煮		豆乳三角揚げの煮物		チキンカツ		ひじきの煮物		蓮根と豚肉の炒り煮		小松菜とイカの生姜浸し		鶏ごぼう煮																
絹厚揚げと蓮根の味噌炒め		白菜と竹輪のさつと煮		じゃが芋カレー風味煮		人参と卵の炒め物		エビカツ		三目豆		インゲンとベーコンのソテー																
小松菜としらすの和え物		豆とツナのサラダ		花野菜サラダ		大学芋		ほうれん草のごま和え		きゅうりの酢の物		明太ポテトサラダ																
白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯																
小麦・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		えび・小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・りんご		小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉		えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉		小麦・卵・乳成分・いか・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン																
ごはんと付	熱量	554 kcal	塩分	2.8 g	熱量	641 kcal	塩分	3.1 g	熱量	624 kcal	塩分	2.6 g	熱量	648 kcal	塩分	2.9 g	熱量	609 kcal	塩分	2.6 g	熱量	637 kcal	塩分	2.5 g	熱量	644 kcal	塩分	2.7 g
	たんぱく質	23.8 g	ビタミンD	1.2 μg	たんぱく質	24.3 g	ビタミンD	1.7 μg	たんぱく質	29.2 g	ビタミンD	7.0 μg	たんぱく質	23.6 g	ビタミンD	0.4 μg	たんぱく質	24.3 g	ビタミンD	0.9 μg	たんぱく質	27.8 g	ビタミンD	0.4 μg	たんぱく質	23.4 g	ビタミンD	11.8 μg
	カルシウム	126 mg			カルシウム	206 mg			カルシウム	117 mg			カルシウム	139 mg			カルシウム	132 mg			カルシウム	183 mg			カルシウム	148 mg		
おかずのみ	熱量	292 kcal	塩分	2.7 g	熱量	379 kcal	塩分	3.0 g	熱量	362 kcal	塩分	2.5 g	熱量	386 kcal	塩分	2.9 g	熱量	347 kcal	塩分	2.5 g	熱量	375 kcal	塩分	2.5 g	熱量	381 kcal	塩分	2.7 g
	たんぱく質	19.4 g	ビタミンD	1.2 μg	たんぱく質	20.0 g	ビタミンD	1.7 μg	たんぱく質	24.9 g	ビタミンD	7.0 μg	たんぱく質	19.3 g	ビタミンD	0.4 μg	たんぱく質	19.9 g	ビタミンD	0.9 μg	たんぱく質	23.4 g	ビタミンD	0.4 μg	たんぱく質	19.1 g	ビタミンD	11.8 μg
	カルシウム	123 mg			カルシウム	203 mg			カルシウム	114 mg			カルシウム	136 mg			カルシウム	129 mg			カルシウム	180 mg			カルシウム	145 mg		

7月12日(月)～7月16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。

お弁当

製造
ワタミ株式会社

7月12日(月)	7月13日(火)	7月14日(水)	7月15日(木)	7月16日(金)																																																												
5日間コース																																																																
白飯 無し 白身魚のカラフルソース 小麦・乳成分・大豆 クリームパスタ 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 ひよこ豆とベーコンのトマト煮 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 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 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>481 kcal</td><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.0 g</td><td>脂質</td><td>12.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>73.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	481 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	16.0 g	脂質	12.8 g	炭水化物	73.4 g			チャーハン風 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・卵 鶏肉となすの甜麺醬がらめ 小麦・落花生・大豆・鶏肉・ゼラチン・ごま がんとどきと人参の煮物 小麦・大豆・鶏肉 切干大根の中華風煮物 小麦・大豆・ごま チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>476 kcal</td><td>塩分</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.3 g</td><td>脂質</td><td>14.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>65.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	476 kcal	塩分	3.3 g	たんぱく質	16.3 g	脂質	14.7 g	炭水化物	65.8 g			白飯 無し ビビンバ風 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま・卵・乳成分・ゼラチン とうもろこし揚げ 卵・小麦・大豆・さば おからの炒め煮 小麦・大豆・鶏肉・ごま 大根と人参のナムル 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>542 kcal</td><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.5 g</td><td>脂質</td><td>20.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>73.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	542 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	12.5 g	脂質	20.6 g	炭水化物	73.8 g			白飯 無し ロコモコ風ハンバーグ 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉・ゼラチン・鶏肉・りんご・ごま じゃが芋とウインナーの炒め物 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 蓮根の真砂和え 小麦・大豆・ゼラチン・ごま 枝豆のおかか和え 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>495 kcal</td><td>塩分</td><td>2.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.7 g</td><td>脂質</td><td>15.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>73.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	495 kcal	塩分	2.0 g	たんぱく質	12.7 g	脂質	15.7 g	炭水化物	73.8 g			日の丸ご飯 大豆 天ぷら(エビ・かき揚げ)※天つゆ小袋付 卵・小麦・えび・大豆 豚肉と野菜の炒め物 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 ほうれん草と薄揚げの和え物 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>482 kcal</td><td>塩分</td><td>2.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.8 g</td><td>脂質</td><td>14.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>73.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	482 kcal	塩分	2.3 g	たんぱく質	10.8 g	脂質	14.6 g	炭水化物	73.9 g		
熱量	481 kcal	塩分	2.2 g																																																													
たんぱく質	16.0 g	脂質	12.8 g																																																													
炭水化物	73.4 g																																																															
熱量	476 kcal	塩分	3.3 g																																																													
たんぱく質	16.3 g	脂質	14.7 g																																																													
炭水化物	65.8 g																																																															
熱量	542 kcal	塩分	2.1 g																																																													
たんぱく質	12.5 g	脂質	20.6 g																																																													
炭水化物	73.8 g																																																															
熱量	495 kcal	塩分	2.0 g																																																													
たんぱく質	12.7 g	脂質	15.7 g																																																													
炭水化物	73.8 g																																																															
熱量	482 kcal	塩分	2.3 g																																																													
たんぱく質	10.8 g	脂質	14.6 g																																																													
炭水化物	73.9 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。

おかず

製造
ワタミ株式会社

BBQハンバーグチーズソース 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉・ゼラチン・鶏肉・りんご ゆで野菜のマヨソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・卵・ごま なすの生姜風味 小麦・大豆 白菜のおかか和え 小麦・さば・大豆 昆布煮 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>373 kcal</td><td>塩分</td><td>3.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.6 g</td><td>脂質</td><td>22.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>29.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	373 kcal	塩分	3.4 g	たんぱく質	13.6 g	脂質	22.6 g	炭水化物	29.9 g			鶏肉と野菜のポトフ風 卵・小麦・大豆・鶏肉・牛肉・豚肉・りんご・ゼラチン・乳成分・さば メンチカツ 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 根菜とひき肉の煮物 小麦・大豆・鶏肉 春雨サラダしそ風味 小麦・大豆 大根とこんにゃくのサイコロ煮 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>345 kcal</td><td>塩分</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.4 g</td><td>脂質</td><td>15.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>32.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	345 kcal	塩分	2.8 g	たんぱく質	15.4 g	脂質	15.7 g	炭水化物	32.6 g			日の丸天ぷら(エビ・かき揚げ・カニカマ)※天つゆ小袋付 卵・小麦・えび・大豆・かに しらすポテトサラダ 卵・小麦・大豆 豆腐そぼろの炒り煮 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 南瓜とひじきの甘煮 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>319 kcal</td><td>塩分</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.5 g</td><td>脂質</td><td>15.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>35.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	319 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	9.5 g	脂質	15.7 g	炭水化物	35.9 g			チーズタッカルビ風 小麦・大豆・鶏肉・ごま・乳成分 キムチチヂミ 卵・小麦・えび・いか・大豆・さば・鶏肉・豚肉・ごま 春雨の中華風 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 和風ポテトサラダ 卵・小麦・大豆・ごま ブロッコリーのごま和え 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>410 kcal</td><td>塩分</td><td>4.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.0 g</td><td>脂質</td><td>19.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>53.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	410 kcal	塩分	4.0 g	たんぱく質	15.0 g	脂質	19.1 g	炭水化物	53.5 g			白身魚とアサリのアクアパッツァ風 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン マカロニのクリーム煮 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 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 根菜と青菜の和え物 小麦・大豆 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>331 kcal</td><td>塩分</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.3 g</td><td>脂質</td><td>18.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>25.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	331 kcal	塩分	2.8 g	たんぱく質	15.3 g	脂質	18.5 g	炭水化物	25.7 g		
熱量	373 kcal	塩分	3.4 g																																																													
たんぱく質	13.6 g	脂質	22.6 g																																																													
炭水化物	29.9 g																																																															
熱量	345 kcal	塩分	2.8 g																																																													
たんぱく質	15.4 g	脂質	15.7 g																																																													
炭水化物	32.6 g																																																															
熱量	319 kcal	塩分	2.9 g																																																													
たんぱく質	9.5 g	脂質	15.7 g																																																													
炭水化物	35.9 g																																																															
熱量	410 kcal	塩分	4.0 g																																																													
たんぱく質	15.0 g	脂質	19.1 g																																																													
炭水化物	53.5 g																																																															
熱量	331 kcal	塩分	2.8 g																																																													
たんぱく質	15.3 g	脂質	18.5 g																																																													
炭水化物	25.7 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。

おかずダブル

製造
ワタミ株式会社

BBQハンバーグチーズソース 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉・ゼラチン・鶏肉・りんご イカの塩だれ和え 小麦・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま なすの生姜風味 小麦・大豆 白菜のおかか和え 小麦・さば・大豆 昆布煮 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>474 kcal</td><td>塩分</td><td>4.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.9 g</td><td>脂質</td><td>27.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>39.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	474 kcal	塩分	4.3 g	たんぱく質	17.9 g	脂質	27.2 g	炭水化物	39.4 g			鶏肉と野菜のポトフ風 卵・小麦・大豆・鶏肉・牛肉・豚肉・りんご・ゼラチン・乳成分・さば 白身魚の青じそソース 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・さば 根菜とひき肉の煮物 小麦・大豆・鶏肉 春雨サラダしそ風味 小麦・大豆 大根とこんにゃくのサイコロ煮 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>396 kcal</td><td>塩分</td><td>4.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>23.3 g</td><td>脂質</td><td>17.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>33.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	396 kcal	塩分	4.3 g	たんぱく質	23.3 g	脂質	17.5 g	炭水化物	33.7 g			日の丸天ぷら(エビ・かき揚げ・カニカマ)※天つゆ小袋付 卵・小麦・えび・大豆・かに 牛肉となめこの煮物 小麦・牛肉・大豆 豆腐そぼろの炒り煮 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 南瓜とひじきの甘煮 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>457 kcal</td><td>塩分</td><td>4.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.8 g</td><td>脂質</td><td>23.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>42.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	457 kcal	塩分	4.2 g	たんぱく質	15.8 g	脂質	23.5 g	炭水化物	42.7 g			チーズタッカルビ風 小麦・大豆・鶏肉・ごま・乳成分 サバのトマトソース ズッキーニ添え さば・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 春雨の中華風 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 和風ポテトサラダ 卵・小麦・大豆・ごま ブロッコリーのごま和え 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>608 kcal</td><td>塩分</td><td>4.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>27.0 g</td><td>脂質</td><td>32.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>56.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	608 kcal	塩分	4.8 g	たんぱく質	27.0 g	脂質	32.9 g	炭水化物	56.7 g			白身魚とアサリのアクアパッツァ風 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・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 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 根菜と青菜の和え物 小麦・大豆 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>432 kcal</td><td>塩分</td><td>3.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>20.6 g</td><td>脂質</td><td>27.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>24.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	432 kcal	塩分	3.4 g	たんぱく質	20.6 g	脂質	27.5 g	炭水化物	24.4 g		
熱量	474 kcal	塩分	4.3 g																																																													
たんぱく質	17.9 g	脂質	27.2 g																																																													
炭水化物	39.4 g																																																															
熱量	396 kcal	塩分	4.3 g																																																													
たんぱく質	23.3 g	脂質	17.5 g																																																													
炭水化物	33.7 g																																																															
熱量	457 kcal	塩分	4.2 g																																																													
たんぱく質	15.8 g	脂質	23.5 g																																																													
炭水化物	42.7 g																																																															
熱量	608 kcal	塩分	4.8 g																																																													
たんぱく質	27.0 g	脂質	32.9 g																																																													
炭水化物	56.7 g																																																															
熱量	432 kcal	塩分	3.4 g																																																													
たんぱく質	20.6 g	脂質	27.5 g																																																													
炭水化物	24.4 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14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

おかず手鞠

製造
ワタミ株式会社

白身魚のカラフルソース 小麦・乳成分・大豆 クリームパスタ 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 ひよこ豆とベーコンのトマト煮 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 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 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>229 kcal</td><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.8 g</td><td>脂質</td><td>11.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>19.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	229 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	11.8 g	脂質	11.7 g	炭水化物	19.2 g			鶏肉となすの甜麺醬がらめ 小麦・落花生・大豆・鶏肉・ゼラチン・ごま がんとどきと人参の煮物 小麦・大豆・鶏肉 切干大根の中華風煮物 小麦・大豆・ごま チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>203 kcal</td><td>塩分</td><td>1.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.3 g</td><td>脂質</td><td>10.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>15.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	203 kcal	塩分	1.9 g	たんぱく質	10.3 g	脂質	10.3 g	炭水化物	15.4 g			ビビンバ風 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま・卵・乳成分・ゼラチン とうもろこし揚げ 卵・小麦・大豆・さば おからの炒め煮 小麦・大豆・鶏肉・ごま 大根と人参のナムル 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>290 kcal</td><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8.3 g</td><td>脂質</td><td>19.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>19.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	290 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	8.3 g	脂質	19.6 g	炭水化物	19.7 g			ロコモコ風ハンバーグ 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉・ゼラチン・鶏肉・りんご・ごま じゃが芋とウインナーの炒め物 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 蓮根の真砂和え 小麦・大豆・ゼラチン・ごま 枝豆のおかか和え 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>243 kcal</td><td>塩分</td><td>1.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8.5 g</td><td>脂質</td><td>14.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>19.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	243 kcal	塩分	1.9 g	たんぱく質	8.5 g	脂質	14.6 g	炭水化物	19.6 g			日の丸天ぷら(エビ・かき揚げ)※天つゆ小袋付 卵・小麦・えび・大豆 豚肉と野菜の炒め物 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 ほうれん草と薄揚げの和え物 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>230 kcal</td><td>塩分</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>6.9 g</td><td>脂質</td><td>13.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>19.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	230 kcal	塩分	1.8 g	たんぱく質	6.9 g	脂質	13.6 g	炭水化物	19.5 g		
熱量	229 kcal	塩分	2.1 g																																																													
たんぱく質	11.8 g	脂質	11.7 g																																																													
炭水化物	19.2 g																																																															
熱量	203 kcal	塩分	1.9 g																																																													
たんぱく質	10.3 g	脂質	10.3 g																																																													
炭水化物	15.4 g																																																															
熱量	290 kcal	塩分	2.1 g																																																													
たんぱく質	8.3 g	脂質	19.6 g																																																													
炭水化物	19.7 g																																																															
熱量	243 kcal	塩分	1.9 g																																																													
たんぱく質	8.5 g	脂質	14.6 g																																																													
炭水化物	19.6 g																																																															
熱量	230 kcal	塩分	1.8 g																																																													
たんぱく質	6.9 g	脂質	13.6 g																																																													
炭水化物	19.5 g																																																															

7月12日(月)	7月13日(火)	7月14日(水)	7月15日(木)	7月16日(金)
豚肉と野菜のうま煮	サバみりん焼き	鶏天とさつま芋のレモンソースかけ	メンチカツ	ねぎ塩豚
カレイのおろしあんかけ	豚肉と蓮根の酢豚風	焼マスの野菜あんかけ	サワラ山椒焼き/切干大根	赤魚と牛蒡のカレーすき煮
豆腐と野菜の煮物	厚揚げの卵とじ	いんげんツナバター炒め	にら玉春雨	大根とミニさつま天煮
切干大根と葉大根の煮物	白菜スープ煮	筍味噌煮(郷土料理)	なす煮浸し	ほうれん草煮浸し
人参とツナの和え物	ほうれん草ソテー	小松菜煮浸し	青梗菜中華炒め	蓮根高野炒め煮
卵とマカロニサラダ	じゃが芋そぼろ煮	南瓜ごま和え	ツナポテトサラダ	ブロッコリーサラダ
ニラともやしのお浸し	ひじき煮	もやしとニラのソテー	豆腐の五目煮	ワカメとかまぼこ酢物
胡瓜梅和え/金時豆	キャベツと人参サラダ/みかん	紅白生酢/黒豆	白菜ごま酢和え/おかず昆布	白桃
(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご)	(卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・ごま・えび・乳製品)	(さけ・乳製品・小麦・大豆・卵・鶏肉・牛肉・ごま・豚肉・ゼラチン・さば)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・えび・りんご・かに・牛肉)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・ごま・卵・乳製品・りんご・もも)
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
7月14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