

# 8月30日(月)～9月5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

8月30日(月)		8月31日(火)		9月1日(水)		9月2日(木)		9月3日(金)		9月4日(土)		9月5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		白飯/ゆかり		菜飯/白ゴマ		白飯/白ゴマ		白飯/黒ゴマ		白飯/ゆかり		白飯/黒ゴマ															
牛肉の柳川風煮		白身魚の柚庵焼き		坦々風野菜炒め		タラのきのこソースかけ		鶏山賊焼(山口郷土)		サワラ照焼き/白菜ごま和え		肉団子の卵あんかけ															
茄子とピーマン炒め煮		揚げ鶏キャベツの和風生姜煮		大根と薩摩揚げ煮		卵とほうれん草のソテー		白菜とツナスープ煮		野菜とツナのクリーム煮		ほうれん草ソテー															
さつま芋煮/高野煮		金平ごぼう		京合わせ煮物		大根炒めなます		じゃが芋オクラ明太子サラダ		青梗菜卵とじ		里芋のごま味噌煮															
フレンチサラダ/水菜おかか和え		春雨サラダ/ブロッコリーごま和え		春菊お浸し/人参えのきのさっと煮		ブロッコリーと桜えび煮物/中華ポテト		ワカメの酢物/水菜煮浸し		キャベツ甘酢和え/マカロニサラダ		オクラとツナ和え/みかん缶															
卵・小麦・さば・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・卵・りんご		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・牛肉・ごま・りんご		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・乳製品・えび		小麦・大豆・鶏肉・乳製品・卵・さば・豚肉・ゼラチン・ごま		小麦・大豆・乳製品・さば・ごま・鶏肉・卵・豚肉・りんご・牛肉・ゼラチン		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・乳製品															
熱量	546 kcal	塩分	1.9 g	熱量	478 kcal	塩分	2.9 g	熱量	430 kcal	塩分	3.0 g	熱量	513 kcal	塩分	2.9 g	熱量	452 kcal	塩分	2.8 g	熱量	491 kcal	塩分	3.0 g	熱量	557 kcal	塩分	2.6 g
たんぱく質	16.4 g	脂質	10.2 g	たんぱく質	15.6 g	脂質	12.2 g	たんぱく質	13.9 g	脂質	7.9 g	たんぱく質	19.9 g	脂質	12.9 g	たんぱく質	19.9 g	脂質	12.9 g	たんぱく質	16.6 g	脂質	11.4 g	たんぱく質	16.0 g	脂質	16.7 g
炭水化物	85.9 g	カルシウム	52 mg	炭水化物	73.7 g	カルシウム	72 mg	炭水化物	74.7 g	カルシウム	78 mg	炭水化物	78.3 g	カルシウム	76 mg	炭水化物	78.3 g	カルシウム	76 mg	炭水化物	77.1 g	カルシウム	96 mg	炭水化物	82.6 g	カルシウム	90 mg
カリウム	501 mg			カリウム	462 mg			カリウム	405 mg			カリウム	417 mg			カリウム	417 mg			カリウム	523 mg			カリウム	380 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															
オムレツのミートソースかけ		サワラゆかり揚げ		鶏山賊焼(山口郷土)		エビフライ/アジ梅しそフライ		赤魚のゆず味噌タレ		鶏肉の香草焼き		スタミナ炒め															
牛肉と大豆の味噌煮		ラタトゥイユ		白菜ベーコン煮		肉じゃが		ポテトのカレー炒め		ニラと厚揚げの炒め物		かき揚げ/南瓜天															
ほうれん草ソテー		大豆とさつま芋煮		ひじきと野菜の豆腐天		いんげんソテー		小松菜煮浸し		ほうれん草煮浸し		炒り豆腐															
ひじきごまサラダ		ほうれん草炒り卵和え		いも芋サラダ		大根炒めなます		マカロニ香味サラダ		白菜ごま和え		里芋のごま味噌煮															
オクラ梅かつお和え		胡瓜と鶏肉の中華ごま和え		春菊お浸し		青梗菜ピーナツ和え		山菜煮浸し		ジャーマンポテトサラダ		五目生酢															
切干大根酢物		おかず昆布		竹の子たらこ和え		おふくろ豆		糸こんにゃく和え/ブロッコリーと桜えび煮物		柚子蒟蒻		金時豆															
乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・卵・ごま・えび・かに・さば・ゼラチン		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・牛肉・ごま		小麦・大豆・鶏肉・乳製品・さば・豚肉・ゼラチン・卵・りんご		小麦・さば・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・卵・落花生・乳製品・ごま		卵・乳製品・小麦・えび・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・さば・ごま		卵・乳製品・大豆・豚肉・りんご・小麦・さば・鶏肉・ゼラチン・ごま・牛肉		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・乳製品・牛肉・りんご															
熱量	365 kcal	塩分	3.0 g	熱量	400 kcal	塩分	2.8 g	熱量	341 kcal	塩分	3.2 g	熱量	351 kcal	塩分	2.9 g	熱量	305 kcal	塩分	2.9 g	熱量	332 kcal	塩分	3.2 g	熱量	431 kcal	塩分	3.0 g
たんぱく質	15.3 g	脂質	20.2 g	たんぱく質	19.1 g	脂質	21.0 g	たんぱく質	15.3 g	脂質	22.1 g	たんぱく質	14.5 g	脂質	15.5 g	たんぱく質	14.4 g	脂質	15.2 g	たんぱく質	19.5 g	脂質	20.0 g	たんぱく質	15.4 g	脂質	17.3 g
炭水化物	29.6 g	カルシウム	139 mg	炭水化物	31.3 g	カルシウム	70 mg	炭水化物	19.0 g	カルシウム	80 mg	炭水化物	38.3 g	カルシウム	98 mg	炭水化物	29.5 g	カルシウム	88 mg	炭水化物	17.6 g	カルシウム	146 mg	炭水化物	52.7 g	カルシウム	98 mg
カリウム	557 mg			カリウム	728 mg			カリウム	586 mg			カリウム	541 mg			カリウム	407 mg			カリウム	638 mg			カリウム	734 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															
牛肉の柳川風煮		白身魚の柚庵焼き		坦々風野菜炒め		タラのきのこソースかけ		鶏山賊焼(山口郷土)		サワラ照焼き/白菜ごま和え		肉団子の卵あんかけ															
さつま芋煮/高野煮		揚げ鶏キャベツの和風生姜煮		京合わせ煮物		卵とほうれん草のソテー		白菜とツナスープ煮		青梗菜卵とじ		ほうれん草ソテー															
水菜おかか和え		金平ごぼう		春菊お浸し		大根炒めなます		ワカメの酢物		キャベツ甘酢和え		オクラとツナ和え															
卵・小麦・さば・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		鶏肉・小麦・さば・大豆・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・牛肉・ごま・りんご		乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵		小麦・大豆・鶏肉・乳製品		小麦・大豆・乳製品・さば・ごま・鶏肉・卵・牛肉・豚肉・ゼラチン		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま															
熱量	409 kcal	塩分	2.3 g	熱量	412 kcal	塩分	2.2 g	熱量	373 kcal	塩分	2.1 g	熱量	420 kcal	塩分	2.0 g	熱量	365 kcal	塩分	2.2 g	熱量	383 kcal	塩分	2.1 g	熱量	448 kcal	塩分	2.2 g
たんぱく質	13.6 g	脂質	7.0 g	たんぱく質	13.7 g	脂質	10.9 g	たんぱく質	13.3 g	脂質	6.7 g	たんぱく質	17.8 g	脂質	9.8 g	たんぱく質	15.4 g	脂質	8.3 g	たんぱく質	15.7 g	脂質	7.0 g	たんぱく質	13.9 g	脂質	17.6 g
炭水化物	70.5 g	カルシウム	81 mg	炭水化物	52.3 g	カルシウム	56 mg	炭水化物	63.3 g	カルシウム	64 mg	炭水化物	64.5 g	カルシウム	67 mg	炭水化物	54.4 g	カルシウム	42 mg	炭水化物	61.4 g	カルシウム	73 mg	炭水化物	66.2 g	カルシウム	64 mg
カリウム	340 mg			カリウム	365 mg			カリウム	317 mg			カリウム	401 mg			カリウム	364 mg			カリウム	482 mg			カリウム	256 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																
チキンカツ		サワラ西京焼き/卵焼き		牛肉と大根の煮物		サバのみりん焼き		豚肉の焼肉風		豆腐とエビのチリソース煮		ハニーマスタードチキン																
エビと枝豆の卵炒め		五目ひじき煮		絹厚揚げのピリ辛煮		蓮根と鶏肉の煮物		がんと南瓜煮物		鶏肉と野菜の炒め物/肉焼売		ピーマンのケチャップ炒め																
小松菜煮浸し		春雨すき煮		インゲンとえのきの和え物		マカロニのクリーム煮		カリフラワーのトマト煮		コールスローサラダ		絹厚揚げと蓮根の味噌炒め																
人参のさっぱりサラダ		花野菜サラダ		小松菜といかの生姜浸し/ごぼうサラダ		きゅうりと魚肉ソーセージの和え物/パイ缶		小松菜としらすの和え物		さつま芋のレモン風味煮		ほうれん草の白和え/金時豆																
白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯																
えび・小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・りんご		小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご		小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン																
ごはんと付	熱量	594 kcal	塩分	2.4 g	熱量	582 kcal	塩分	2.8 g	熱量	588 kcal	塩分	3.0 g	熱量	687 kcal	塩分	2.7 g	熱量	579 kcal	塩分	3.1 g	熱量	592 kcal	塩分	2.9 g	熱量	651 kcal	塩分	2.6 g
	たんぱく質	26.2 g	ビタミンD	2.1 μg	たんぱく質	23.7 g	ビタミンD	4.2 μg	たんぱく質	25.6 g	ビタミンD	1.4 μg	たんぱく質	24.8 g	ビタミンD	6.3 μg	たんぱく質	28.4 g	ビタミンD	0.7 μg	たんぱく質	22.8 g	ビタミンD	0.8 μg	たんぱく質	24.9 g	ビタミンD	0.9 μg
	カルシウム	336 mg			カルシウム	161 mg			カルシウム	278 mg			カルシウム	220 mg			カルシウム	124 mg			カルシウム	400 mg			カルシウム	133 mg		
おかずのみ	熱量	331 kcal	塩分	2.4 g	熱量	320 kcal	塩分	2.7 g	熱量	325 kcal	塩分	2.9 g	熱量	425 kcal	塩分	2.6 g	熱量	317 kcal	塩分	3.1 g	熱量	330 kcal	塩分	2.8 g	熱量	388 kcal	塩分	2.5 g
	たんぱく質	21.8 g	ビタミンD	2.1 μg	たんぱく質	19.4 g	ビタミンD	4.2 μg	たんぱく質	21.3 g	ビタミンD	1.4 μg	たんぱく質	20.5 g	ビタミンD	6.3 μg	たんぱく質	24.0 g	ビタミンD	0.7 μg	たんぱく質	18.5 g	ビタミンD	0.8 μg	たんぱく質	20.5 g	ビタミンD	0.9 μg
	カルシウム	333 mg			カルシウム	158 mg			カルシウム	275 mg			カルシウム	217 mg			カルシウム	121 mg			カルシウム	397 mg			カルシウム	130 mg		

# 8月30日(月)～9月3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

8月30日(月)	8月31日(火)	9月1日(水)	9月2日(木)	9月3日(金)
5日間コース				
<b>白飯</b> 無し <b>白身魚フライ ※タルタルソース小袋付</b> 卵・小麦・大豆・りんご <b>なすのそぼろあん</b> 小麦・さば・大豆・鶏肉 <b>カリフラワーの炒め物</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 <b>大根と人参の煮物</b> 小麦・大豆 <b>熱量</b> 487 kcal <b>塩分</b> 1.5 g たんぱく質 11.1 g 脂質 16.5 g 炭水化物 71.4 g	<b>わかめご飯</b> 小麦・さば・大豆・ごま <b>豚肉の生姜炒め</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>里芋と人参の煮物</b> 小麦・大豆・鶏肉 <b>切干大根の煮物</b> 小麦・大豆 <b>小松菜と薄揚げのお浸し</b> 小麦・大豆	<b>白飯</b> 無し <b>豆腐ハンバーグ照り焼きソース</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 <b>ひじきの炒り煮</b> 卵・小麦・大豆 <b>蒸し鶏とザーサイの和え物</b> 小麦・大豆・鶏肉・ごま <b>根菜と青菜の和え物</b> 小麦・大豆	<b>白飯</b> 無し <b>味噌チキンカツ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・落花生・豚肉・りんご・ごま <b>三色いなりの煮物</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・やまいも <b>蓮根とこんにゃくの金平</b> 小麦・大豆・ごま <b>チンゲン菜と人参のナムル</b> 小麦・大豆・ごま	<b>しそご飯</b> 無し <b>白身魚の西京焼き</b> 小麦・大豆・ごま <b>豚肉じゃが</b> 小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン・豚肉 <b>豆豆サラダ</b> 卵・小麦・大豆 <b>ブロッコリーのごま和え</b> 小麦・大豆・ごま

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

<b>オクラと牛肉のすき煮</b> 小麦・牛肉・大豆・さば・ゼラチン・鶏肉 <b>カニカマの天ぷら※天つゆ小袋付</b> 卵・小麦・かに・大豆 <b>さつま芋サラダ</b> 卵・小麦・大豆・ごま <b>ひじきと蓮根の炒り煮</b> 小麦・大豆 <b>金平ごぼう</b> 小麦・大豆・ごま <b>熱量</b> 423 kcal <b>塩分</b> 2.9 g たんぱく質 12.9 g 脂質 25.1 g 炭水化物 34.6 g	<b>チキン南蛮 ※タルタルソース小袋付</b> 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・りんご <b>枝豆のふわふわ豆腐湯葉あんかけ</b> 卵・小麦・えび・大豆・豚肉・さば・鶏肉・ごま <b>ニラ玉もやし</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>なますのゆず風味</b> 無し <b>チンゲン菜と薄揚げの和え物</b> 小麦・大豆	<b>サーモンの塩焼き</b> さけ・小麦・大豆・ごま・卵・乳成分 <b>肉詰めいなりの煮物</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉 <b>麻婆春雨</b> 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>豆のごま和えサラダ</b> 小麦・大豆・ごま <b>大学芋</b> 小麦・大豆・ゼラチン・ごま	<b>玉子焼き甘酢あん</b> 卵・かに・さば・大豆・りんご・ごま・小麦・乳成分・えび・鶏肉・豚肉 <b>肉団子のトマトソース</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>切干大根の煮物</b> 小麦・大豆 <b>角切りチーズとキャベツのサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆 <b>小松菜と薄揚げのお浸し</b> 小麦・大豆	<b>ヒレカツ※ソース小袋付</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・鶏肉・ごま・りんご <b>野菜のクリームがけ</b> 大豆・りんご・ゼラチン・小麦・鶏肉・卵・乳成分・豚肉 <b>なすの南蛮風</b> 小麦・大豆 <b>ツイストマカロニサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 <b>煮豆</b> 小麦・大豆
---	--	---	--	--

## 「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

<b>オクラと牛肉のすき煮</b> 小麦・牛肉・大豆・さば・ゼラチン・鶏肉 <b>赤魚の煮付け</b> 小麦・大豆 <b>さつま芋サラダ</b> 卵・小麦・大豆・ごま <b>ひじきと蓮根の炒り煮</b> 小麦・大豆 <b>金平ごぼう</b> 小麦・大豆・ごま <b>熱量</b> 495 kcal <b>塩分</b> 3.9 g たんぱく質 18.8 g 脂質 28.5 g 炭水化物 40.1 g	<b>エビの和風あんかけ</b> 卵・小麦・乳成分・えび・さば・大豆・鶏肉 <b>チキン南蛮 ※タルタルソース小袋付</b> 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・りんご <b>ニラ玉もやし</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>なますのゆず風味</b> 無し <b>チンゲン菜と薄揚げの和え物</b> 小麦・大豆	<b>豚肉のスタミナ炒め卵黄ソース</b> 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・卵・乳成分・ゼラチン <b>サーモンの塩焼き</b> さけ・小麦・大豆・ごま <b>麻婆春雨</b> 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>豆のごま和えサラダ</b> 小麦・大豆・ごま <b>大学芋</b> 小麦・大豆・ゼラチン・ごま	<b>玉子焼き甘酢あん</b> 卵・かに・さば・大豆・りんご・ごま・小麦・乳成分・えび・鶏肉・豚肉 <b>和風おろしハンバーグ</b> 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉・ゼラチン <b>切干大根の煮物</b> 小麦・大豆 <b>角切りチーズとキャベツのサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆 <b>小松菜と薄揚げのお浸し</b> 小麦・大豆	<b>ヒレカツ※ソース小袋付</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・鶏肉・ごま・りんご <b>海鮮と野菜の中華炒め</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・いか <b>なすの南蛮風</b> 小麦・大豆 <b>ツイストマカロニサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 <b>煮豆</b> 小麦・大豆
---	--	--	--	--

## 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 9月1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

<b>白身魚フライ ※タルタルソース小袋付</b> 小麦・大豆・卵・りんご <b>なすのそぼろあん</b> 小麦・さば・大豆・鶏肉 <b>カリフラワーの炒め物</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 <b>大根と人参の煮物</b> 小麦・大豆 <b>熱量</b> 235 kcal <b>塩分</b> 1.4 g たんぱく質 6.9 g 脂質 15.4 g 炭水化物 17.2 g	<b>豚肉の生姜炒め</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>里芋と人参の煮物</b> 小麦・大豆・鶏肉 <b>切干大根の煮物</b> 小麦・大豆 <b>小松菜と薄揚げのお浸し</b> 小麦・大豆	<b>豆腐ハンバーグ照り焼きソース</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 <b>ひじきの炒り煮</b> 卵・小麦・大豆 <b>蒸し鶏とザーサイの和え物</b> 小麦・大豆・鶏肉・ごま <b>根菜と青菜の和え物</b> 小麦・大豆	<b>味噌チキンカツ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・落花生・豚肉・りんご・ごま <b>三色いなりの煮物</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・やまいも <b>蓮根とこんにゃくの金平</b> 小麦・大豆・ごま <b>チンゲン菜と人参のナムル</b> 小麦・大豆・ごま	<b>白身魚の西京焼き</b> 小麦・大豆・ごま <b>豚肉じゃが</b> 小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン・豚肉 <b>豆豆サラダ</b> 卵・小麦・大豆 <b>ブロッコリーのごま和え</b> 小麦・大豆・ごま
--	---	--	---	--

# おかず『華』献立表

8月30日(月)～9月3日(金)

製造元: 広島駅弁当株式会社

8月30日(月)	8月31日(火)	9月1日(水)	9月2日(木)	9月3日(金)
牛肉の柳川風煮	揚げ鶏キャベツの和風生姜煮	サバの唐揚げ中華あんかけ	鶏山賊焼(山口郷土)	牛肉の和風ソテー
サワラ西京焼き/白菜ゆかり和え	白身魚の柚庵焼き	坦々風野菜炒め	タラのきのこソースかけ	アジの南蛮漬け
さつま芋煮/高野煮	金平ごぼう	大根と薩摩揚げ煮	ツナじゃが	春雨中華炒め
水菜おかか和え	白菜煮浸し	人参えのきのさっと煮	ブロッコリーと桜えび煮物	ブロッコリーごま和え
フレンチサラダ	南瓜煮	白菜ちりめんの酢物	大根炒めなます	水菜煮浸し
茄子とピーマン炒め煮	ブロッコリーごま和え	春菊お浸し	青梗菜ピーナツ和え	じゃが芋オクラ明太子サラダ
ほうれん草ごま和え	春雨サラダ	いも芋サラダ	卵とほうれん草のソテー	ワカメの酢物
たくあん	おかず昆布	白桃	中華ポテト	安芸紫
(卵・小麦・さば・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・乳製品)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・卵・りんご)	(小麦・えび・大豆・鶏肉・さば・卵・乳製品・豚肉・りんご・ゼラチン・牛肉・ごま・もも)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・落花生・卵・えび)	(卵・小麦・大豆・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・牛肉)
熱量 437 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 16.7 g 炭水化物 36.8 g カルシウム 134 mg カリウム 732 mg 塩分 3.1 g	熱量 432 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 21.8 g 炭水化物 35.9 g カルシウム 113 mg カリウム 643 mg 塩分 3.4 g	熱量 456 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 14.9 g 炭水化物 44.1 g カルシウム 200 mg カリウム 669 mg 塩分 3.5 g	熱量 447 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 21.2 g 炭水化物 44.6 g カルシウム 104 mg カリウム 792 mg 塩分 3.2 g	熱量 434 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 18.1 g 炭水化物 31.7 g カルシウム 115 mg カリウム 687 mg 塩分 2.9 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  
**9月1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