

9月27日(月)～10月3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

9月27日(月)		9月28日(火)		9月29日(水)		9月30日(木)		10月1日(金)		10月2日(土)		10月3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 小鯛南蛮漬け 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		さつまいもご飯/黒ゴマ ブルコギ ひじき煮 小松菜と卵の炒め物 スパゲティサラダ/赤インゲン豆 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 サーモンマヨカツ 煮物盛り合わせ 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・卵・さけ・ゼラチン・ごま・さば・豚肉・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 483 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 14.1 g 脂質 13.9 g 炭水化物 73.5 g カルシウム 106 mg カリウム 390 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 502 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 11.2 g 脂質 12.7 g 炭水化物 84.2 g カルシウム 73 mg カリウム 243 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 枝豆とひじきの白あえ 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		チキンナゲット のっぺい風煮(郷土) 青梗菜と卵ソテー さつま芋サラダ オクラと長芋の和え物 梅ひじき 小麦・大豆・鶏肉・卵・りんご・さば・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・牛肉・やまいも		マスのトマトソースかけ 大根と大根葉炒め煮 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 きのこわかめの生姜和え 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 炒り卵サラダ 小松菜煮浸し 五目生酢/みかん 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 ブルコギ 小松菜と卵の炒め物 スパゲティサラダ 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・ごま・ゼラチン・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・さば・豚肉・ごま		白飯 サーモンマヨカツ 煮物盛り合わせ 青梗菜ごま和え 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・さけ・ゼラチン・さば・豚肉・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 388 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 12.1 g 脂質 11.5 g 炭水化物 56.5 g カルシウム 60 mg カリウム 246 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 389 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 9.5 g 脂質 9.4 g 炭水化物 65.7 g カルシウム 67 mg カリウム 223 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															
鶏肉のケチャップ煮 サーモンマヨカツ/ポテトソテー 粉豆腐と小松菜の炒り煮 ブロッコリーのごま浸し 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		イワシの梅煮 絹厚揚げのそぼろ煮 キャベツとシーフードの旨煮 ほうれん草とチーズサラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		豚肉のカレー炒め さつま芋と切昆布の煮物 カニ風味シュウマイ インゲンのツナマヨ和え 白飯 えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		サワラのから揚げ/チキンの香り揚げ 絹厚揚げとひじきの煮物 じゃが芋のチーズクリーム煮 きゅうりと魚肉ソーセージの和え物 白飯 小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		鶏肉の香草焼き カリフラワートマト煮 さつま芋のごま和え ピーマンとツナのサラダ 白飯 小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご		カレイの磯辺天ぷら 豆腐の中華煮 ソース鶏じゃが 蓮根サラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン		チキンクリームシチュー マカロニのケチャップ炒め ひき肉と卵のそぼろ 小松菜の塩昆布和え 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		熱量 661 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 26.4 g ビタミンD 0.9 μg カルシウム 177 mg		熱量 616 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 26.2 g ビタミンD 13.5 μg カルシウム 362 mg		熱量 616 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 25.1 g ビタミンD 1.3 μg カルシウム 189 mg		熱量 593 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 23.8 g ビタミンD 3.7 μg カルシウム 164 mg		熱量 599 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 25.6 g ビタミンD 1.7 μg カルシウム 277 mg		熱量 574 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 23.6 g ビタミンD 8.2 μg カルシウム 369 mg		熱量 613 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 22.1 g ビタミンD 2.4 μg カルシウム 370 mg	
お弁当 熱量 399 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 22.1 g ビタミンD 0.9 μg カルシウム 174 mg		おかず 熱量 354 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 21.9 g ビタミンD 13.5 μg カルシウム 359 mg		おかず 熱量 353 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 20.8 g ビタミンD 1.3 μg カルシウム 186 mg		おかず 熱量 330 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 19.4 g ビタミンD 3.7 μg カルシウム 161 mg		おかず 熱量 336 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 21.3 g ビタミンD 1.7 μg カルシウム 274 mg		おかず 熱量 311 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 19.2 g ビタミンD 8.2 μg カルシウム 366 mg		おかず 熱量 350 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 17.8 g ビタミンD 2.4 μg カルシウム 367 mg															

9月27日(月)～10月1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

9月27日(月)	9月28日(火)	9月29日(水)	9月30日(木)	10月1日(金)
5日間コース				
白飯 無し サーモン秋のきのこクリームソース さけ・卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 根菜とひき肉の煮物 小麦・大豆・鶏肉 いんげんの味噌ピー和え 小麦・落花生・大豆・ごま 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま 熱量 507 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 19.4 g 脂質 12.0 g 炭水化物 76.1 g	さつま芋ご飯 小麦・大豆 鶏肉とカブの治部煮風 卵・小麦・大豆・鶏肉 すり身団子とじゃが芋の煮物 小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン・卵・乳成分・えび・豚肉 彩り切干大根 卵・小麦・大豆 ブロッコリーのおかか和え 小麦・大豆 熱量 473 kcal 塩分 3.5 g たんぱく質 18.8 g 脂質 8.8 g 炭水化物 77.2 g	白飯 無し カツオフライマトソース 卵・小麦・大豆・乳成分・鶏肉 豚肉と春雨の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ツイストマカロニサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 大豆ひじき 小麦・大豆 熱量 524 kcal 塩分 1.5 g たんぱく質 13.8 g 脂質 18.5 g 炭水化物 74.1 g	白飯 無し 豚肉のもみじおろしソース 小麦・さば・大豆・豚肉・ゼラチン こうや豆腐の彩りあんかけ 小麦・大豆 わかめとカニ風味かまぼこのお浸し 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉 チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆 熱量 504 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 14.0 g 脂質 19.2 g 炭水化物 67.0 g	生姜風味ご飯 小麦・さば・大豆 南瓜コロッケ 小麦・大豆 麻婆豆腐 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま もみじがんと人参の煮物 小麦・大豆・鶏肉 キャベツと高菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 熱量 484 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 12.7 g 脂質 14.3 g 炭水化物 74.6 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

鶏肉と南瓜のシチュー風 卵・小麦・大豆・鶏肉・乳成分・豚肉 春雨と玉子の中華風 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま なすの揚げ浸し 小麦・大豆 シャキシャキポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆 大根と人参の煮物 小麦・大豆 熱量 344 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 14.8 g 脂質 19.7 g 炭水化物 27.2 g	紅芋コロッケ 小麦・乳成分・大豆 大根と豚肉の煮物 小麦・さば・大豆・豚肉 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 わかめとカニ風味かまぼこのお浸し 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま 熱量 438 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 11.0 g 脂質 26.7 g 炭水化物 40.1 g	サーモンときのこのオイル焼き風味噌マヨソース さけ・乳成分・大豆・卵・小麦 鶏団子の甘酢あん 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま ほうれん草の白和え 小麦・大豆・ごま 豆のごま和えサラダ 小麦・大豆・ごま 大根と人参のナムル 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま 熱量 325 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 17.8 g 脂質 17.2 g 炭水化物 25.8 g	カキフライ&エビフライ ※ソース小袋付 小麦・大豆・卵・乳成分・えび・りんご 豚しゃぶ梅風味 小麦・さば・大豆・豚肉・ゼラチン・ごま 豆腐と野菜の煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉 蒸し鶏とザーサイの和え物 小麦・大豆・鶏肉・ごま 切干大根と葉大根の炒り煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 熱量 357 kcal 塩分 3.5 g たんぱく質 13.0 g 脂質 20.4 g 炭水化物 31.1 g	鶏肉と根菜のごま照り風 小麦・大豆・鶏肉・さば・ごま 三色いなりの煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉・やまいも 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 白菜のおかか和え 小麦・さば・大豆 ブロッコリーのごま和え 小麦・大豆・ごま 熱量 391 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 12.4 g 脂質 22.6 g 炭水化物 32.8 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。

おかずダブル

製造
ワタミ株式会社

鶏肉と南瓜のシチュー風 卵・小麦・大豆・鶏肉・乳成分・豚肉 ブリの照り焼き 小麦・大豆・ごま なすの揚げ浸し 小麦・大豆 シャキシャキポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆 大根と人参の煮物 小麦・大豆 熱量 478 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 23.0 g 脂質 23.8 g 炭水化物 42.5 g	八宝菜 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 紅芋コロッケ 小麦・乳成分・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 わかめとカニ風味かまぼこのお浸し 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま 熱量 463 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 15.8 g 脂質 25.2 g 炭水化物 44.0 g	サーモンときのこのオイル焼き風味噌マヨソース さけ・乳成分・大豆・卵・小麦・りんご・ゼラチン 豚肉のケチャップ炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン ほうれん草の白和え 小麦・大豆・ごま 豆のごま和えサラダ 小麦・大豆・ごま 大根と人参のナムル 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま 熱量 513 kcal 塩分 3.7 g たんぱく質 22.2 g 脂質 33.4 g 炭水化物 32.9 g	カキフライ&エビフライ ※ソース小袋付 小麦・大豆・卵・乳成分・えび・豚肉・りんご 牛肉のオイスター炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 豆腐と野菜の煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉 蒸し鶏とザーサイの和え物 小麦・大豆・鶏肉・ごま 切干大根と葉大根の炒り煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 熱量 463 kcal 塩分 3.9 g たんぱく質 17.4 g 脂質 27.3 g 炭水化物 35.4 g	鶏肉と根菜のごま照り風 小麦・大豆・鶏肉・さば・ごま 白身魚のジェノベーゼソース 小麦・大豆・乳成分・鶏肉・りんご・ゼラチン 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 白菜のおかか和え 小麦・さば・大豆 ブロッコリーのごま和え 小麦・大豆・ごま 熱量 539 kcal 塩分 3.7 g たんぱく質 20.3 g 脂質 31.0 g 炭水化物 42.7 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

9月29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

サーモン秋のきのこクリームソース さけ・卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 根菜とひき肉の煮物 小麦・大豆・鶏肉 いんげんの味噌ピー和え 小麦・落花生・大豆・ごま 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま 熱量 255 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 15.2 g 脂質 11.0 g 炭水化物 22.0 g	鶏肉とカブの治部煮風 卵・小麦・大豆・鶏肉 すり身団子とじゃが芋の煮物 小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン・卵・乳成分・えび・豚肉 彩り切干大根 卵・小麦・大豆 ブロッコリーのおかか和え 小麦・大豆 熱量 219 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 14.5 g 脂質 8.0 g 炭水化物 22.0 g	カツオフライマトソース 卵・小麦・大豆・乳成分・鶏肉 豚肉と春雨の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ツイストマカロニサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 大豆ひじき 小麦・大豆 熱量 272 kcal 塩分 1.4 g たんぱく質 9.6 g 脂質 17.5 g 炭水化物 19.9 g	豚肉のもみじおろしソース 小麦・さば・大豆・豚肉・ゼラチン こうや豆腐の彩りあんかけ 小麦・大豆 わかめとカニ風味かまぼこのお浸し 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉 チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆 熱量 252 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 9.8 g 脂質 18.1 g 炭水化物 12.9 g	南瓜コロッケ 小麦・大豆 麻婆豆腐 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま もみじがんと人参の煮物 小麦・大豆・鶏肉 キャベツと高菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 熱量 230 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 7.2 g 脂質 12.1 g 炭水化物 23.6 g
--	--	---	---	---

9月27日(月)	9月28日(火)	9月29日(水)	9月30日(木)	10月1日(金)
豚すきやき煮	牛肉のビビンバ	プルコギ	サバ塩焼き	酢豚
小鯛南蛮漬け	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	オクラツナの和え物	ほうれん草お浸し	ひじきとニラの煮物
ビーフン	水菜揚げ煮浸し	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	きゅうりの酢物	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・乳製品・牛肉・ごま・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 433 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 23.0 g 炭水化物 37.5 g カルシウム 151 mg カリウム 571 mg 塩分 3.1 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
9月29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