

# 9月13日(月)～9月19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13日(月)		9月14日(火)		9月15日(水)		9月16日(木)		9月17日(金)		9月18日(土)		9月19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		ねぎ塩豚		カレイ磯辺天		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		大根とミニさつま天煮		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/ほうれん草の和え物		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・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	10.1 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	371 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		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		煮物盛り合わせ		里芋のくず煮		じゃが芋味噌からめ		エビチリ		木の葉豆腐煮		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		ほうれん草お浸し															
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		いんげんバター炒め		筍味噌煮(郷土料理)		香味マカロニサラダ															
カリフラワー甘酢和え		キャベツと大豆ごま和え		オクラツナ和え		きゅうりハムサラダ		ほうれん草ひじきサラダ		青梗菜かにかま炒め		紅白生酢															
マカロニサラダ		春雨サラダ		白桃		赤インゲン豆		きゅうりごま酢和え		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・えび・かに・ごま・さば・ゼラチン・落花生・牛肉		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・さば・ゼラチン・ごま・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/切干大根		ねぎ塩豚		カレイ磯辺天		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		大根とミニさつま天煮		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/ほうれん草の和え物		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		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・ごま・卵・乳製品・さば		卵・乳製品・小麦・大豆・豚肉・牛肉・ごま・鶏肉・ゼラチン・さば															
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																				
ハンバーグマトソース		イワシのみぞれ煮		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		スペイン風オムレツホワイトソース		鶏肉の磯辺揚げ																
サワラの塩焼き/豆乳三角揚げと里芋の煮物		鶏肉の唐揚げ		白菜と竹輪のさっと煮		豆腐ハンバーグ明太子ソース		キャベツと桜エビのさっと煮		エビカツ/蓮根と豚肉の炒り煮		小松菜とイカの生姜浸し																
野菜と豚肉の味噌炒め		ほうれん草と卵の炒め物		おからとひき肉の炒り煮		ニラ玉/冬瓜の煮物		肉団子レモン風味甘酢あん		インゲンソテー		大根のそぼろ味噌かけ/三目豆																
枝豆と竹輪の明太マヨ和え		人参のナポリタン風/ごぼうサラダ		じゃが芋のチーズクリーム煮/金時豆		インゲンと蒸し鶏のサラダ		ツナと大根の煮物/人参と卵の炒め物		ほうれん草と蒸し鶏の和え物		コーンとカニカマのサラダ																
白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯																
小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		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		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・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		えび・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		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																
熱量	618 kcal	塩分	2.7 g	熱量	658 kcal	塩分	2.4 g	熱量	593 kcal	塩分	2.8 g	熱量	573 kcal	塩分	2.9 g	熱量	618 kcal	塩分	3.2 g	熱量	593 kcal	塩分	2.6 g	熱量	660 kcal	塩分	2.6 g	
たんぱく質	24.6 g	ビタミンD	3.2 μg	たんぱく質	24.0 g	ビタミンD	13.7 μg	たんぱく質	22.7 g	ビタミンD	0.7 μg	たんぱく質	23.9 g	ビタミンD	9.5 μg	たんぱく質	25.2 g	ビタミンD	0.5 μg	たんぱく質	23.5 g	ビタミンD	0.6 μg	たんぱく質	27.6 g	ビタミンD	1.2 μg	
カルシウム	188 mg			カルシウム	416 mg			カルシウム	94 mg			カルシウム	407 mg			カルシウム	122 mg			カルシウム	110 mg			カルシウム	254 mg			
おはん付	熱量	356 kcal	塩分	2.6 g	熱量	395 kcal	塩分	2.4 g	熱量	331 kcal	塩分	2.8 g	熱量	310 kcal	塩分	2.8 g	熱量	356 kcal	塩分	3.2 g	熱量	330 kcal	塩分	2.6 g	熱量	397 kcal	塩分	2.6 g
おかずのみ	たんぱく質	20.3 g	ビタミンD	3.2 μg	たんぱく質	19.6 g	ビタミンD	13.7 μg	たんぱく質	18.3 g	ビタミンD	0.7 μg	たんぱく質	19.5 g	ビタミンD	9.5 μg	たんぱく質	20.8 g	ビタミンD	0.5 μg	たんぱく質	19.2 g	ビタミンD	0.6 μg	たんぱく質	23.2 g	ビタミンD	1.2 μg
	カルシウム	185 mg			カルシウム	413 mg			カルシウム	91 mg			カルシウム	404 mg			カルシウム	119 mg			カルシウム	107 mg			カルシウム	251 mg		

# 9月13日(月)～9月17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13日(月)	9月14日(火)	9月15日(水)	9月16日(木)	9月17日(金)																																																												
5日間コース																																																																
<b>白飯</b> 無し <b>牛肉と玉ねぎの焼肉風</b> 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま・鶏肉・豚肉 <b>里芋とオクラの煮物</b> 小麦・大豆・鶏肉 <b>ひじきと蓮根の炒り煮</b> 小麦・大豆 <b>人参と薄揚げの金平</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>459 kcal</td><td>塩分</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.0 g</td><td>脂質</td><td>13.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>69.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	459 kcal	塩分	1.8 g	たんぱく質	12.0 g	脂質	13.8 g	炭水化物	69.3 g			<b>黒米入りご飯</b> 無し <b>白身魚の玉子あん</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 <b>なすの南蛮風</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>煮豆</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>489 kcal</td><td>塩分</td><td>1.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.7 g</td><td>脂質</td><td>14.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>75.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	489 kcal	塩分	1.9 g	たんぱく質	11.7 g	脂質	14.7 g	炭水化物	75.8 g			<b>白飯</b> 無し <b>和風デミグラスハンバーグ</b> 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉・ゼラチン・鶏肉・りんご・ごま <b>じゃが芋とウインナーの炒め物</b> 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 <b>大豆と野菜の炒め物</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>小松菜ときのこの和え物</b> 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>13.3 g</td><td>脂質</td><td>14.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>75.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	495 kcal	塩分	2.0 g	たんぱく質	13.3 g	脂質	14.8 g	炭水化物	75.4 g			<b>白飯</b> 無し <b>鶏肉のごま味噌和え</b> 小麦・大豆・鶏肉・ごま <b>玉子ときらげの中華風</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>豆の白和え</b> 小麦・大豆・ごま <b>大根と人参の煮物</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>544 kcal</td><td>塩分</td><td>3.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.5 g</td><td>脂質</td><td>18.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>71.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	544 kcal	塩分	3.0 g	たんぱく質	18.5 g	脂質	18.8 g	炭水化物	71.1 g			<b>松茸ご飯</b> 小麦・大豆・まつたけ <b>赤魚のみりん焼き寿蒲鉾添え</b> 小麦・大豆・ごま <b>三色いなりの煮物</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・やまいも <b>さつま芋のレモン風味</b> 無し <b>ひじきとコーンの炒り煮</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>452 kcal</td><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.2 g</td><td>脂質</td><td>9.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>72.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	452 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	16.2 g	脂質	9.6 g	炭水化物	72.9 g		
熱量	459 kcal	塩分	1.8 g																																																													
たんぱく質	12.0 g	脂質	13.8 g																																																													
炭水化物	69.3 g																																																															
熱量	489 kcal	塩分	1.9 g																																																													
たんぱく質	11.7 g	脂質	14.7 g																																																													
炭水化物	75.8 g																																																															
熱量	495 kcal	塩分	2.0 g																																																													
たんぱく質	13.3 g	脂質	14.8 g																																																													
炭水化物	75.4 g																																																															
熱量	544 kcal	塩分	3.0 g																																																													
たんぱく質	18.5 g	脂質	18.8 g																																																													
炭水化物	71.1 g																																																															
熱量	452 kcal	塩分	2.4 g																																																													
たんぱく質	16.2 g	脂質	9.6 g																																																													
炭水化物	72.9 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

<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>海鮮しゅうまい</b> 卵・小麦・えび・かに・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>花野菜のポテトサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン <b>春雨のさっぱりサラダ</b> 大豆・ごま <b>キャベツのごま和え</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>395 kcal</td><td>塩分</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.2 g</td><td>脂質</td><td>22.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>35.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	395 kcal	塩分	3.3 g	たんぱく質	13.2 g	脂質	22.2 g	炭水化物	35.4 g			<b>鶏の唐揚げ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま <b>がんとどきと冬瓜の煮物</b> 小麦・大豆 <b>切干大根のごまドレッシング和え</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま <b>大豆と野菜の炒め物</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>ブロッコリーのおかか和え</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>335 kcal</td><td>塩分</td><td>3.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.4 g</td><td>脂質</td><td>17.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>26.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	335 kcal	塩分	3.7 g	たんぱく質	17.4 g	脂質	17.7 g	炭水化物	26.8 g			<b>牛肉と春雨の和え物</b> 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま <b>小籠包</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま <b>ポテトスクランブル</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 <b>ほうれん草と蒸し鶏のおろし和え</b> 小麦・さば・大豆・鶏肉 <b>昆布豆</b> 小麦・大豆・ゼラチン <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>342 kcal</td><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.4 g</td><td>脂質</td><td>19.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>29.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	342 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	12.4 g	脂質	19.3 g	炭水化物	29.2 g			<b>サバの塩焼き</b> さば・大豆 <b>ゴーヤチャンプルー</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>スパゲティミートソース</b> 小麦・大豆・卵・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉 <b>わかめ入りもずく酢</b> 小麦・大豆 <b>小松菜ときのこの和え物</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>342 kcal</td><td>塩分</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.1 g</td><td>脂質</td><td>21.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>21.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	342 kcal	塩分	2.8 g	たんぱく質	13.1 g	脂質	21.9 g	炭水化物	21.7 g			<b>カレイのなめこおろしあん</b> 小麦・さば・大豆・ゼラチン <b>鶏団子と大根の煮物 松茸添え</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ <b>ひよこ豆とベーコンのトマト煮</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 <b>白菜とくらげのナムル</b> 小麦・乳成分・大豆・ごま <b>さつま芋の甘煮</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>348 kcal</td><td>塩分</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.1 g</td><td>脂質</td><td>15.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>33.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	348 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	17.1 g	脂質	15.5 g	炭水化物	33.2 g		
熱量	395 kcal	塩分	3.3 g																																																													
たんぱく質	13.2 g	脂質	22.2 g																																																													
炭水化物	35.4 g																																																															
熱量	335 kcal	塩分	3.7 g																																																													
たんぱく質	17.4 g	脂質	17.7 g																																																													
炭水化物	26.8 g																																																															
熱量	342 kcal	塩分	2.4 g																																																													
たんぱく質	12.4 g	脂質	19.3 g																																																													
炭水化物	29.2 g																																																															
熱量	342 kcal	塩分	2.8 g																																																													
たんぱく質	13.1 g	脂質	21.9 g																																																													
炭水化物	21.7 g																																																															
熱量	348 kcal	塩分	2.9 g																																																													
たんぱく質	17.1 g	脂質	15.5 g																																																													
炭水化物	33.2 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

<b>味噌チキンカツミートパスタ添え</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・落花生・豚肉・りんご・ごま <b>イワシの生姜煮</b> 小麦・大豆・ごま <b>花野菜のポテトサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン <b>春雨のさっぱりサラダ</b> 大豆・ごま <b>キャベツのごま和え</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>504 kcal</td><td>塩分</td><td>4.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.9 g</td><td>脂質</td><td>26.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>45.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	504 kcal	塩分	4.1 g	たんぱく質	19.9 g	脂質	26.4 g	炭水化物	45.8 g			<b>あさりと野菜のクリーム煮</b> 大豆・りんご・ゼラチン・小麦・乳成分・鶏肉・豚肉 <b>鶏の唐揚げ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま <b>冬瓜の煮物</b> 小麦・大豆・鶏肉 <b>大豆と野菜の炒め物</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>ブロッコリーのおかか和え</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>453 kcal</td><td>塩分</td><td>4.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.9 g</td><td>脂質</td><td>21.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>47.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	453 kcal	塩分	4.6 g	たんぱく質	19.9 g	脂質	21.0 g	炭水化物	47.2 g			<b>牛肉と春雨の和え物</b> 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま <b>サーモンのちゃんちゃん焼き風</b> さけ・乳成分・大豆・卵・小麦・乳成分 <b>ポテトスクランブル</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・卵 <b>ほうれん草と蒸し鶏のおろし和え</b> 小麦・さば・大豆・鶏肉 <b>昆布豆</b> 小麦・大豆・ゼラチン <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>22.5 g</td><td>脂質</td><td>27.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>33.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	476 kcal	塩分	3.3 g	たんぱく質	22.5 g	脂質	27.7 g	炭水化物	33.1 g			<b>豚肉となすの味噌炒め</b> 小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま <b>サバの塩焼き</b> さば・大豆 <b>ゴーヤチャンプルー</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>わかめ入りもずく酢</b> 小麦・大豆 <b>小松菜ときのこの和え物</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>565 kcal</td><td>塩分</td><td>3.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.5 g</td><td>脂質</td><td>42.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>22.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	565 kcal	塩分	3.6 g	たんぱく質	19.5 g	脂質	42.3 g	炭水化物	22.4 g			<b>カレイのなめこおろしあん</b> 小麦・さば・大豆・ゼラチン <b>牛肉と野菜の甘辛煮</b> 小麦・牛肉・大豆 <b>がんとどきと大根の煮物 松茸添え</b> 小麦・大豆・まつたけ <b>ひよこ豆とベーコンのトマト煮</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 <b>さつま芋の甘煮</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>426 kcal</td><td>塩分</td><td>2.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>20.8 g</td><td>脂質</td><td>22.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>32.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	426 kcal	塩分	2.6 g	たんぱく質	20.8 g	脂質	22.5 g	炭水化物	32.0 g		
熱量	504 kcal	塩分	4.1 g																																																													
たんぱく質	19.9 g	脂質	26.4 g																																																													
炭水化物	45.8 g																																																															
熱量	453 kcal	塩分	4.6 g																																																													
たんぱく質	19.9 g	脂質	21.0 g																																																													
炭水化物	47.2 g																																																															
熱量	476 kcal	塩分	3.3 g																																																													
たんぱく質	22.5 g	脂質	27.7 g																																																													
炭水化物	33.1 g																																																															
熱量	565 kcal	塩分	3.6 g																																																													
たんぱく質	19.5 g	脂質	42.3 g																																																													
炭水化物	22.4 g																																																															
熱量	426 kcal	塩分	2.6 g																																																													
たんぱく質	20.8 g	脂質	22.5 g																																																													
炭水化物	32.0 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15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>牛肉と玉ねぎの焼肉風</b> 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま・鶏肉・豚肉 <b>里芋とオクラの煮物</b> 小麦・大豆・鶏肉 <b>ひじきと蓮根の炒り煮</b> 小麦・大豆 <b>人参と薄揚げの金平</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>207 kcal</td><td>塩分</td><td>1.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>7.8 g</td><td>脂質</td><td>12.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>15.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	207 kcal	塩分	1.7 g	たんぱく質	7.8 g	脂質	12.7 g	炭水化物	15.1 g			<b>白身魚の玉子あん</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 <b>なすの南蛮風</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>煮豆</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>236 kcal</td><td>塩分</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>7.5 g</td><td>脂質</td><td>13.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>21.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	236 kcal	塩分	1.8 g	たんぱく質	7.5 g	脂質	13.5 g	炭水化物	21.2 g			<b>和風デミグラスハンバーグ</b> 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉・ゼラチン・鶏肉・りんご・ごま <b>じゃが芋とウインナーの炒め物</b> 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 <b>大豆と野菜の炒め物</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>小松菜ときのこの和え物</b> 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>9.1 g</td><td>脂質</td><td>13.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>21.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	243 kcal	塩分	1.9 g	たんぱく質	9.1 g	脂質	13.7 g	炭水化物	21.2 g			<b>鶏肉のごま味噌和え</b> 小麦・大豆・鶏肉・ごま <b>玉子ときらげの中華風</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>豆の白和え</b> 小麦・大豆・ごま <b>大根と人参の煮物</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>292 kcal</td><td>塩分</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.3 g</td><td>脂質</td><td>17.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>16.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	292 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	14.3 g	脂質	17.8 g	炭水化物	16.9 g			<b>赤魚のみりん焼き</b> 小麦・大豆・ごま <b>三色いなりの煮物 松茸添え</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・やまいも・まつたけ <b>さつま芋のレモン風味</b> 無し <b>ひじきとコーンの炒り煮</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>205 kcal</td><td>塩分</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.1 g</td><td>脂質</td><td>8.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>21.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	205 kcal	塩分	1.5 g	たんぱく質	11.1 g	脂質	8.2 g	炭水化物	21.1 g		
熱量	207 kcal	塩分	1.7 g																																																													
たんぱく質	7.8 g	脂質	12.7 g																																																													
炭水化物	15.1 g																																																															
熱量	236 kcal	塩分	1.8 g																																																													
たんぱく質	7.5 g	脂質	13.5 g																																																													
炭水化物	21.2 g																																																															
熱量	243 kcal	塩分	1.9 g																																																													
たんぱく質	9.1 g	脂質	13.7 g																																																													
炭水化物	21.2 g																																																															
熱量	292 kcal	塩分	2.9 g																																																													
たんぱく質	14.3 g	脂質	17.8 g																																																													
炭水化物	16.9 g																																																															
熱量	205 kcal	塩分	1.5 g																																																													
たんぱく質	11.1 g	脂質	8.2 g																																																													
炭水化物	21.1 g																																																															

9月13日(月)	9月14日(火)	9月15日(水)	9月16日(木)	9月17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	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	ニラ玉春雨	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	ほうれん草の和え物	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
きゅうり梅和え/金時豆	キャベツと人参サラダ/みかん缶	紅白生酢/黒豆	白菜ごま酢和え/おかず昆布	白桃缶
(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  
**9月15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