

11月29日(月)~12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

11月29日(月)		11月30日(火)		12月1日(水)		12月2日(木)		12月3日(金)		12月4日(土)		12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/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(郷土料理) 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 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	熱量	545 kcal	塩分	2.5 g	熱量	483 kcal	塩分	3.0 g	熱量	506 kcal	塩分	2.4 g	熱量	531 kcal	塩分	1.8 g	熱量	475 kcal	塩分	2.3 g	熱量	502 kcal	塩分	2.6 g
たんぱく質	17.7 g	脂質	9.9 g	たんぱく質	19.0 g	脂質	10.5 g	たんぱく質	14.1 g	脂質	13.9 g	たんぱく質	24.5 g	脂質	14.5 g	たんぱく質	13.2 g	脂質	11.4 g	たんぱく質	20.4 g	脂質	10.3 g	たんぱく質	11.2 g	脂質	12.7 g
炭水化物	77.7 g	カルシウム	76 mg	炭水化物	81.2 g	カルシウム	79 mg	炭水化物	73.5 g	カルシウム	106 mg	炭水化物	70.9 g	カルシウム	106 mg	炭水化物	74.4 g	カルシウム	76 mg	炭水化物	84.0 g	カルシウム	73 mg	炭水化物	84.2 g	カルシウム	73 mg
カリウム	351 mg			カリウム	532 mg			カリウム	390 mg			カリウム	583 mg			カリウム	419 mg			カリウム	434 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タレ炒め 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(郷土料理) 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		赤魚のトマトソースかけ 大根と大根葉葉浸し 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 炒り卵サラダ 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	熱量	413 kcal	塩分	3.0 g	熱量	357 kcal	塩分	2.9 g	熱量	304 kcal	塩分	3.0 g	熱量	381 kcal	塩分	3.2 g	熱量	326 kcal	塩分	2.8 g	熱量	312 kcal	塩分	2.9 g
たんぱく質	15.2 g	脂質	15.6 g	たんぱく質	15.9 g	脂質	22.2 g	たんぱく質	15.9 g	脂質	20.6 g	たんぱく質	16.5 g	脂質	16.4 g	たんぱく質	12.4 g	脂質	14.2 g	たんぱく質	14.4 g	脂質	16.3 g	たんぱく質	14.2 g	脂質	16.2 g
炭水化物	24.1 g	カルシウム	93 mg	炭水化物	37.1 g	カルシウム	76 mg	炭水化物	27.4 g	カルシウム	103 mg	炭水化物	23.8 g	カルシウム	110 mg	炭水化物	32.4 g	カルシウム	105 mg	炭水化物	31.4 g	カルシウム	114 mg	炭水化物	23.8 g	カルシウム	77 mg
カリウム	536 mg			カリウム	494 mg			カリウム	527 mg			カリウム	496 mg			カリウム	537 mg			カリウム	710 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(郷土料理) 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		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	熱量	404 kcal	塩分	2.1 g	熱量	388 kcal	塩分	2.0 g	熱量	415 kcal	塩分	2.2 g	熱量	421 kcal	塩分	2.0 g	熱量	405 kcal	塩分	2.1 g	熱量	389 kcal	塩分	1.9 g
たんぱく質	10.0 g	脂質	4.3 g	たんぱく質	15.0 g	脂質	7.0 g	たんぱく質	12.1 g	脂質	11.5 g	たんぱく質	17.9 g	脂質	10.9 g	たんぱく質	14.3 g	脂質	10.7 g	たんぱく質	16.7 g	脂質	9.0 g	たんぱく質	9.5 g	脂質	9.4 g
炭水化物	65.2 g	カルシウム	62 mg	炭水化物	68.1 g	カルシウム	34 mg	炭水化物	56.5 g	カルシウム	60 mg	炭水化物	58.7 g	カルシウム	77 mg	炭水化物	58.0 g	カルシウム	38 mg	炭水化物	62.2 g	カルシウム	60 mg	炭水化物	65.7 g	カルシウム	67 mg
カリウム	298 mg			カリウム	377 mg			カリウム	246 mg			カリウム	461 mg			カリウム	334 mg			カリウム	229 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																					
海鮮とブロッコリーの塩だれ炒め 鶏ごぼう煮/みかん缶 ひじきと竹輪の煮物 白菜とツナのゆず胡椒サラダ 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		鶏肉のケチャップ煮 サーモンマヨカツ 粉豆腐の炒り煮 カリフラワーのカレーマヨ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		イワシの梅煮/ごぼうと人参の金平 春雨のすき煮 三目豆 ほうれん草とチーズのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		豚肉のカレー炒め 煮物(がんも、花人参) 青梗菜の中華ミルク煮 里芋の味噌マヨ和え 白飯 えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		アジのから揚げ野菜あんかけ 絹厚揚げとひじきの煮物 蓮根とエビのオイスターマヨ炒め ほうれん草と蒸し鶏の和え物 白飯 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		鶏肉の香草焼き さつま芋のごま和え カリフラワーのトマト煮 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		白身魚のごま焼き かぶと豚肉の炒め物 大豆のカレー煮 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・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン															
熱量	575 kcal	塩分	3.0 g	熱量	680 kcal	塩分	2.7 g	熱量	626 kcal	塩分	2.6 g	熱量	566 kcal	塩分	3.0 g	熱量	570 kcal	塩分	2.6 g	熱量	611 kcal	塩分	2.8 g	熱量	555 kcal	塩分	2.9 g
たんぱく質	22.5 g	ビタミンD	1.2 μg	たんぱく質	25.9 g	ビタミンD	2.2 μg	たんぱく質	22.0 g	ビタミンD	12.0 μg	たんぱく質	24.7 g	ビタミンD	1.4 μg	たんぱく質	24.3 g	ビタミンD	5.0 μg	たんぱく質	25.7 g	ビタミンD	1.7 μg	たんぱく質	26.2 g	ビタミンD	1.8 μg
カルシウム	162 mg			カルシウム	252 mg			カルシウム	399 mg			カルシウム	276 mg			カルシウム	187 mg			カルシウム	282 mg			カルシウム	253 mg		
熱量	312 kcal	塩分	2.9 g	熱量	418 kcal	塩分	2.7 g	熱量	364 kcal	塩分	2.5 g	熱量	304 kcal	塩分	2.9 g	熱量	307 kcal	塩分	2.5 g	熱量	349 kcal	塩分	2.7 g	熱量	292 kcal	塩分	2.9 g
たんぱく質	18.2 g	ビタミンD	1.2 μg	たんぱく質	21.5 g	ビタミンD	2.2 μg	たんぱく質	17.6 g	ビタミンD	12.0 μg	たんぱく質	20.3 g	ビタミンD	1.4 μg	たんぱく質	19.9 g	ビタミンD	5.0 μg	たんぱく質	21.4 g	ビタミンD	1.7 μg	たんぱく質	21.8 g	ビタミンD	1.8 μg
カルシウム	159 mg			カルシウム	249 mg			カルシウム	396 mg			カルシウム	273 mg			カルシウム	184 mg			カルシウム	279 mg			カルシウム	250 mg		

11月29日(月)～12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

11月29日(月)	11月30日(火)	12月1日(水)	12月2日(木)	12月3日(金)																																																												
5日間コース																																																																
白飯 無し チキンカツきのこ玉子あん 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま こうや豆腐と椎茸の煮物 卵・小麦・さば・大豆 蓮根とこんにゃくの金平 小麦・大豆・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>484 kcal</td><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.7 g</td><td>脂質</td><td>15.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>71.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	484 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	14.7 g	脂質	15.0 g	炭水化物	71.6 g			薄揚げとごぼうのご飯 小麦・大豆 サンマの煮付け 小麦・大豆・ごま 春雨と玉子の中華風 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 大根のカラフルマリネ 小麦・大豆・豚肉・りんご 昆布煮 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>469 kcal</td><td>塩分</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.6 g</td><td>脂質</td><td>14.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>70.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	469 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	13.6 g	脂質	14.0 g	炭水化物	70.1 g			白飯 無し 牛肉のオイスター炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 南瓜とオクラの炊き合わせ 小麦・大豆 根菜と青菜の和え物 小麦・大豆 もやしの梅和え 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>473 kcal</td><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.4 g</td><td>脂質</td><td>13.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>72.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	473 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	12.4 g	脂質	13.5 g	炭水化物	72.4 g			白飯 無し 豚肉の塩炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ひじきと絹揚げの煮物 小麦・大豆 もやしと高菜のソテー 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>503 kcal</td><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.9 g</td><td>脂質</td><td>19.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>67.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	503 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	11.9 g	脂質	19.9 g	炭水化物	67.1 g			菜飯 小麦・さば・大豆・ごま コーンクリームコロッケ 小麦・乳成分・大豆・豚肉・ゼラチン・鶏肉 麻婆なす 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 豆豆サラダ 卵・小麦・大豆 キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>526 kcal</td><td>塩分</td><td>2.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.5 g</td><td>脂質</td><td>19.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>73.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	526 kcal	塩分	2.3 g	たんぱく質	12.5 g	脂質	19.3 g	炭水化物	73.8 g		
熱量	484 kcal	塩分	2.1 g																																																													
たんぱく質	14.7 g	脂質	15.0 g																																																													
炭水化物	71.6 g																																																															
熱量	469 kcal	塩分	2.9 g																																																													
たんぱく質	13.6 g	脂質	14.0 g																																																													
炭水化物	70.1 g																																																															
熱量	473 kcal	塩分	2.1 g																																																													
たんぱく質	12.4 g	脂質	13.5 g																																																													
炭水化物	72.4 g																																																															
熱量	503 kcal	塩分	2.1 g																																																													
たんぱく質	11.9 g	脂質	19.9 g																																																													
炭水化物	67.1 g																																																															
熱量	526 kcal	塩分	2.3 g																																																													
たんぱく質	12.5 g	脂質	19.3 g																																																													
炭水化物	73.8 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

豚肉とサイコロ絹揚げの味噌炒め 小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま 筑前煮 小麦・大豆・鶏肉・ごま 人参のサラダ 小麦・大豆 ほうれん草と蒸し鶏のおろし和え 小麦・さば・大豆・鶏肉 大学芋 小麦・大豆・ゼラチン・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>389 kcal</td><td>塩分</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.8 g</td><td>脂質</td><td>23.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>29.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	389 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	12.8 g	脂質	23.7 g	炭水化物	29.3 g			チキンハンバーグ食べる野菜ソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン 蒸し鶏と切干大根の和風サラダ 卵・小麦・大豆・鶏肉・ごま 麻婆春雨 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま さつま芋のレモン風味 無し キャベツと高菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>404 kcal</td><td>塩分</td><td>3.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.0 g</td><td>脂質</td><td>22.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>38.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	404 kcal	塩分	3.0 g	たんぱく質	12.0 g	脂質	22.7 g	炭水化物	38.4 g			白身魚の玉子あん 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 なすと蓮根の和風トマトソース 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・りんご・ゼラチン 切干大根のごまドレッシング和え 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま 大豆と野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>348 kcal</td><td>塩分</td><td>3.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.2 g</td><td>脂質</td><td>17.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>36.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	348 kcal	塩分	3.0 g	たんぱく質	11.2 g	脂質	17.8 g	炭水化物	36.3 g			アジの醤油焼き 小麦・大豆・ごま 大根のそぼろあんかけ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン いんげんの味噌ピー和え 小麦・落花生・大豆・ごま ブロッコリーのおかか和え 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>324 kcal</td><td>塩分</td><td>3.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.8 g</td><td>脂質</td><td>17.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>25.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	324 kcal	塩分	3.1 g	たんぱく質	16.8 g	脂質	17.8 g	炭水化物	25.1 g			豚肉とたけのこの中華炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま オムレツホワイトソースがけ 卵・小麦・大豆・乳成分・牛肉・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 シャキシャキごぼうサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま もやしの梅和え 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>394 kcal</td><td>塩分</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.4 g</td><td>脂質</td><td>29.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>20.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	394 kcal	塩分	2.5 g	たんぱく質	12.4 g	脂質	29.5 g	炭水化物	20.1 g		
熱量	389 kcal	塩分	2.7 g																																																													
たんぱく質	12.8 g	脂質	23.7 g																																																													
炭水化物	29.3 g																																																															
熱量	404 kcal	塩分	3.0 g																																																													
たんぱく質	12.0 g	脂質	22.7 g																																																													
炭水化物	38.4 g																																																															
熱量	348 kcal	塩分	3.0 g																																																													
たんぱく質	11.2 g	脂質	17.8 g																																																													
炭水化物	36.3 g																																																															
熱量	324 kcal	塩分	3.1 g																																																													
たんぱく質	16.8 g	脂質	17.8 g																																																													
炭水化物	25.1 g																																																															
熱量	394 kcal	塩分	2.5 g																																																													
たんぱく質	12.4 g	脂質	29.5 g																																																													
炭水化物	20.1 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

豚肉とサイコロ絹揚げの味噌炒め 小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま エビマヨマスタード風味 卵・小麦・乳成分・えび・さば・大豆・豚肉・りんご 人参のサラダ 小麦・大豆 ほうれん草と蒸し鶏のおろし和え 小麦・さば・大豆・鶏肉 大学芋 小麦・大豆・ゼラチン・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>570 kcal</td><td>塩分</td><td>3.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.8 g</td><td>脂質</td><td>39.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>36.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	570 kcal	塩分	3.5 g	たんぱく質	16.8 g	脂質	39.4 g	炭水化物	36.2 g			エビフライ&オムレツ デミグラスソース 卵・小麦・乳成分・えび・大豆・牛肉・鶏肉・豚肉・りんご・ごま チキンハンバーグ食べる野菜ソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン 麻婆春雨 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま さつま芋のレモン風味 無し キャベツと高菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>491 kcal</td><td>塩分</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.5 g</td><td>脂質</td><td>24.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>50.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	491 kcal	塩分	3.3 g	たんぱく質	15.5 g	脂質	24.9 g	炭水化物	50.4 g			豚肉のさっぱりレモンソース 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・ゼラチン 白身魚の玉子あん 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 切干大根のごまドレッシング和え 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま 大豆と野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>548 kcal</td><td>塩分</td><td>3.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.1 g</td><td>脂質</td><td>41.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>27.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	548 kcal	塩分	3.1 g	たんぱく質	17.1 g	脂質	41.2 g	炭水化物	27.6 g			鶏肉と根菜の黒酢あん 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま アジの醤油焼き 小麦・大豆・ごま ポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン いんげんの味噌ピー和え 小麦・落花生・大豆・ごま ブロッコリーのおかか和え 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>496 kcal</td><td>塩分</td><td>4.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>25.9 g</td><td>脂質</td><td>26.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>40.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	496 kcal	塩分	4.5 g	たんぱく質	25.9 g	脂質	26.0 g	炭水化物	40.3 g			豚肉とたけのこの中華炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 白身魚 中華風甘酢だれ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 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 シャキシャキごぼうサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま もやしの梅和え 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>574 kcal</td><td>塩分</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>20.8 g</td><td>脂質</td><td>43.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>25.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	574 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	20.8 g	脂質	43.5 g	炭水化物	25.4 g		
熱量	570 kcal	塩分	3.5 g																																																													
たんぱく質	16.8 g	脂質	39.4 g																																																													
炭水化物	36.2 g																																																															
熱量	491 kcal	塩分	3.3 g																																																													
たんぱく質	15.5 g	脂質	24.9 g																																																													
炭水化物	50.4 g																																																															
熱量	548 kcal	塩分	3.1 g																																																													
たんぱく質	17.1 g	脂質	41.2 g																																																													
炭水化物	27.6 g																																																															
熱量	496 kcal	塩分	4.5 g																																																													
たんぱく質	25.9 g	脂質	26.0 g																																																													
炭水化物	40.3 g																																																															
熱量	574 kcal	塩分	2.9 g																																																													
たんぱく質	20.8 g	脂質	43.5 g																																																													
炭水化物	25.4 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

12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

チキンカツきのこ玉子あん 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま こうや豆腐と椎茸の煮物 卵・小麦・さば・大豆 蓮根とこんにゃくの金平 小麦・大豆・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>232 kcal</td><td>塩分</td><td>2.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.5 g</td><td>脂質</td><td>13.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>17.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	232 kcal	塩分	2.0 g	たんぱく質	10.5 g	脂質	13.9 g	炭水化物	17.5 g			サンマの煮付け 小麦・大豆・ごま 春雨と玉子の中華風 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 大根のカラフルマリネ 小麦・大豆・豚肉・りんご 昆布煮 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>224 kcal</td><td>塩分</td><td>2.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8.8 g</td><td>脂質</td><td>12.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>18.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	224 kcal	塩分	2.0 g	たんぱく質	8.8 g	脂質	12.6 g	炭水化物	18.7 g			牛肉のオイスター炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 南瓜とオクラの炊き合わせ 小麦・大豆 根菜と青菜の和え物 小麦・大豆 もやしの梅和え 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>221 kcal</td><td>塩分</td><td>2.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8.2 g</td><td>脂質</td><td>12.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>18.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	221 kcal	塩分	2.0 g	たんぱく質	8.2 g	脂質	12.4 g	炭水化物	18.2 g			豚肉の塩炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ひじきと絹揚げの煮物 小麦・大豆 もやしと高菜のソテー 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>251 kcal</td><td>塩分</td><td>2.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>7.7 g</td><td>脂質</td><td>18.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>13.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	251 kcal	塩分	2.0 g	たんぱく質	7.7 g	脂質	18.9 g	炭水化物	13.0 g			コーンクリームコロッケ 小麦・乳成分・大豆・豚肉・ゼラチン・鶏肉 麻婆なす 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 豆豆サラダ 卵・小麦・大豆 キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>299 kcal</td><td>塩分</td><td>1.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8.5 g</td><td>脂質</td><td>18.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>25.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	299 kcal	塩分	1.6 g	たんぱく質	8.5 g	脂質	18.2 g	炭水化物	25.3 g		
熱量	232 kcal	塩分	2.0 g																																																													
たんぱく質	10.5 g	脂質	13.9 g																																																													
炭水化物	17.5 g																																																															
熱量	224 kcal	塩分	2.0 g																																																													
たんぱく質	8.8 g	脂質	12.6 g																																																													
炭水化物	18.7 g																																																															
熱量	221 kcal	塩分	2.0 g																																																													
たんぱく質	8.2 g	脂質	12.4 g																																																													
炭水化物	18.2 g																																																															
熱量	251 kcal	塩分	2.0 g																																																													
たんぱく質	7.7 g	脂質	18.9 g																																																													
炭水化物	13.0 g																																																															
熱量	299 kcal	塩分	1.6 g																																																													
たんぱく質	8.5 g	脂質	18.2 g																																																													
炭水化物	25.3 g																																																															

11月29日(月)	11月30日(火)	12月1日(水)	12月2日(木)	12月3日(金)
豚すきやき煮	牛肉のビビンバ	プルコギ	サバ塩焼き/煮卵	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(郷土料理)
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	水菜と揚げ煮浸し	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	胡瓜と蟹かま酢物	白菜彩り和え
金時豆	黄桃	みかん缶	さくら漬	パイ
(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 432 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 19.3 g 炭水化物 33.4 g カルシウム 153 mg カリウム 582 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
12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