

12月6日(月)~12月12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

12月6日(月)		12月7日(火)		12月8日(水)		12月9日(木)		12月10日(金)		12月11日(土)		12月12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 鶏肉となすの煮物 大根とツナ煮 春雨サラダ 青梗菜ベーコン炒め/パイン		白飯/ゆかり ホキの磯辺天 ほうれん草煮浸し アスパラ梅おかか和え さつま芋サラダ/カリフラワー甘酢和え		菜飯/白ゴマ カレイ煮付け/がんと煮 金平ごぼう 小松菜中華炒め いんげんおかか和え/キャベツごま和え		白飯/黒ゴマ タラの柚庵焼き 豆腐とミンチのくず煮 ツナポテトサラダ ワカメのめた(郷土料理)/安芸紫		白飯/ゆかり 豚肉と野菜の塩タレ炒め スクランブルエッグ ビーフン 紅白生酢/ひじきごまサラダ		白飯/白ゴマ サバ生姜煮 キャベツと炒り卵の炒め物 さつま芋甘煮/高野煮 ほうれん草くるみ和え/白菜梅肉和え		白飯/黒ゴマ メンチカツ 白菜煮浸し 春菊のお浸し ポテトサラダ/きゅうりの酢物	
卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご・さば・ごま		卵・大豆・りんご・乳製品・小麦・えび・かに・豚肉・落花生・さば・鶏肉・ゼラチン		小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・牛肉		小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・卵・りんご		卵・小麦・ごま・大豆・りんご・豚肉・ゼラチン・牛肉・鶏肉・乳製品		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・くるみ・りんご・卵・乳製品・牛肉・ごま		小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご・かに・ごま	
熱量 478 kcal	塩分 2.4 g	熱量 467 kcal	塩分 2.2 g	熱量 468 kcal	塩分 2.7 g	熱量 461 kcal	塩分 2.4 g	熱量 469 kcal	塩分 2.6 g	熱量 530 kcal	塩分 2.9 g	熱量 528 kcal	塩分 2.9 g
たんぱく質 10.2 g	脂質 12.7 g	たんぱく質 15.8 g	脂質 9.9 g	たんぱく質 17.2 g	脂質 9.8 g	たんぱく質 17.1 g	脂質 5.7 g	たんぱく質 14.4 g	脂質 13.1 g	たんぱく質 18.2 g	脂質 12.3 g	たんぱく質 13.3 g	脂質 14.5 g
炭水化物 77.1 g	カルシウム 57 mg	炭水化物 77.6 g	カルシウム 97 mg	炭水化物 65.2 g	カルシウム 189 mg	炭水化物 67.7 g	カルシウム 65 mg	炭水化物 69.8 g	カルシウム 78 mg	炭水化物 84.0 g	カルシウム 87 mg	炭水化物 83.7 g	カルシウム 95 mg
カリウム 406 mg		カリウム 458 mg		カリウム 564 mg		カリウム 392 mg		カリウム 406 mg		カリウム 480 mg		カリウム 482 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					
豚肉じゃが 海老カツトマトソース 青梗菜ベーコン炒め 春雨中華炒め ワカメのめた(郷土料理)		タラのカレーあんかけ 筑前煮 小松菜煮浸し なすじゃこ味噌かけ いんげんピーナツ和え 大根生酢		肉団子の中華煮 蓮根と厚揚げ炒め煮 大豆煮 卵とマカロニサラダ 南瓜煮 キャベツごま和え		カレイ煮付け/大根と薩摩揚げ煮 なすのはさみ揚げ 白菜としめじ中華炒め 里芋とイカ煮 ほうれん草おかか和え 蓮根ごまサラダ/赤インゲン豆		オムレツの野菜トマトソースかけ 厚揚げの含め煮 青梗菜煮 煮物盛り合わせ きゅうりの酢物 海藻とキャベツの青しそドレッシング		アジの大葉フライ 牛肉のオイスター炒め 小松菜しらす炒め 炒り豆腐 ひじき煮 白菜梅肉和え		サバ塩焼き 鶏つくねの煮物 青梗菜煮浸し キャベツと炒り卵の炒め物 切干大根の酢物 白桃	
卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば・えび・かに・ごま		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・牛肉・ごま・落花生・卵・えび・かに		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・牛肉・卵・りんご		卵・乳製品・小麦・ごま・大豆・豚肉・さば・鶏肉・ゼラチン・いか・りんご・牛肉		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・乳製品・えび・かに		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・牛肉・ごま・卵・りんご		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・牛肉・もも	
熱量 384 kcal	塩分 3.1 g	熱量 354 kcal	塩分 3.2 g	熱量 450 kcal	塩分 3.0 g	熱量 336 kcal	塩分 3.0 g	熱量 302 kcal	塩分 3.0 g	熱量 330 kcal	塩分 3.1 g	熱量 374 kcal	塩分 3.0 g
たんぱく質 17.2 g	脂質 13.7 g	たんぱく質 15.7 g	脂質 15.8 g	たんぱく質 16.3 g	脂質 21.6 g	たんぱく質 16.3 g	脂質 10.1 g	たんぱく質 12.1 g	脂質 10.3 g	たんぱく質 15.2 g	脂質 17.8 g	たんぱく質 23.8 g	脂質 16.2 g
炭水化物 49.0 g	カルシウム 73 mg	炭水化物 37.1 g	カルシウム 107 mg	炭水化物 46.9 g	カルシウム 117 mg	炭水化物 44.7 g	カルシウム 92 mg	炭水化物 40.5 g	カルシウム 178 mg	炭水化物 27.1 g	カルシウム 126 mg	炭水化物 33.3 g	カルシウム 137 mg
カリウム 545 mg		カリウム 608 mg		カリウム 574 mg		カリウム 696 mg		カリウム 662 mg		カリウム 520 mg		カリウム 648 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 鶏肉となすの煮物 大根とツナ煮 春雨サラダ		白飯 ホキの磯辺天 ほうれん草煮浸し アスパラ梅おかか和え		白飯 カレイ煮付け/がんと煮 小松菜中華炒め キャベツごま和え		白飯 タラの柚庵焼き 豆腐とミンチのくず煮 ワカメのめた(郷土料理)		白飯 豚肉と野菜の塩タレ炒め スクランブルエッグ ひじきごまサラダ		白飯 サバ生姜煮 キャベツと炒り卵の炒め物 ほうれん草くるみ和え/白菜梅肉和え		白飯 メンチカツ 春菊のお浸し ポテトサラダ	
卵・小麦・大豆・りんご・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン		小麦・落花生・大豆・卵・乳製品・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン		小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・牛肉		小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		卵・小麦・ごま・大豆・りんご・豚肉・ゼラチン・乳製品・鶏肉		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・くるみ・りんご・卵・乳製品・牛肉		卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば・りんご	
熱量 404 kcal	塩分 2.2 g	熱量 393 kcal	塩分 2.0 g	熱量 364 kcal	塩分 2.3 g	熱量 326 kcal	塩分 2.3 g	熱量 402 kcal	塩分 2.0 g	熱量 425 kcal	塩分 2.0 g	熱量 473 kcal	塩分 2.1 g
たんぱく質 8.9 g	脂質 10.8 g	たんぱく質 14.5 g	脂質 9.2 g	たんぱく質 14.9 g	脂質 10.5 g	たんぱく質 14.9 g	脂質 13.3 g	たんぱく質 13.4 g	脂質 11.6 g	たんぱく質 15.9 g	脂質 11.2 g	たんぱく質 11.0 g	脂質 14.4 g
炭水化物 64.4 g	カルシウム 32 mg	炭水化物 60.6 g	カルシウム 83 mg	炭水化物 64.1 g	カルシウム 100 mg	炭水化物 59.6 g	カルシウム 92 mg	炭水化物 58.1 g	カルシウム 69 mg	炭水化物 62.6 g	カルシウム 61 mg	炭水化物 72.6 g	カルシウム 78 mg
カリウム 314 mg		カリウム 345 mg		カリウム 451 mg		カリウム 308 mg		カリウム 368 mg		カリウム 419 mg		カリウム 435 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					
チキンクリームシチュー アジ大葉フライ ひき肉と卵のそばろ 小松菜の塩昆布和え 白飯		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		豚肉の甘辛煮 蓮根のおかか炒め 大根とベーコンのコンソメ炒め 白菜のごま酢和え 白飯		麻婆豆腐 サワラの塩焼き 鶏大根煮 ほうれん草の中華サラダ 白飯		鶏肉のから揚げ 粉豆腐と小松菜の炒り煮 ひじきとさつま揚げの煮物 きゅうりと魚肉ソーセージの和え物 白飯		鮭の香味だれ ニラ玉/肉焼売 高野豆腐の含め煮 ほうれん草の明太クリーム煮 白飯		ハンバーグのホワイトソース エビカツ 白菜と鶏肉の旨煮 インゲンのツナマヨ和え 白飯	
小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン		小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		えび・かに・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		小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご		小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	
熱量 622 kcal	塩分 3.0 g	熱量 620 kcal	塩分 2.5 g	熱量 577 kcal	塩分 3.1 g	熱量 601 kcal	塩分 2.9 g	熱量 636 kcal	塩分 2.7 g	熱量 576 kcal	塩分 2.9 g	熱量 677 kcal	塩分 3.0 g
たんぱく質 22.7 g	ビタミンD 3.1 μg	たんぱく質 24.8 g	ビタミンD 8.1 μg	たんぱく質 22.2 g	ビタミンD 1.4 μg	たんぱく質 26.7 g	ビタミンD 2.4 μg	たんぱく質 22.5 g	ビタミンD 0.3 μg	たんぱく質 27.5 g	ビタミンD 18.1 μg	たんぱく質 23.6 g	ビタミンD 1.4 μg
カルシウム 368 mg		カルシウム 363 mg		カルシウム 242 mg		カルシウム 319 mg		カルシウム 172 mg		カルシウム 336 mg		カルシウム 224 mg	
熱量 359 kcal	塩分 2.9 g	熱量 358 kcal	塩分 2.4 g	熱量 314 kcal	塩分 3.0 g	熱量 339 kcal	塩分 2.9 g	熱量 373 kcal	塩分 2.6 g	熱量 314 kcal	塩分 2.8 g	熱量 414 kcal	塩分 2.9 g
たんぱく質 18.3 g	ビタミンD 3.1 μg	たんぱく質 20.4 g	ビタミンD 8.1 μg	たんぱく質 17.9 g	ビタミンD 1.4 μg	たんぱく質 22.4 g	ビタミンD 2.4 μg	たんぱく質 18.1 g	ビタミンD 0.3 μg	たんぱく質 23.1 g	ビタミンD 18.1 μg	たんぱく質 19.3 g	ビタミンD 1.4 μg
カルシウム 365 mg		カルシウム 360 mg		カルシウム 239 mg		カルシウム 316 mg		カルシウム 169 mg		カルシウム 333 mg		カルシウム 221 mg	

12月6日(月)～12月10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

12月6日(月)	12月7日(火)	12月8日(水)	12月9日(木)	12月10日(金)																																																												
5日間コース																																																																
白飯 無し 豚肉の柳川風 小麦・大豆・豚肉・卵 なすの南蛮風 小麦・大豆 ほうれん草の白和え 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>524 kcal</td><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.7 g</td><td>脂質</td><td>19.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>71.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	524 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	13.7 g	脂質	19.5 g	炭水化物	71.1 g			香りご飯(青じそ) 乳成分 鶏の唐揚げ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 ひじきの炒り煮 卵・小麦・大豆 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>502 kcal</td><td>塩分</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.1 g</td><td>脂質</td><td>13.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>76.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	502 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	18.1 g	脂質	13.2 g	炭水化物	76.5 g			白飯 無し あさりのクリームソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 玉子ときらげの中華風 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま いんげんとたけのこの和え物 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 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>496 kcal</td><td>塩分</td><td>2.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.7 g</td><td>脂質</td><td>15.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>75.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	496 kcal	塩分	2.3 g	たんぱく質	12.7 g	脂質	15.2 g	炭水化物	75.0 g			白飯 無し 牛肉と春雨の和え物 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま 野菜のピリ辛そばろ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・落花生 ほうれん草と蒸し鶏のおろし和え 小麦・さば・大豆・鶏肉 ひじきとコーンの炒り煮 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>478 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>12.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>75.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	478 kcal	塩分	2.3 g	たんぱく質	12.5 g	脂質	12.9 g	炭水化物	75.8 g			薄揚げの生姜風味ご飯 小麦・さば・大豆 赤魚の煮付け 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 麻婆春雨 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま シャキシャキポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆 大根とこんにゃくの炒り煮 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>458 kcal</td><td>塩分</td><td>3.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.0 g</td><td>脂質</td><td>13.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>69.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	458 kcal	塩分	3.0 g	たんぱく質	14.0 g	脂質	13.0 g	炭水化物	69.2 g		
熱量	524 kcal	塩分	2.2 g																																																													
たんぱく質	13.7 g	脂質	19.5 g																																																													
炭水化物	71.1 g																																																															
熱量	502 kcal	塩分	2.7 g																																																													
たんぱく質	18.1 g	脂質	13.2 g																																																													
炭水化物	76.5 g																																																															
熱量	496 kcal	塩分	2.3 g																																																													
たんぱく質	12.7 g	脂質	15.2 g																																																													
炭水化物	75.0 g																																																															
熱量	478 kcal	塩分	2.3 g																																																													
たんぱく質	12.5 g	脂質	12.9 g																																																													
炭水化物	75.8 g																																																															
熱量	458 kcal	塩分	3.0 g																																																													
たんぱく質	14.0 g	脂質	13.0 g																																																													
炭水化物	69.2 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。

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

赤魚のみりん焼き 小麦・さば・大豆・ごま・卵・乳成分 豚肉と温野菜のツナカレー 小麦・大豆・豚肉・さば・乳成分・牛肉・鶏肉 ほうれん草とコーンのサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 南瓜とレーズンのサラダ 卵・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>357 kcal</td><td>塩分</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.7 g</td><td>脂質</td><td>23.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>22.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	357 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	14.7 g	脂質	23.4 g	炭水化物	22.9 g			豚肉と野菜のさっぱり煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・さば なすと厚揚げのみぞれあん 小麦・乳成分・大豆・さば・豚肉・ゼラチン ビーフンの中華炒め 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 水くわいのトマトソース 乳成分・大豆・豚肉 昆布煮 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>340 kcal</td><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.4 g</td><td>脂質</td><td>23.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>20.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	340 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	10.4 g	脂質	23.6 g	炭水化物	20.8 g			クリームコロッケチーズトマト パスタ添え 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン しらすポテトサラダ 卵・小麦・大豆 ひじきと蓮根の炒り煮 小麦・大豆 さつま芋とおからのほくほく和え 小麦・大豆・ごま 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>360 kcal</td><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.7 g</td><td>脂質</td><td>19.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>37.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	360 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	10.7 g	脂質	19.2 g	炭水化物	37.0 g			サバの照り焼き 小麦・さば・大豆・ごま 揚げ出し豆腐あごだし風味 小麦・さば・大豆・ゼラチン 根菜とひき肉の煮物 小麦・大豆・鶏肉 彩り切干大根 卵・小麦・大豆 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>372 kcal</td><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.7 g</td><td>脂質</td><td>22.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>24.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	372 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	16.7 g	脂質	22.4 g	炭水化物	24.5 g			牛肉とコーンのカレーソース 小麦・牛肉・大豆・乳成分・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご 南瓜とさつま芋の煮物 小麦・大豆 豆腐そばろの炒り煮 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 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>399 kcal</td><td>塩分</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.1 g</td><td>脂質</td><td>24.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>31.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	399 kcal	塩分	2.5 g	たんぱく質	13.1 g	脂質	24.1 g	炭水化物	31.7 g		
熱量	357 kcal	塩分	2.7 g																																																													
たんぱく質	14.7 g	脂質	23.4 g																																																													
炭水化物	22.9 g																																																															
熱量	340 kcal	塩分	2.4 g																																																													
たんぱく質	10.4 g	脂質	23.6 g																																																													
炭水化物	20.8 g																																																															
熱量	360 kcal	塩分	2.4 g																																																													
たんぱく質	10.7 g	脂質	19.2 g																																																													
炭水化物	37.0 g																																																															
熱量	372 kcal	塩分	2.2 g																																																													
たんぱく質	16.7 g	脂質	22.4 g																																																													
炭水化物	24.5 g																																																															
熱量	399 kcal	塩分	2.5 g																																																													
たんぱく質	13.1 g	脂質	24.1 g																																																													
炭水化物	31.7 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

鶏肉の照り焼き卵黄ソース 小麦・大豆・鶏肉・ごま・卵・乳成分・ゼラチン 赤魚のみりん焼き 小麦・さば・大豆・ごま・鶏肉 ほうれん草とコーンのサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 南瓜とレーズンのサラダ 卵・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>417 kcal</td><td>塩分</td><td>3.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>22.1 g</td><td>脂質</td><td>22.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>29.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	417 kcal	塩分	3.4 g	たんぱく質	22.1 g	脂質	22.0 g	炭水化物	29.3 g			豚肉と野菜のさっぱり煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・さば 白身魚の塩焼き 小麦・大豆・ごま ビーフンの中華炒め 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 水くわいのトマトソース 乳成分・大豆・豚肉 昆布煮 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>416 kcal</td><td>塩分</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.6 g</td><td>脂質</td><td>26.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>23.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	416 kcal	塩分	3.3 g	たんぱく質	18.6 g	脂質	26.7 g	炭水化物	23.5 g			八宝菜(イカ) 小麦・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま クリームコロッケチーズトマト パスタ添え 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン ひじきと蓮根の炒り煮 小麦・大豆 さつま芋とおからのほくほく和え 小麦・大豆・ごま 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>457 kcal</td><td>塩分</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.2 g</td><td>脂質</td><td>26.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>37.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	457 kcal	塩分	3.3 g	たんぱく質	18.2 g	脂質	26.8 g	炭水化物	37.5 g			豚肉となすの麻婆炒め 小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま サバの照り焼き 小麦・さば・大豆・ごま 根菜とひき肉の煮物 小麦・大豆・鶏肉 彩り切干大根 卵・小麦・大豆 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>527 kcal</td><td>塩分</td><td>3.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>21.7 g</td><td>脂質</td><td>35.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>28.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	527 kcal	塩分	3.0 g	たんぱく質	21.7 g	脂質	35.1 g	炭水化物	28.6 g			イカリング&エビカツソース小袋付 卵・小麦・えび・いか・大豆・りんご 牛肉とコーンのカレーソース 小麦・牛肉・大豆・乳成分・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご 豆腐そばろの炒り煮 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 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>539 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>32.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>40.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	539 kcal	塩分	3.4 g	たんぱく質	20.6 g	脂質	32.1 g	炭水化物	40.7 g		
熱量	417 kcal	塩分	3.4 g																																																													
たんぱく質	22.1 g	脂質	22.0 g																																																													
炭水化物	29.3 g																																																															
熱量	416 kcal	塩分	3.3 g																																																													
たんぱく質	18.6 g	脂質	26.7 g																																																													
炭水化物	23.5 g																																																															
熱量	457 kcal	塩分	3.3 g																																																													
たんぱく質	18.2 g	脂質	26.8 g																																																													
炭水化物	37.5 g																																																															
熱量	527 kcal	塩分	3.0 g																																																													
たんぱく質	21.7 g	脂質	35.1 g																																																													
炭水化物	28.6 g																																																															
熱量	539 kcal	塩分	3.4 g																																																													
たんぱく質	20.6 g	脂質	32.1 g																																																													
炭水化物	40.7 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。

おかず手鞠
製造
ワタミ株式会社

豚肉の柳川風 小麦・大豆・豚肉・卵 なすの南蛮風 小麦・大豆 ほうれん草の白和え 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>272 kcal</td><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.5 g</td><td>脂質</td><td>18.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>16.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	272 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	9.5 g	脂質	18.4 g	炭水化物	16.9 g			鶏の唐揚げ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 ひじきの炒り煮 卵・小麦・大豆 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>247 kcal</td><td>塩分</td><td>2.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.8 g</td><td>脂質</td><td>12.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>21.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	247 kcal	塩分	2.3 g	たんぱく質	13.8 g	脂質	12.1 g	炭水化物	21.8 g			あさりのクリームソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 玉子ときらげの中華風 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま いんげんとたけのこの和え物 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 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>244 kcal</td><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8.5 g</td><td>脂質</td><td>14.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>20.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	244 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	8.5 g	脂質	14.2 g	炭水化物	20.8 g			牛肉と春雨の和え物 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま 野菜のピリ辛そばろ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・落花生 ほうれん草と蒸し鶏のおろし和え 小麦・さば・大豆・鶏肉 ひじきとコーンの炒り煮 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>226 kcal</td><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8.3 g</td><td>脂質</td><td>11.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>21.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	226 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	8.3 g	脂質	11.9 g	炭水化物	21.6 g			赤魚の煮付け 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 麻婆春雨 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま シャキシャキポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆 大根とこんにゃくの炒り煮 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>204 kcal</td><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8.5 g</td><td>脂質</td><td>10.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>18.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	204 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	8.5 g	脂質	10.7 g	炭水化物	18.2 g		
熱量	272 kcal	塩分	2.1 g																																																													
たんぱく質	9.5 g	脂質	18.4 g																																																													
炭水化物	16.9 g																																																															
熱量	247 kcal	塩分	2.3 g																																																													
たんぱく質	13.8 g	脂質	12.1 g																																																													
炭水化物	21.8 g																																																															
熱量	244 kcal	塩分	2.2 g																																																													
たんぱく質	8.5 g	脂質	14.2 g																																																													
炭水化物	20.8 g																																																															
熱量	226 kcal	塩分	2.2 g																																																													
たんぱく質	8.3 g	脂質	11.9 g																																																													
炭水化物	21.6 g																																																															
熱量	204 kcal	塩分	2.1 g																																																													
たんぱく質	8.5 g	脂質	10.7 g																																																													
炭水化物	18.2 g																																																															

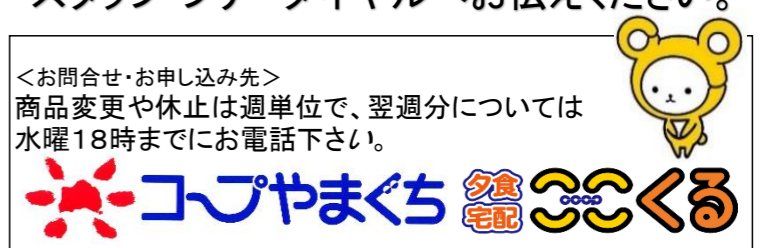
次週の中止・変更の締切は

12月8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

12月6日(月)	12月7日(火)	12月8日(水)	12月9日(木)	12月10日(金)
赤魚のトマトソースかけ	牛肉と野菜のカレー炒め/ゆで卵	カレイ煮付け	タラの柚庵焼き	アジ磯辺天
鶏肉となすの煮物	ホキ磯辺天	豆腐ハンバーグ野菜あんかけ	豚肉の柳川風煮	豚肉と野菜の塩タレ炒め
大根とツナ煮	ほうれん草煮浸し	小松菜中華炒め	豆腐とミンチのくず煮	スクランブルエッグ
青梗菜ベーコン炒め	カリフラワー甘酢和え	キャベツごま和え	ワカメのぬた(郷土料理)	水菜煮浸し
水菜おかか和え	アスパラ梅おかか和え	いんげんおかか和え	白菜としめじ中華炒め	青梗菜煮
山菜と筍煮物	さつま芋サラダ	白菜ツナサラダ	ツナポテトサラダ	ひじきごまサラダ
パンプキンサラダ	いんげんピーナツ和え	金平ごぼう	大根と薩摩揚げ煮	紅白生酢
たくあん	白桃	さくら漬/根菜マリネ	山菜煮浸し/みかん缶	広島菜
(乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・豚肉・牛肉・ゼラチン・さば・りんご)	(卵・大豆・りんご・小麦・落花生・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・牛肉・えび・かに・もも)	(小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・牛肉・りんご)	(小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご・牛肉)	(卵・乳製品・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご・さば)
熱量 322 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 11.2 g 炭水化物 41.5 g カルシウム 130 mg カリウム 631 mg 塩分 3.7 g	熱量 334 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 14.1 g 炭水化物 27.9 g カルシウム 150 mg カリウム 710 mg 塩分 2.8 g	熱量 383 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 18.2 g 炭水化物 22.2 g カルシウム 215 mg カリウム 728 mg 塩分 3.5 g	熱量 361 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 10.2 g 炭水化物 26.7 g カルシウム 88 mg カリウム 710 mg 塩分 3.3 g	熱量 395 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 15.8 g 炭水化物 19.9 g カルシウム 122 mg カリウム 631 mg 塩分 3.2 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8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