

1月31日(月)~2月6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

1月31日(月)		2月1日(火)		2月2日(水)		2月3日(木)		2月4日(金)		2月5日(土)		2月6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 いわしの梅煮 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 小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・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 高野煮/椎茸煮/絹さや 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	497 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	16.5 g	脂質	14.2 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	73.6 g	カルシウム	157 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	521 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 いんげんと薩摩揚げ煮物 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 オクラとツナ和え 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		いわしの梅煮/もやしとキクラゲナムル 大根と大根葉浸し 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・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	310 kcal	塩分	2.5 g	熱量	305 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	14.2 g	脂質	17.3 g	たんぱく質	13.0 g	脂質	15.9 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	25.8 g	カルシウム	91 mg	炭水化物	22.2 g	カルシウム	154 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	357 mg			カリウム	477 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 いわしの梅煮 豚肉と里芋のごま煮込み ブロッコリーツナサラダ 小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・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 高野煮/椎茸煮/絹さや 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	401 kcal	塩分	2.1 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	13.5 g	脂質	11.1 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	60.2 g	カルシウム	124 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	377 mg			カリウム	334 mg			カリウム	299 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																																																																
豚肉のソース炒め 揚なすのそぼろあん ツナとじゃが芋の煮物 きゅうりの酢の物 白飯 小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		海鮮とブロッコリーの塩だれ炒め ごぼうと豚肉の炒り煮 切昆布と大豆の煮物 ほうれん草の中華サラダ 白飯 えび・かに・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 サーモンマヨマツ 粉豆腐の炒り煮 インゲンのごま和え 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 春雨のすき煮 大豆と鶏肉の炒り煮 ブロッコリーのごま浸し 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		豚肉のカレー炒め インゲンとえのきの和え物 白菜と竹輪のさつと煮 里芋の味噌マヨ和え 白飯 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		アジの天ぷら山椒あん 蓮根とエビのオイスターマヨ炒め 豆腐の旨塩煮 青梗菜と蒸し鶏の和え物 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		鶏肉の香草焼き 小松菜とイカの生姜浸し カリフラワーのコンソメ煮 ピーマンとツナサラダ 白飯 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																																																										
ごはんと付	熱量	584 kcal	塩分	2.8 g	たんぱく質	26.9 g	ビタミンD	0.9 μg	カルシウム	137 mg	熱量	572 kcal	塩分	3.2 g	たんぱく質	26.4 g	ビタミンD	1.0 μg	カルシウム	203 mg	熱量	641 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	25.4 g	ビタミンD	2.1 μg	カルシウム	242 mg	熱量	659 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	24.4 g	ビタミンD	11.1 μg	カルシウム	229 mg	熱量	545 kcal	塩分	3.2 g	たんぱく質	24.1 g	ビタミンD	0.7 μg	カルシウム	154 mg	熱量	589 kcal	塩分	2.6 g	たんぱく質	25.2 g	ビタミンD	5.0 μg	カルシウム	327 mg	熱量	610 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	26.6 g	ビタミンD	2.0 μg	カルシウム	277 mg
おかずのみ	熱量	322 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	22.6 g	ビタミンD	0.9 μg	カルシウム	134 mg	熱量	308 kcal	塩分	3.1 g	たんぱく質	22.1 g	ビタミンD	1.0 μg	カルシウム	200 mg	熱量	377 kcal	塩分	2.6 g	たんぱく質	21.1 g	ビタミンD	2.1 μg	カルシウム	239 mg	熱量	395 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	20.1 g	ビタミンD	11.1 μg	カルシウム	226 mg	熱量	281 kcal	塩分	3.2 g	たんぱく質	19.8 g	ビタミンD	0.7 μg	カルシウム	151 mg	熱量	325 kcal	塩分	2.5 g	たんぱく質	20.8 g	ビタミンD	5.0 μg	カルシウム	324 mg	熱量	346 kcal	塩分	2.8 g	たんぱく質	22.3 g	ビタミンD	2.0 μg	カルシウム	274 mg

1月31日(月)～2月4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

1月31日(月)	2月1日(火)	2月2日(水)	2月3日(木)	2月4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 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>525 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>19.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>71.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	525 kcal	塩分	2.0 g	たんぱく質	13.3 g	脂質	19.6 g	炭水化物	71.6 g			五穀入りご飯 無し あさりのクリームソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 白菜とひき肉のすき煮風 小麦・大豆・豚肉 いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま ひじきとコーンの炒り煮 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>487 kcal</td><td>塩分</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.8 g</td><td>脂質</td><td>13.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>77.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	487 kcal	塩分	2.5 g	たんぱく質	13.8 g	脂質	13.1 g	炭水化物	77.7 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 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 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>470 kcal</td><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.3 g</td><td>脂質</td><td>12.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>73.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	470 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	12.3 g	脂質	12.8 g	炭水化物	73.7 g			白飯 無し 鶏の唐揚げ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 がんもどきと大豆の炊き合わせ 鬼かまぼこ添え 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>2.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.4 g</td><td>脂質</td><td>13.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>74.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	502 kcal	塩分	2.3 g	たんぱく質	19.4 g	脂質	13.5 g	炭水化物	74.0 g			薄揚げとごぼうのご飯 小麦・大豆 赤魚の煮付け 小麦・大豆・ごま 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 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>463 kcal</td><td>塩分</td><td>3.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.8 g</td><td>脂質</td><td>11.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>74.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	463 kcal	塩分	3.1 g	たんぱく質	12.8 g	脂質	11.8 g	炭水化物	74.0 g		
熱量	525 kcal	塩分	2.0 g																																																													
たんぱく質	13.3 g	脂質	19.6 g																																																													
炭水化物	71.6 g																																																															
熱量	487 kcal	塩分	2.5 g																																																													
たんぱく質	13.8 g	脂質	13.1 g																																																													
炭水化物	77.7 g																																																															
熱量	470 kcal	塩分	2.1 g																																																													
たんぱく質	12.3 g	脂質	12.8 g																																																													
炭水化物	73.7 g																																																															
熱量	502 kcal	塩分	2.3 g																																																													
たんぱく質	19.4 g	脂質	13.5 g																																																													
炭水化物	74.0 g																																																															
熱量	463 kcal	塩分	3.1 g																																																													
たんぱく質	12.8 g	脂質	11.8 g																																																													
炭水化物	74.0 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 卵・小麦・乳成分・大豆・さば・ごま 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 大根と人参の煮物 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>358 kcal</td><td>塩分</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.6 g</td><td>脂質</td><td>23.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>22.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	358 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	14.6 g	脂質	23.7 g	炭水化物	22.5 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>338 kcal</td><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.3 g</td><td>脂質</td><td>23.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>20.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	338 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	10.3 g	脂質	23.5 g	炭水化物	20.6 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 南瓜とさつま芋の炊き合わせ 鬼かまぼこ添え 小麦・大豆 根菜とひき肉の煮物 小麦・大豆・鶏肉 豆豆サラダ 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>383 kcal</td><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.6 g</td><td>脂質</td><td>21.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>29.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	383 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	16.6 g	脂質	21.1 g	炭水化物	29.1 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 揚げ出し豆腐あごだし風味 小麦・さば・大豆・ゼラチン 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 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>390 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>27.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>22.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	390 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	12.4 g	脂質	27.8 g	炭水化物	22.3 g		
熱量	358 kcal	塩分	2.7 g																																																													
たんぱく質	14.6 g	脂質	23.7 g																																																													
炭水化物	22.5 g																																																															
熱量	338 kcal	塩分	2.4 g																																																													
たんぱく質	10.3 g	脂質	23.5 g																																																													
炭水化物	20.6 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	383 kcal	塩分	2.2 g																																																													
たんぱく質	16.6 g	脂質	21.1 g																																																													
炭水化物	29.1 g																																																															
熱量	390 kcal	塩分	2.4 g																																																													
たんぱく質	12.4 g	脂質	27.8 g																																																													
炭水化物	22.3 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 大根と人参の煮物 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>433 kcal</td><td>塩分</td><td>3.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>23.1 g</td><td>脂質</td><td>23.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>29.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	433 kcal	塩分	3.5 g	たんぱく質	23.1 g	脂質	23.1 g	炭水化物	29.6 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>450 kcal</td><td>塩分</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.6 g</td><td>脂質</td><td>29.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>24.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	450 kcal	塩分	3.3 g	たんぱく質	19.6 g	脂質	29.7 g	炭水化物	24.1 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 さつま芋とオクラの炊き合わせ 鬼かまぼこ添え 小麦・大豆 豆豆サラダ 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>536 kcal</td><td>塩分</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>21.7 g</td><td>脂質</td><td>36.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>29.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	536 kcal	塩分	2.8 g	たんぱく質	21.7 g	脂質	36.7 g	炭水化物	29.4 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 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 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>511 kcal</td><td>塩分</td><td>3.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.5 g</td><td>脂質</td><td>30.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>40.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	511 kcal	塩分	3.5 g	たんぱく質	18.5 g	脂質	30.4 g	炭水化物	40.2 g		
熱量	433 kcal	塩分	3.5 g																																																													
たんぱく質	23.1 g	脂質	23.1 g																																																													
炭水化物	29.6 g																																																															
熱量	450 kcal	塩分	3.3 g																																																													
たんぱく質	19.6 g	脂質	29.7 g																																																													
炭水化物	24.1 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	536 kcal	塩分	2.8 g																																																													
たんぱく質	21.7 g	脂質	36.7 g																																																													
炭水化物	29.4 g																																																															
熱量	511 kcal	塩分	3.5 g																																																													
たんぱく質	18.5 g	脂質	30.4 g																																																													
炭水化物	40.2 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 2月2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

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 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>273 kcal</td><td>塩分</td><td>2.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.1 g</td><td>脂質</td><td>18.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>17.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	273 kcal	塩分	2.0 g	たんぱく質	9.1 g	脂質	18.5 g	炭水化物	17.4 g			あさりのクリームソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 白菜とひき肉のすき煮風 小麦・大豆・豚肉 いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま ひじきとコーンの炒り煮 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>238 kcal</td><td>塩分</td><td>2.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.5 g</td><td>脂質</td><td>12.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>23.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	238 kcal	塩分	2.3 g	たんぱく質	9.5 g	脂質	12.0 g	炭水化物	23.7 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 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 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>218 kcal</td><td>塩分</td><td>2.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8.1 g</td><td>脂質</td><td>11.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>19.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	218 kcal	塩分	2.0 g	たんぱく質	8.1 g	脂質	11.8 g	炭水化物	19.6 g			鶏の唐揚げ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 がんもどきと大豆の炊き合わせ 鬼かまぼこ添え 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>250 kcal</td><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.2 g</td><td>脂質</td><td>12.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>19.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	250 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	15.2 g	脂質	12.4 g	炭水化物	19.8 g			赤魚の煮付け 小麦・大豆・ごま 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 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>218 kcal</td><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8.0 g</td><td>脂質</td><td>10.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>22.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	218 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	8.0 g	脂質	10.5 g	炭水化物	22.6 g		
熱量	273 kcal	塩分	2.0 g																																																													
たんぱく質	9.1 g	脂質	18.5 g																																																													
炭水化物	17.4 g																																																															
熱量	238 kcal	塩分	2.3 g																																																													
たんぱく質	9.5 g	脂質	12.0 g																																																													
炭水化物	23.7 g																																																															
熱量	218 kcal	塩分	2.0 g																																																													
たんぱく質	8.1 g	脂質	11.8 g																																																													
炭水化物	19.6 g																																																															
熱量	250 kcal	塩分	2.2 g																																																													
たんぱく質	15.2 g	脂質	12.4 g																																																													
炭水化物	19.8 g																																																															
熱量	218 kcal	塩分	2.2 g																																																													
たんぱく質	8.0 g	脂質	10.5 g																																																													
炭水化物	22.6 g																																																															

1月31日(月)	2月1日(火)	2月2日(水)	2月3日(木)	2月4日(金)
豚すきやき煮	牛肉のビビンバ風	プルコギ	いわしの梅煮/水菜煮浸し/煮卵	酢豚
小鯛南蛮漬け	ブリ照焼き/キャベツ煮浸し	カレイ唐揚げのあんかけ/ブロッコリー	豚肉と里芋のごま煮込み	白身魚のふわらか天/キャベツ
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	オクラとツナ和え	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	牛蒡とウインナーの金平	さつま芋金平
オクラごま和え	白菜煮浸し	大根のそぼろみそあんかけ/人参煮	胡瓜とカニかまの酢物	白菜彩り和え
金時豆	黄桃	みかん	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)	(小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・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 453 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 14.8 g 炭水化物 35.7 g カルシウム 114 mg カリウム 846 mg 塩分 3.8 g	熱量 432 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 19.3 g 炭水化物 33.4 g カルシウム 151 mg カリウム 582 mg 塩分 3.1 g	熱量 380 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.4 g 炭水化物 26.2 g カルシウム 173 mg カリウム 634 mg 塩分 3.4 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
2月2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