

1月17日(月)~1月23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17日(月)	1月18日(火)	1月19日(水)	1月20日(木)	1月21日(金)	1月22日(土)	1月23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 豚肉と野菜のうま煮 豆腐と野菜の煮物 人参とツナの和え物 卵とマカロニサラダ/金時豆 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご	白飯/ゆかり サバみりん焼き/ひじき煮 厚揚げの卵とじ 白菜スープ煮 じゃが芋そぼろ煮/ほうれん草の和え物 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・えび	きのこご飯/青のり 鶏天のレモンソースかけ/もやしソテー いんげんツナバター炒め 小松菜煮浸し 筍味噌煮(郷土料理)/南瓜ごま和え 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・さば	白飯/ゆかり サワラ山椒焼き/切干大根 ニラ玉春雨 なす煮浸し 白菜ごま酢和え/ポテトサラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・ごま・りんご	白飯/黒ゴマ ねぎ塩豚 大根とミニさつま天煮 ほうれん草煮浸し ブロッコリーサラダ/ワカメとかまぼこ酢物 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	白飯/白ゴマ カレー磯辺天/ビーフン 大豆と竹輪煮物 小松菜と海老煮浸し コールスローサラダ/オクラえのき塩昆布和え 小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・牛肉・ごま	白飯/ゆかり 豚焼肉風 海老とブロッコリー塩だれ和え 高野豆腐の卵とじ マセドアンサラダ/青梗菜とハムの炒め煮 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 たんぱく質 14.2 g 脂質 8.9 g 炭水化物 77.9 g カルシウム 58 mg カリウム 398 mg	熱量 500 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 19.0 g 脂質 12.9 g 炭水化物 73.3 g カルシウム 103 mg カリウム 372 mg	熱量 507 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 18.5 g 脂質 15.6 g 炭水化物 72.0 g カルシウム 101 mg カリウム 582 mg	熱量 501 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 15.4 g 脂質 11.6 g 炭水化物 77.7 g カルシウム 51 mg カリウム 581 mg	熱量 456 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 16.0 g 脂質 10.0 g 炭水化物 70.8 g カルシウム 86 mg カリウム 446 mg	熱量 486 kcal 塩分 1.7 g たんぱく質 20.2 g 脂質 10.9 g 炭水化物 72.8 g カルシウム 111 mg カリウム 435 mg	熱量 446 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 14.7 g 脂質 10.3 g 炭水化物 70.9 g カルシウム 76 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 ジャーマンポテト 肉団子煮/シュウマイ 小松菜煮浸し マカロニサラダ カリフラワー甘酢和え 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま・さば・ゼラチン・えび・落花生・牛肉・かに	カレー磯辺天/ひじき煮 煮物盛り合わせ 切干大根と高菜炒め ほうれん草卵和え キャベツ大豆ごま和え 春雨サラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご・ごま	フライドチキン/キャベツソテー/ゆで卵 里芋のくず煮あん ほうれん草ビーンズサラダ 人参ナムル オクラツナ和え 白桃 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	タラのクリームソースかけ/キャベツ じゃが芋味噌からめ 小松菜厚揚げ煮 かぶとツナの甘辛煮 胡瓜ハムサラダ 赤インゲン豆 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・卵・りんご	牛すき焼き風煮 エビチリ/キャベツ 大豆豚ミンチ炒め いんげんバター炒め ほうれん草ひじきサラダ 胡瓜ごま酢和え 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	牛肉コロッケ/グラッセ/ビーフン 木の葉豆腐煮/いんげん煮浸し なすとひき肉炒め物 青梗菜かにかま炒め 筍味噌煮(郷土料理) コールスローサラダ/パイ 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	タラの野菜あんかけ/キャベツソテー かにのふわふわ豆腐煮/筍煮/椎茸煮 ほうれん草お浸し 香味マカロニサラダ 紅白生酢 黒豆 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 たんぱく質 18.5 g 脂質 18.3 g 炭水化物 29.2 g カルシウム 138 mg カリウム 548 mg	熱量 457 kcal 塩分 3.1 g たんぱく質 17.8 g 脂質 25.5 g 炭水化物 37.9 g カルシウム 149 mg カリウム 563 mg	熱量 372 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 16.9 g 脂質 20.4 g 炭水化物 22.5 g カルシウム 103 mg カリウム 475 mg	熱量 364 kcal 塩分 3.1 g たんぱく質 18.1 g 脂質 15.5 g 炭水化物 37.6 g カルシウム 170 mg カリウム 632 mg	熱量 404 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 18.9 g 脂質 20.1 g 炭水化物 37.0 g カルシウム 130 mg カリウム 730 mg	熱量 358 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 8.7 g 脂質 18.1 g 炭水化物 39.9 g カルシウム 68 mg カリウム 435 mg	熱量 312 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 17.2 g 脂質 9.9 g 炭水化物 36.3 g カルシウム 86 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 豚肉と野菜のうま煮 豆腐と野菜の煮物 卵とマカロニサラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご	白飯 サバみりん焼き/ひじき煮 厚揚げの卵とじ 白菜スープ煮/ほうれん草の和え物 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・乳製品	白飯 鶏天のレモンソースかけ/もやしソテー 小松菜煮浸し 南瓜ごま和え 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・さば	白飯 サワラ山椒焼き/切干大根 ニラ玉春雨 白菜ごま酢和え 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・ごま	白飯 ねぎ塩豚 大根とミニさつま天煮 ブロッコリーサラダ 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	白飯 カレー磯辺天/ビーフン 大豆と竹輪煮物 コールスローサラダ 卵・乳製品・小麦・大豆・豚肉・牛肉・ごま・鶏肉・ゼラチン・さば	白飯 豚焼肉風 海老とブロッコリー塩だれ和え マセドアンサラダ えび・ごま・鶏肉・卵・乳製品・小麦・大豆・豚肉・りんご
熱量 391 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 11.8 g 脂質 8.0 g 炭水化物 65.7 g カルシウム 75 mg カリウム 263 mg	熱量 430 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 18.6 g 脂質 11.5 g 炭水化物 60.7 g カルシウム 106 mg カリウム 441 mg	熱量 401 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 16.7 g 脂質 13.2 g 炭水化物 66.6 g カルシウム 88 mg カリウム 544 mg	熱量 388 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 15.3 g 脂質 6.0 g 炭水化物 64.9 g カルシウム 62 mg カリウム 455 mg	熱量 368 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 13.1 g 脂質 7.3 g 炭水化物 60.4 g カルシウム 89 mg カリウム 349 mg	熱量 435 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 18.9 g 脂質 10.9 g 炭水化物 62.7 g カルシウム 69 mg カリウム 300 mg	熱量 361 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 13.0 g 脂質 7.5 g 炭水化物 58.2 g カルシウム 60 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		
豚肉と春雨の炒め物 青梗菜とカニカマの煮浸し 高野豆腐の含め煮 カリフラワーのオーロラソース和え 白飯 えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	イワシの生姜煮 鶏肉のから揚げ キャベツとシーフードの旨煮 切干大根サラダ 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	ハンバーグ玉ねぎソースかけ サワラの塩焼き 豆乳三角揚げの煮物 枝豆と竹輪の明太マヨ和え 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	プリのから揚げレモン風味甘酢あん さつま揚げと大根の煮物 根菜の炒り煮 春雨サラダ 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	鶏肉のオイスター炒め ニラ玉 しろ菜のゆず浸し じゃが芋のチーズクリーム煮 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	カレー煮付け風 ひじきのそぼろ煮 鶏肉となすの甘酢炒め ブロッコリーと卵のサラダ 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	豚肉のぼん酢生姜炒め 人参と卵の炒め物 ツナと大根の煮物 ほうれん草の白和え 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
熱量 577 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 23.7 g ビタミンD 1.5 μg カルシウム 284 mg	熱量 592 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 23.9 g ビタミンD 12.3 μg カルシウム 265 mg	熱量 638 kcal 塩分 3.1 g たんぱく質 24.3 g ビタミンD 3.2 μg カルシウム 186 mg	熱量 648 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 25.0 g ビタミンD 1.6 μg カルシウム 199 mg	熱量 635 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 25.8 g ビタミンD 1.8 μg カルシウム 261 mg	熱量 546 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 22.9 g ビタミンD 8.0 μg カルシウム 255 mg	熱量 615 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 28.4 g ビタミンD 1.0 μg カルシウム 120 mg
熱量 315 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 19.4 g ビタミンD 1.5 μg カルシウム 281 mg	熱量 329 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 19.5 g ビタミンD 12.3 μg カルシウム 262 mg	熱量 375 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 19.9 g ビタミンD 3.2 μg カルシウム 183 mg	熱量 386 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 20.7 g ビタミンD 1.6 μg カルシウム 196 mg	熱量 373 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 21.4 g ビタミンD 1.8 μg カルシウム 258 mg	熱量 284 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 18.6 g ビタミンD 8.0 μg カルシウム 252 mg	熱量 353 kcal 塩分 3.1 g たんぱく質 24.0 g ビタミンD 1.0 μg カルシウム 117 mg

1月17日(月)～1月21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17日(月)	1月18日(火)	1月19日(水)	1月20日(木)	1月21日(金)																																																												
5日間コース																																																																
白飯 無し エビのクリーム煮 小麦・乳成分・えび・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 がんとどきとこんにやくの煮物 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 さつま芋の甘煮 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>473 kcal</td><td>塩分</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.2 g</td><td>脂質</td><td>10.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>77.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	473 kcal	塩分	1.8 g	たんぱく質	14.2 g	脂質	10.7 g	炭水化物	77.4 g			カニ風味ご飯 卵・小麦・さば・大豆・かに 牛すき煮車麩添え 小麦・牛肉・大豆 じゃが芋と人参の金平 小麦・大豆・ごま いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま 大豆ひじき 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>475 kcal</td><td>塩分</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.9 g</td><td>脂質</td><td>13.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>72.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	475 kcal	塩分	2.8 g	たんぱく質	13.9 g	脂質	13.0 g	炭水化物	72.5 g			白飯 無し エビフライ&白身魚フライ※タルタルソース小袋付 卵・小麦・乳成分・えび・大豆・りんご こうや豆腐のあっさり煮 小麦・大豆 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 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>541 kcal</td><td>塩分</td><td>1.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.4 g</td><td>脂質</td><td>20.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>72.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	541 kcal	塩分	1.7 g	たんぱく質	14.4 g	脂質	20.9 g	炭水化物	72.0 g			白飯 無し 治部煮風 卵・小麦・大豆・鶏肉 麻婆豆腐 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま いんげんの味噌ピー和え 小麦・落花生・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>487 kcal</td><td>塩分</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.1 g</td><td>脂質</td><td>12.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>73.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	487 kcal	塩分	2.5 g	たんぱく質	19.1 g	脂質	12.4 g	炭水化物	73.4 g			牛しぐれご飯 小麦・牛肉・大豆 ホタテと野菜の旨煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 根菜とひき肉の煮物 小麦・大豆・鶏肉 マカロニの真砂和え 卵・小麦・大豆・ゼラチン 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>553 kcal</td><td>塩分</td><td>3.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.1 g</td><td>脂質</td><td>20.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>70.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	553 kcal	塩分	3.1 g	たんぱく質	16.1 g	脂質	20.3 g	炭水化物	70.3 g		
熱量	473 kcal	塩分	1.8 g																																																													
たんぱく質	14.2 g	脂質	10.7 g																																																													
炭水化物	77.4 g																																																															
熱量	475 kcal	塩分	2.8 g																																																													
たんぱく質	13.9 g	脂質	13.0 g																																																													
炭水化物	72.5 g																																																															
熱量	541 kcal	塩分	1.7 g																																																													
たんぱく質	14.4 g	脂質	20.9 g																																																													
炭水化物	72.0 g																																																															
熱量	487 kcal	塩分	2.5 g																																																													
たんぱく質	19.1 g	脂質	12.4 g																																																													
炭水化物	73.4 g																																																															
熱量	553 kcal	塩分	3.1 g																																																													
たんぱく質	16.1 g	脂質	20.3 g																																																													
炭水化物	70.3 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

エビフライ&味噌カツあんかけパスタ添え 卵・小麦・乳成分・えび・大豆・鶏肉・落花生・豚肉・りんご・ごま 春雨とチンゲン菜の中華風 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 豆腐と野菜の煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉 わかめと大根おろしの酢の物 小麦・大豆 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>439 kcal</td><td>塩分</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.0 g</td><td>脂質</td><td>26.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>34.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	439 kcal	塩分	3.3 g	たんぱく質	15.0 g	脂質	26.2 g	炭水化物	34.8 g			石狩鍋風 さけ・小麦・さば・大豆・ゼラチン・落花生・乳成分・ごま 真砂のクリームパスタ 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン 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 豆豆サラダ 卵・小麦・大豆 もやしと高菜のソテー 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>342 kcal</td><td>塩分</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.1 g</td><td>脂質</td><td>17.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>26.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	342 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	19.1 g	脂質	17.8 g	炭水化物	26.2 g			野菜とピーマンのちゃんぽん風 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま 肉団子の黒酢ソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま 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 キャベツと竹輪の中華味噌 小麦・落花生・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>376 kcal</td><td>塩分</td><td>3.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.0 g</td><td>脂質</td><td>23.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>28.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	376 kcal	塩分	3.0 g	たんぱく質	13.0 g	脂質	23.0 g	炭水化物	28.9 g			豚肉の十勝風卵黄ソース 小麦・さば・大豆・豚肉・卵・乳成分・ゼラチン 三色いなりの煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉・やまいも キャベツと椎茸の中華浸し 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 豆のごま和えサラダ 小麦・大豆・ごま 大根と人参の煮物 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>386 kcal</td><td>塩分</td><td>3.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.0 g</td><td>脂質</td><td>26.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>23.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	386 kcal	塩分	3.2 g	たんぱく質	13.0 g	脂質	26.8 g	炭水化物	23.1 g			ハンバーグトマトチーズソース 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉・ゼラチン じゃが芋と枝豆のミモザサラダ 卵・小麦・乳成分・アーモンド・大豆・鶏肉・ゼラチン ほうれん草の白和え 小麦・大豆・ごま さつま芋のレモン風味 無し 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>379 kcal</td><td>塩分</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.4 g</td><td>脂質</td><td>22.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>32.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	379 kcal	塩分	2.8 g	たんぱく質	13.4 g	脂質	22.0 g	炭水化物	32.5 g		
熱量	439 kcal	塩分	3.3 g																																																													
たんぱく質	15.0 g	脂質	26.2 g																																																													
炭水化物	34.8 g																																																															
熱量	342 kcal	塩分	2.9 g																																																													
たんぱく質	19.1 g	脂質	17.8 g																																																													
炭水化物	26.2 g																																																															
熱量	376 kcal	塩分	3.0 g																																																													
たんぱく質	13.0 g	脂質	23.0 g																																																													
炭水化物	28.9 g																																																															
熱量	386 kcal	塩分	3.2 g																																																													
たんぱく質	13.0 g	脂質	26.8 g																																																													
炭水化物	23.1 g																																																															
熱量	379 kcal	塩分	2.8 g																																																													
たんぱく質	13.4 g	脂質	22.0 g																																																													
炭水化物	32.5 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

エビフライ&味噌カツあんかけパスタ添え 卵・小麦・乳成分・えび・大豆・鶏肉・落花生・豚肉・りんご・ごま 豚肉と玉ねぎの焼肉風 小麦・大豆・豚肉・ごま 豆腐と野菜の煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉 わかめと大根おろしの酢の物 小麦・大豆 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>572 kcal</td><td>塩分</td><td>4.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.8 g</td><td>脂質</td><td>37.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>40.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	572 kcal	塩分	4.2 g	たんぱく質	19.8 g	脂質	37.2 g	炭水化物	40.1 g			石狩鍋風 さけ・小麦・さば・大豆・ゼラチン・落花生・乳成分・ごま・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 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 豆豆サラダ 卵・小麦・大豆 もやしと高菜のソテー 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>486 kcal</td><td>塩分</td><td>3.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>24.6 g</td><td>脂質</td><td>28.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>29.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	486 kcal	塩分	3.5 g	たんぱく質	24.6 g	脂質	28.8 g	炭水化物	29.5 g			野菜とピーマンのちゃんぽん風 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま 鶏肉のねぎ塩だれ 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 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 キャベツと竹輪の中華味噌 小麦・落花生・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>495 kcal</td><td>塩分</td><td>4.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>23.5 g</td><td>脂質</td><td>30.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>31.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	495 kcal	塩分	4.2 g	たんぱく質	23.5 g	脂質	30.5 g	炭水化物	31.0 g			豚肉の十勝風卵黄ソース 小麦・さば・大豆・豚肉・卵・乳成分・ゼラチン・ごま ブリの照り焼き 小麦・大豆 キャベツと椎茸の中華浸し 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 豆のごま和えサラダ 小麦・大豆・ごま 大根と人参の煮物 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>545 kcal</td><td>塩分</td><td>3.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>22.2 g</td><td>脂質</td><td>38.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>26.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	545 kcal	塩分	3.6 g	たんぱく質	22.2 g	脂質	38.6 g	炭水化物	26.9 g			ハンバーグトマトチーズソース 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉・ゼラチン・乳成分 白身魚のジェノベーゼソース 小麦・大豆・乳成分・アーモンド・鶏肉・りんご・ゼラチン ほうれん草の白和え 小麦・大豆・ごま さつま芋のレモン風味 無し 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>504 kcal</td><td>塩分</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.4 g</td><td>脂質</td><td>28.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>43.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	504 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	19.4 g	脂質	28.6 g	炭水化物	43.2 g		
熱量	572 kcal	塩分	4.2 g																																																													
たんぱく質	19.8 g	脂質	37.2 g																																																													
炭水化物	40.1 g																																																															
熱量	486 kcal	塩分	3.5 g																																																													
たんぱく質	24.6 g	脂質	28.8 g																																																													
炭水化物	29.5 g																																																															
熱量	495 kcal	塩分	4.2 g																																																													
たんぱく質	23.5 g	脂質	30.5 g																																																													
炭水化物	31.0 g																																																															
熱量	545 kcal	塩分	3.6 g																																																													
たんぱく質	22.2 g	脂質	38.6 g																																																													
炭水化物	26.9 g																																																															
熱量	504 kcal	塩分	2.7 g																																																													
たんぱく質	19.4 g	脂質	28.6 g																																																													
炭水化物	43.2 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

1月19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

エビのクリーム煮 小麦・乳成分・えび・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 がんとどきとこんにやくの煮物 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 さつま芋の甘煮 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>221 kcal</td><td>塩分</td><td>1.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.0 g</td><td>脂質</td><td>9.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>23.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	221 kcal	塩分	1.7 g	たんぱく質	10.0 g	脂質	9.7 g	炭水化物	23.2 g			牛すき煮車麩添え 小麦・牛肉・大豆 じゃが芋と人参の金平 小麦・大豆・ごま いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま 大豆ひじき 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>237 kcal</td><td>塩分</td><td>1.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8.7 g</td><td>脂質</td><td>11.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>22.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	237 kcal	塩分	1.9 g	たんぱく質	8.7 g	脂質	11.8 g	炭水化物	22.5 g			エビフライ&白身魚フライ※タルタルソース小袋付 卵・小麦・乳成分・えび・大豆・りんご こうや豆腐のあっさり煮 小麦・大豆 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 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>289 kcal</td><td>塩分</td><td>1.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.2 g</td><td>脂質</td><td>19.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>17.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	289 kcal	塩分	1.6 g	たんぱく質	10.2 g	脂質	19.8 g	炭水化物	17.9 g			治部煮風 卵・小麦・大豆・鶏肉 麻婆豆腐 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま いんげんの味噌ピー和え 小麦・落花生・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>235 kcal</td><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.9 g</td><td>脂質</td><td>11.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>19.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	235 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	14.9 g	脂質	11.3 g	炭水化物	19.2 g			ホタテと野菜の旨煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 根菜とひき肉の煮物 小麦・大豆・鶏肉 マカロニの真砂和え 卵・小麦・大豆・ゼラチン 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>265 kcal</td><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.9 g</td><td>脂質</td><td>14.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>19.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	265 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	9.9 g	脂質	14.8 g	炭水化物	19.4 g		
熱量	221 kcal	塩分	1.7 g																																																													
たんぱく質	10.0 g	脂質	9.7 g																																																													
炭水化物	23.2 g																																																															
熱量	237 kcal	塩分	1.9 g																																																													
たんぱく質	8.7 g	脂質	11.8 g																																																													
炭水化物	22.5 g																																																															
熱量	289 kcal	塩分	1.6 g																																																													
たんぱく質	10.2 g	脂質	19.8 g																																																													
炭水化物	17.9 g																																																															
熱量	235 kcal	塩分	2.4 g																																																													
たんぱく質	14.9 g	脂質	11.3 g																																																													
炭水化物	19.2 g																																																															
熱量	265 kcal	塩分	2.2 g																																																													
たんぱく質	9.9 g	脂質	14.8 g																																																													
炭水化物	19.4 g																																																															

1月17日(月)	1月18日(火)	1月19日(水)	1月20日(木)	1月21日(金)
豚肉と野菜のうま煮	サバみりん焼き/ブロッコリー	鶏天のレモンソースかけ/もやしソテー	メンチカツ/スパゲティ/ブロッコリー	ねぎ塩豚
カレイのおろしあんかけ/ニラともやしのお浸し	豚肉と蓮根の酢豚風	赤魚の野菜あんかけ	サワラ山椒焼き/切干大根	赤魚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
胡瓜梅和え	ひじき煮	紅白生酢	豆腐の五目煮	ワカメとかまぼこ酢物
金時豆	キャベツと人参サラダ/みかん	黒豆	白菜ごま酢和え/おかず昆布	白桃
(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)	(乳製品・小麦・大豆・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・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 362 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 15.4 g 炭水化物 34.0 g カルシウム 86 mg カリウム 543 mg 塩分 3.2 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
1月19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