

# 2月14日(月)～2月20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

2月14日(月)		2月15日(火)		2月16日(水)		2月17日(木)		2月18日(金)		2月19日(土)		2月20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/黒ゴマ		ちらし寿司/錦糸/青のり		白飯/黒ゴマ		白飯/ゆかり		白飯/白ゴマ		白飯/ゆかり															
豚肉と白菜のこってり煮		サバと揚げなすのピリ辛あん		鶏肉の香り揚げオーロラソース		赤魚塩焼きゆず味噌かけ		八宝菜		サケのチャンチャン焼き		牛和風ソテー															
青梗菜ごま和え/大豆とさつま芋煮		厚揚げの卵とじ		麻婆豆腐		青梗菜のとりみ煮		じゃが芋の炒り煮		鶏とじゃが芋うま煮		じゃが芋のツナ煮															
豆乳花形煮		オクラ梅かつお和え		春菊と薩摩揚げ炒め煮		大根梅かつお和え		小松菜煮浸し		がんと根菜煮		ほうれん草錦糸和え															
おかず昆布/ガトーショコラ		小松菜煮浸し/金時豆		はすのさんばい(郷土料理)/白花生		カニ風味キャベツサラダ/パイン缶		金平ごぼう/黒酢中華春雨		水菜サラダ/たくあん		マカロニサラダ/紅白生酢															
乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・オレンジ		卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご・ごま		小麦・大豆・鶏肉・卵・りんご・乳製品・落花生・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・牛肉・卵・乳製品・えび・かに・りんご・ごま		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・卵・牛肉・えび		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・さけ・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・りんご・牛肉															
熱量	461 kcal	塩分	1.8 g	熱量	530 kcal	塩分	2.2 g	熱量	643 kcal	塩分	2.8 g	熱量	414 kcal	塩分	2.2 g	熱量	449 kcal	塩分	2.5 g	熱量	494 kcal	塩分	2.6 g	熱量	483 kcal	塩分	2.5 g
たんぱく質	14.2 g	脂質	9.5 g	たんぱく質	19.4 g	脂質	15.2 g	たんぱく質	19.7 g	脂質	24.1 g	たんぱく質	14.9 g	脂質	8.0 g	たんぱく質	16.8 g	脂質	13.1 g	たんぱく質	17.4 g	脂質	12.6 g	たんぱく質	13.2 g	脂質	10.7 g
炭水化物	77.4 g	カルシウム	75 mg	炭水化物	75.5 g	カルシウム	102 mg	炭水化物	83.0 g	カルシウム	73 mg	炭水化物	73.4 g	カルシウム	82 mg	炭水化物	77.3 g	カルシウム	86 mg	炭水化物	74.8 g	カルシウム	141 mg	炭水化物	80.7 g	カルシウム	57 mg
カリウム	362 mg			カリウム	367 mg			カリウム	410 mg			カリウム	264 mg			カリウム	500 mg			カリウム	548 mg			カリウム	496 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																			
豚肉生姜焼き		サワラ香味焼き		ひじき豆腐よせきのこあん		赤魚煮付け		ハンバーグ		赤魚のゆかり揚げ		豚肉と卵の炒め物															
高野豆腐の卵とじ		青梗菜とツナのさっと煮		豚肉とキャベツのカレー炒め		ポトフ		じゃが芋のそぼろ煮		厚揚げのチャンブルー		コロッケ/金平ごぼう															
小松菜と海老煮浸し		キャベツとウインナー炒め		里芋煮・こんにやくゆず味噌みそかけ		筍煮/出巻玉子		枝豆と豆腐のふんわり天		青梗菜煮浸し		ひじき煮															
ピーマン卵炒め		カリフラワーとオクラサラダ		えびと枝豆の炒め物		ほうれん草おなか和え		ブロッコリーピーナツ和え		ひじきとカニかまの酢物		オクラごま和え															
大豆とさつま芋煮		胡瓜の酢物		ほうれん草ツナ炒め		木の葉豆腐煮		はすのさんばい(郷土料理)		かぼちゃサラダ		カリフラワーサラダ															
ガトーショコラ		白花生		オクラとワカメの酢物		大根とレーズンのサラダ/広島菜		金時豆		黒豆		春雨の酢物															
小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・オレンジ		卵・小麦・大豆・りんご・さば・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・牛肉		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・りんご・えび・牛肉		乳製品・小麦・大豆・鶏肉・さば・豚肉・ゼラチン・卵・りんご		卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・さば・ゼラチン・落花生・えび・ごま		卵・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・えび・かに・さば・りんご		乳製品・小麦・大豆・さば・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・えび・牛肉															
熱量	313 kcal	塩分	3.3 g	熱量	301 kcal	塩分	3.1 g	熱量	371 kcal	塩分	3.2 g	熱量	311 kcal	塩分	3.0 g	熱量	466 kcal	塩分	3.0 g	熱量	354 kcal	塩分	2.7 g	熱量	371 kcal	塩分	3.0 g
たんぱく質	15.4 g	脂質	13.4 g	たんぱく質	16.9 g	脂質	13.0 g	たんぱく質	15.3 g	脂質	18.6 g	たんぱく質	19.1 g	脂質	7.4 g	たんぱく質	18.2 g	脂質	21.7 g	たんぱく質	15.9 g	脂質	18.8 g	たんぱく質	15.2 g	脂質	17.9 g
炭水化物	32.0 g	カルシウム	114 mg	炭水化物	27.6 g	カルシウム	130 mg	炭水化物	36.9 g	カルシウム	79 mg	炭水化物	41.2 g	カルシウム	69 mg	炭水化物	49.4 g	カルシウム	67 mg	炭水化物	29.9 g	カルシウム	120 mg	炭水化物	37.7 g	カルシウム	132 mg
カリウム	422 mg			カリウム	646 mg			カリウム	445 mg			カリウム	356 mg			カリウム	553 mg			カリウム	499 mg			カリウム	560 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															
豚肉と白菜のこってり煮		サバと揚げなすのピリ辛あん		鶏肉の香り揚げオーロラソース		赤魚塩焼きゆず味噌かけ		八宝菜		サケのチャンチャン焼き		牛和風ソテー															
大豆とさつま芋煮		厚揚げの卵とじ		春菊と薩摩揚げ炒め煮		青梗菜のとりみ煮		じゃが芋の炒り煮		がんと根菜煮		じゃが芋のツナ煮															
青梗菜ごま和え/豆乳花形煮		小松菜煮浸し		はすのさんばい(郷土料理)		大根梅かつお和え		小松菜煮浸し		水菜サラダ		ほうれん草錦糸和え															
乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		小麦・大豆・鶏肉・卵・りんご・乳製品・さば・ごま・豚肉・ゼラチン		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・りんご		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・えび・ごま		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・さけ・卵・乳製品・りんご		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・牛肉															
熱量	388 kcal	塩分	1.8 g	熱量	453 kcal	塩分	1.8 g	熱量	538 kcal	塩分	2.1 g	熱量	325 kcal	塩分	1.6 g	熱量	404 kcal	塩分	1.8 g	熱量	396 kcal	塩分	1.6 g	熱量	379 kcal	塩分	2.0 g
たんぱく質	12.7 g	脂質	6.0 g	たんぱく質	14.2 g	脂質	14.2 g	たんぱく質	17.1 g	脂質	20.4 g	たんぱく質	13.1 g	脂質	4.7 g	たんぱく質	14.7 g	脂質	11.2 g	たんぱく質	14.6 g	脂質	11.2 g	たんぱく質	13.0 g	脂質	5.4 g
炭水化物	69.1 g	カルシウム	96 mg	炭水化物	61.2 g	カルシウム	88 mg	炭水化物	66.6 g	カルシウム	56 mg	炭水化物	58.1 g	カルシウム	50 mg	炭水化物	58.4 g	カルシウム	131 mg	炭水化物	56.6 g	カルシウム	129 mg	炭水化物	68.4 g	カルシウム	64 mg
カリウム	458 mg			カリウム	323 mg			カリウム	375 mg			カリウム	171 mg			カリウム	375 mg			カリウム	352 mg			カリウム	591 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																				
ハンバーグデミグラスソースかけ		ブリの焼き漬け		豚肉のオイスター炒め		白身魚のゆず味噌焼き		ゆで鶏梅おろしあん		メパルの香草パン粉焼き		豚肉と野菜の塩こうじ炒め																
アジ大葉フライ		青梗菜とさつま揚げの煮物		エビフリッターのオーロラソースかけ		切干大根と大豆の煮物		ほうれん草と卵の炒め物		野菜と鶏肉の五目煮		アスパラとハムのレモン風味和え																
白菜と鶏肉の旨煮		蓮根と豚肉の炒り煮		しろ菜のゆず浸し		豚肉とじゃが芋の煮物		絹揚げのピリ辛煮		春雨と野菜の甜面醬炒め		カリフラワーのトマト煮																
大豆と枝豆の白和え		南瓜とレーズンのサラダ		春雨の韓国風サラダ		アスパラとベーコンのチーズサラダ		里芋の青のり和え		ひじきと大豆のサラダ		ポテトサラダ																
白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯																
小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		えび・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		えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		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		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・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン																
ごはんと付	熱量	604 kcal	塩分	2.5 g	熱量	640 kcal	塩分	2.8 g	熱量	609 kcal	塩分	3.0 g	熱量	596 kcal	塩分	2.9 g	熱量	637 kcal	塩分	2.6 g	熱量	604 kcal	塩分	2.9 g	熱量	582 kcal	塩分	3.2 g
	たんぱく質	21.1 g	ビタミンD	1.3 μg	たんぱく質	25.3 g	ビタミンD	1.7 μg	たんぱく質	24.8 g	ビタミンD	0.8 μg	たんぱく質	26.3 g	ビタミンD	1.2 μg	たんぱく質	26.4 g	ビタミンD	1.1 μg	たんぱく質	25.9 g	ビタミンD	7.8 μg	たんぱく質	23.4 g	ビタミンD	1.2 μg
	カルシウム	136 mg			カルシウム	326 mg			カルシウム	133 mg			カルシウム	185 mg			カルシウム	162 mg			カルシウム	198 mg			カルシウム	194 mg		
おかずのみ	熱量	340 kcal	塩分	2.5 g	熱量	376 kcal	塩分	2.7 g	熱量	345 kcal	塩分	2.9 g	熱量	332 kcal	塩分	2.9 g	熱量	373 kcal	塩分	2.6 g	熱量	340 kcal	塩分	2.9 g	熱量	318 kcal	塩分	3.2 g
	たんぱく質	16.8 g	ビタミンD	1.3 μg	たんぱく質	21.0 g	ビタミンD	1.7 μg	たんぱく質	20.5 g	ビタミンD	0.8 μg	たんぱく質	21.9 g	ビタミンD	1.2 μg	たんぱく質	22.1 g	ビタミンD	1.1 μg	たんぱく質	21.5 g	ビタミンD	7.8 μg	たんぱく質	19.1 g	ビタミンD	1.2 μg
	カルシウム	133 mg			カルシウム	323 mg			カルシウム	130 mg			カルシウム	182 mg			カルシウム	159 mg			カルシウム	195 mg			カルシウム	191 mg		

# 2月14日(月)～2月18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

2月14日(月)	2月15日(火)	2月16日(水)	2月17日(木)	2月18日(金)																																																												
5日間コース																																																																
<b>白飯</b> 無し <b>きのこ入りビーフシチュー</b> 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま <b>ひじきの炒り煮</b> 卵・小麦・大豆 <b>もやしと高菜のソテー</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>チンゲン菜と人参のナムル</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>503 kcal</td><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.4 g</td><td>脂質</td><td>15.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>77.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	503 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	13.4 g	脂質	15.0 g	炭水化物	77.1 g			<b>ゆかりご飯(赤しそ)</b> 無し <b>ブリの照り焼き</b> 小麦・大豆・ごま <b>なすのそぼろあん</b> 小麦・さば・大豆・鶏肉 <b>切干大根の煮物</b> 小麦・大豆 <b>さつま芋の甘煮</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>494 kcal</td><td>塩分</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.0 g</td><td>脂質</td><td>12.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>75.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	494 kcal	塩分	1.5 g	たんぱく質	15.0 g	脂質	12.9 g	炭水化物	75.9 g			<b>白飯</b> 無し <b>豆腐ハンバーグ照り焼きソース</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 <b>春雨といんげんの炒め物</b> 小麦・さば・大豆・鶏肉・ごま <b>蒸し鶏とザーサイの和え物</b> 小麦・大豆・鶏肉・ごま <b>南瓜とひじきの甘煮</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>476 kcal</td><td>塩分</td><td>2.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.4 g</td><td>脂質</td><td>12.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>74.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	476 kcal	塩分	2.3 g	たんぱく質	14.4 g	脂質	12.8 g	炭水化物	74.4 g			<b>白飯</b> 無し <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>豆腐そぼろの炒り煮</b> 小麦・大豆 <b>大根と人参のごま酢和え</b> 小麦・大豆・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>497 kcal</td><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.0 g</td><td>脂質</td><td>14.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>74.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	497 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	15.0 g	脂質	14.5 g	炭水化物	74.8 g			<b>菜飯</b> 小麦・さば・大豆・ごま <b>豚肉の生姜炒め</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>里芋と野菜の煮物</b> 小麦・大豆・鶏肉 <b>蓮根とこんにゃくの金平</b> 小麦・大豆・ごま <b>小松菜と薄揚げのお浸し</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>527 kcal</td><td>塩分</td><td>3.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.1 g</td><td>脂質</td><td>22.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>65.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	527 kcal	塩分	3.1 g	たんぱく質	13.1 g	脂質	22.5 g	炭水化物	65.7 g		
熱量	503 kcal	塩分	2.4 g																																																													
たんぱく質	13.4 g	脂質	15.0 g																																																													
炭水化物	77.1 g																																																															
熱量	494 kcal	塩分	1.5 g																																																													
たんぱく質	15.0 g	脂質	12.9 g																																																													
炭水化物	75.9 g																																																															
熱量	476 kcal	塩分	2.3 g																																																													
たんぱく質	14.4 g	脂質	12.8 g																																																													
炭水化物	74.4 g																																																															
熱量	497 kcal	塩分	2.2 g																																																													
たんぱく質	15.0 g	脂質	14.5 g																																																													
炭水化物	74.8 g																																																															
熱量	527 kcal	塩分	3.1 g																																																													
たんぱく質	13.1 g	脂質	22.5 g																																																													
炭水化物	65.7 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>牛すき煮卵黄ソース</b> 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・卵・乳成分・ゼラチン <b>カニカマの天ぷら※天つゆ小袋付</b> 卵・小麦・かに・大豆 <b>こうや豆腐の彩りあんかけ</b> 小麦・大豆 <b>さつま芋サラダ</b> 卵・小麦・大豆・ごま <b>金平ごぼう</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>377 kcal</td><td>塩分</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.0 g</td><td>脂質</td><td>21.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>31.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	377 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	13.0 g	脂質	21.1 g	炭水化物	31.6 g			<b>ヒレカツ※ソース小袋付</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・ごま・りんご <b>南瓜のふわふわ豆腐そぼろあんかけ</b> 卵・小麦・大豆・豚肉・乳成分・さば・鶏肉 <b>ポテトサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン <b>いんげんの味噌ピー和え</b> 小麦・落花生・大豆・ごま <b>小松菜と薄揚げのお浸し</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>403 kcal</td><td>塩分</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.1 g</td><td>脂質</td><td>19.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>40.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	403 kcal	塩分	3.3 g	たんぱく質	15.1 g	脂質	19.7 g	炭水化物	40.3 g			<b>サバの味噌煮</b> 小麦・さば・大豆・ごま <b>肉詰めいなりの煮物</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉 <b>根菜とひき肉の煮物</b> 小麦・大豆・鶏肉 <b>豆のごま和えサラダ</b> 小麦・大豆・ごま <b>キャベツと高菜の炒め物</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>329 kcal</td><td>塩分</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.8 g</td><td>脂質</td><td>17.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>25.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	329 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	14.8 g	脂質	17.8 g	炭水化物	25.9 g			<b>玉子焼き甘酢あん</b> 卵・かに・さば・大豆・りんご・ごま・小麦・乳成分・えび・鶏肉・豚肉 <b>肉団子のトマトソース</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>なすの揚げ浸し</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>345 kcal</td><td>塩分</td><td>3.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.7 g</td><td>脂質</td><td>19.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>31.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	345 kcal	塩分	3.1 g	たんぱく質	10.7 g	脂質	19.3 g	炭水化物	31.6 g			<b>チキン南蛮 ※タルタルソース小袋付</b> 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・りんご <b>野菜のクリームがけ</b> 大豆・りんご・ゼラチン・卵・小麦・乳成分・鶏肉・豚肉 <b>ひじきと蓮根の炒り煮</b> 小麦・大豆 <b>なますのゆず風味</b> 小麦 <b>チンゲン菜と薄揚げの和え物</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>397 kcal</td><td>塩分</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.0 g</td><td>脂質</td><td>25.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>30.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	397 kcal	塩分	2.8 g	たんぱく質	12.0 g	脂質	25.6 g	炭水化物	30.7 g		
熱量	377 kcal	塩分	2.9 g																																																													
たんぱく質	13.0 g	脂質	21.1 g																																																													
炭水化物	31.6 g																																																															
熱量	403 kcal	塩分	3.3 g																																																													
たんぱく質	15.1 g	脂質	19.7 g																																																													
炭水化物	40.3 g																																																															
熱量	329 kcal	塩分	2.7 g																																																													
たんぱく質	14.8 g	脂質	17.8 g																																																													
炭水化物	25.9 g																																																															
熱量	345 kcal	塩分	3.1 g																																																													
たんぱく質	10.7 g	脂質	19.3 g																																																													
炭水化物	31.6 g																																																															
熱量	397 kcal	塩分	2.8 g																																																													
たんぱく質	12.0 g	脂質	25.6 g																																																													
炭水化物	30.7 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

<b>牛すき煮卵黄ソース</b> 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・卵・乳成分・ゼラチン <b>赤魚の煮付け</b> 小麦・大豆 <b>こうや豆腐の彩りあんかけ</b> 小麦・大豆 <b>さつま芋サラダ</b> 卵・小麦・大豆・ごま <b>金平ごぼう</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>474 kcal</td><td>塩分</td><td>3.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.7 g</td><td>脂質</td><td>26.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>35.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	474 kcal	塩分	3.7 g	たんぱく質	19.7 g	脂質	26.9 g	炭水化物	35.7 g			<b>ヒレカツ※ソース小袋付</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・ごま・りんご <b>海鮮と野菜の中華炒め</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・いか <b>ポテトサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン <b>いんげんの味噌ピー和え</b> 小麦・落花生・大豆・ごま <b>小松菜と薄揚げのお浸し</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>429 kcal</td><td>塩分</td><td>3.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.6 g</td><td>脂質</td><td>22.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>35.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	429 kcal	塩分	3.6 g	たんぱく質	19.6 g	脂質	22.7 g	炭水化物	35.2 g			<b>豚肉の柳川風</b> 小麦・大豆・豚肉・卵 <b>サバの味噌煮</b> 小麦・さば・大豆・ごま <b>根菜とひき肉の煮物</b> 小麦・大豆・鶏肉 <b>豆のごま和えサラダ</b> 小麦・大豆・ごま <b>キャベツと高菜の炒め物</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>573 kcal</td><td>塩分</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>21.4 g</td><td>脂質</td><td>39.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>30.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	573 kcal	塩分	3.3 g	たんぱく質	21.4 g	脂質	39.6 g	炭水化物	30.2 g			<b>玉子焼き甘酢あん</b> 卵・かに・さば・大豆・りんご・ごま・小麦・乳成分・えび・鶏肉・豚肉 <b>ハンバーグにんにく醤油ダレ</b> 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉・ゼラチン <b>なすの揚げ浸し</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>440 kcal</td><td>塩分</td><td>3.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.5 g</td><td>脂質</td><td>26.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>36.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	440 kcal	塩分	3.8 g	たんぱく質	15.5 g	脂質	26.0 g	炭水化物	36.2 g			<b>チキン南蛮 ※タルタルソース小袋付</b> 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・りんご <b>エビの和風あんかけ</b> 卵・小麦・乳成分・えび・さば・大豆・鶏肉 <b>ひじきと蓮根の炒り煮</b> 小麦・大豆 <b>なますのゆず風味</b> 小麦 <b>チンゲン菜と薄揚げの和え物</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>484 kcal</td><td>塩分</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.2 g</td><td>脂質</td><td>29.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>38.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	484 kcal	塩分	3.3 g	たんぱく質	16.2 g	脂質	29.9 g	炭水化物	38.1 g		
熱量	474 kcal	塩分	3.7 g																																																													
たんぱく質	19.7 g	脂質	26.9 g																																																													
炭水化物	35.7 g																																																															
熱量	429 kcal	塩分	3.6 g																																																													
たんぱく質	19.6 g	脂質	22.7 g																																																													
炭水化物	35.2 g																																																															
熱量	573 kcal	塩分	3.3 g																																																													
たんぱく質	21.4 g	脂質	39.6 g																																																													
炭水化物	30.2 g																																																															
熱量	440 kcal	塩分	3.8 g																																																													
たんぱく質	15.5 g	脂質	26.0 g																																																													
炭水化物	36.2 g																																																															
熱量	484 kcal	塩分	3.3 g																																																													
たんぱく質	16.2 g	脂質	29.9 g																																																													
炭水化物	38.1 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16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>きのこ入りビーフシチュー</b> 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま <b>ひじきの炒り煮</b> 卵・小麦・大豆 <b>もやしと高菜のソテー</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>チンゲン菜と人参のナムル</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>251 kcal</td><td>塩分</td><td>2.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.2 g</td><td>脂質</td><td>14.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>23.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	251 kcal	塩分	2.3 g	たんぱく質	9.2 g	脂質	14.0 g	炭水化物	23.0 g			<b>ブリの照り焼き</b> 小麦・大豆・ごま <b>なすのそぼろあん</b> 小麦・さば・大豆・鶏肉 <b>切干大根の煮物</b> 小麦・大豆 <b>さつま芋の甘煮</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>241 kcal</td><td>塩分</td><td>1.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.8 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	241 kcal	塩分	1.2 g	たんぱく質	10.8 g	脂質	11.9 g	炭水化物	21.6 g			<b>豆腐ハンバーグ照り焼きソース</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 <b>春雨といんげんの炒め物</b> 小麦・さば・大豆・鶏肉・ごま <b>蒸し鶏とザーサイの和え物</b> 小麦・大豆・鶏肉・ごま <b>南瓜とひじきの甘煮</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>224 kcal</td><td>塩分</td><td>2.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.2 g</td><td>脂質</td><td>11.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>20.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	224 kcal	塩分	2.3 g	たんぱく質	10.2 g	脂質	11.8 g	炭水化物	20.3 g			<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>豆腐そぼろの炒り煮</b> 小麦・大豆 <b>大根と人参のごま酢和え</b> 小麦・大豆・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>245 kcal</td><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.8 g</td><td>脂質</td><td>13.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>20.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	245 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	10.8 g	脂質	13.5 g	炭水化物	20.7 g			<b>豚肉の生姜炒め</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>里芋と野菜の煮物</b> 小麦・大豆・鶏肉 <b>蓮根とこんにゃくの金平</b> 小麦・大豆・ごま <b>小松菜と薄揚げのお浸し</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>300 kcal</td><td>塩分</td><td>2.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.0 g</td><td>脂質</td><td>21.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>17.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	300 kcal	塩分	2.3 g	たんぱく質	9.0 g	脂質	21.4 g	炭水化物	17.2 g		
熱量	251 kcal	塩分	2.3 g																																																													
たんぱく質	9.2 g	脂質	14.0 g																																																													
炭水化物	23.0 g																																																															
熱量	241 kcal	塩分	1.2 g																																																													
たんぱく質	10.8 g	脂質	11.9 g																																																													
炭水化物	21.6 g																																																															
熱量	224 kcal	塩分	2.3 g																																																													
たんぱく質	10.2 g	脂質	11.8 g																																																													
炭水化物	20.3 g																																																															
熱量	245 kcal	塩分	2.1 g																																																													
たんぱく質	10.8 g	脂質	13.5 g																																																													
炭水化物	20.7 g																																																															
熱量	300 kcal	塩分	2.3 g																																																													
たんぱく質	9.0 g	脂質	21.4 g																																																													
炭水化物	17.2 g																																																															

2月14日(月)	2月15日(火)	2月16日(水)	2月17日(木)	2月18日(金)
豚肉と白菜のこってり煮	牛肉と蓮根の甘辛炒め	鶏肉の香り揚げオーロソース	赤魚塩焼きゆず味噌かけ	アジ天ぷら/かき揚げ
サケのきのこあんかけ	サバと揚げなすのピリ辛あん	ホキの和風マリネ	肉団子と卵の中華炒め	八宝菜
山菜と油揚げの煮物	厚揚げの卵とじ	麻婆豆腐	白菜煮浸し	じゃが芋の炒り煮
青梗菜ごま和え	切干大根酢物	春菊と薩摩揚げ炒め煮	大根梅かつお和え	小松菜煮浸し
大豆とさつま芋煮	オクラ梅かつお和え	ジャーマンポテトサラダ	青梗菜のとりみ煮	金平ごぼう
切干大根と胡瓜の青しそドレッシング	ポテトサラダ	ほうれん草ツナ炒め	カニ風味キャベツサラダ	ブロッコリーピーナツ和え
おかず昆布	小松菜煮浸し	はすのさんばい(郷土料理)	紅葉豆腐煮	黒酢中華春雨
ガトーショコラ	パイ	白花豆	春菊のえのき浸し/りんご缶	うぐいす豆
(さけ・大豆・小麦・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・卵・オレンジ)	(卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご・乳製品・えび・かに・牛肉・ごま)	(乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・りんご・豚肉・落花生・牛肉・ごま・ゼラチン・さば)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・卵・乳製品・えび・かに・りんご・ごま)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・牛肉・えび・落花生)
熱量 388 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 14.0 g 炭水化物 29.5 g カルシウム 108 mg カリウム 534 mg 塩分 3.2 g	熱量 446 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 26.5 g 炭水化物 35.7 g カルシウム 194 mg カリウム 623 mg 塩分 3.0 g	熱量 528 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 29.9 g 炭水化物 37.2 g カルシウム 104 mg カリウム 643 mg 塩分 3.0 g	熱量 397 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 19.2 g 炭水化物 40.5 g カルシウム 151 mg カリウム 532 mg 塩分 3.0 g	熱量 421 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 16.6 g 炭水化物 43.7 g カルシウム 102 mg カリウム 673 mg 塩分 2.9 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16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