

# 3月28日(月)～4月3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

3月28日(月)		3月29日(火)		3月30日(水)		3月31日(木)		4月1日(金)		4月2日(土)		4月3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		白飯/黒ゴマ		白飯/ゆかり		白飯/黒ゴマ		白飯/黒ゴマ															
オムレツのハヤシソースかけ/肉団子煮		サバの梅風味から揚げ		ヒレカツの味噌ソースかけ		白身魚のクリームソースかけ		豚肉と野菜のあんじ		サバ照焼き		サワラゆかり揚げ															
ジャーマンポテト		八寸(郷土料理)		高野と人参煮物		小松菜厚揚げ中華和え		鶏ごぼう金平		なすひき肉炒め		じゃが芋のたらこ煮															
小松菜の炒め煮		切干大根と高菜炒め		春菊ピーナツ和え		じゃが芋肉味噌がらめ		花形豆腐煮		木の葉豆腐煮		海老とブロッコリー炒め物															
香味マカロニサラダ/カリフラワー甘酢和え		シュウマイ/ほうれん草卵和え		オクラかつお和え/人参ナムル		大根生酢/胡瓜とハムサラダ		ほうれん草チーズ洋風和え/胡瓜ごま酢和え		青梗菜かにかま炒め/カリフラワーサラダ		ひじき煮/胡瓜の酢物															
卵・大豆・乳製品・小麦・牛肉・鶏肉・豚肉・さば・ごま・ゼラチン・えび・かに		小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・卵		卵・小麦・大豆・豚肉・ごま・乳製品・鶏肉・落花生・さば・ゼラチン		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・卵・えび・かに・りんご・ごま		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・ごま・乳製品・えび・かに		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・牛肉・ごま・乳製品・えび・かに		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび・牛肉・ごま															
熱量	519 kcal	塩分	2.2 g	熱量	534 kcal	塩分	2.4 g	熱量	477 kcal	塩分	2.7 g	熱量	567 kcal	塩分	2.6 g	熱量	369 kcal	塩分	2.0 g	熱量	528 kcal	塩分	2.3 g	熱量	517 kcal	塩分	2.1 g
たんぱく質	13.3 g	脂質	15.5 g	たんぱく質	19.0 g	脂質	14.5 g	たんぱく質	13.9 g	脂質	11.7 g	たんぱく質	17.8 g	脂質	15.5 g	たんぱく質	12.9 g	脂質	8.1 g	たんぱく質	16.5 g	脂質	14.6 g	たんぱく質	20.4 g	脂質	10.4 g
炭水化物	78.2 g	カルシウム	74 mg	炭水化物	80.4 g	カルシウム	90 mg	炭水化物	76.4 g	カルシウム	124 mg	炭水化物	86.2 g	カルシウム	107 mg	炭水化物	59.1 g	カルシウム	74 mg	炭水化物	76.8 g	カルシウム	65 mg	炭水化物	82.6 g	カルシウム	61 mg
カリウム	301 mg			カリウム	765 mg			カリウム	345 mg			カリウム	561 mg			カリウム	287 mg			カリウム	484 mg			カリウム	611 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		いわしみぞれ煮/えびつみれ煮		チキンカツ		メンチカツ/コロッケ		タラのきのこあんかけ		白身魚の煮付け		酢鶏															
シュウマイ		厚揚げ卵とじ		八寸(郷土料理)		ニラ玉春雨		大根とミニさつま天煮		鶏じゃがうま煮		赤魚の若狭焼き															
豆腐と野菜煮物		牛ごぼう		いんげんバター炒め		小松菜と高野のうま煮		ほうれん草煮浸し		人参とごぼうのしりしり		海老とブロッコリー炒め物															
人参とツナの和え物		ほうれん草和え物		マセドアンサラダ		なす煮浸し		豆カレー		小松菜と海老煮浸し		ツナポテトサラダ															
卵とマカロニサラダ		ひじき煮/なす煮浸し		小松菜煮浸し		白菜ごま酢和え		ブロッコリーサラダ		木の葉豆腐煮		ひじき煮															
胡瓜梅和え		じゃが芋そぼろ煮/キャベツと人参サラダ		菜の花中華炒め		黄桃		胡瓜かまぼこ酢物		オクラえのき塩昆布和え/甘栗サラダ		金時豆															
小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・卵・りんご・えび・落花生・牛肉		小麦・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・えび・牛肉		小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・もも・りんご・卵・乳製品・牛肉・ごま		小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・卵・さば・もも		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・牛肉・りんご・卵		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・ごま		小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・えび・ごま・卵・りんご・さば															
熱量	330 kcal	塩分	3.2 g	熱量	316 kcal	塩分	3.0 g	熱量	354 kcal	塩分	3.2 g	熱量	489 kcal	塩分	3.5 g	熱量	339 kcal	塩分	3.5 g	熱量	300 kcal	塩分	3.0 g	熱量	398 kcal	塩分	3.1 g
たんぱく質	16.7 g	脂質	15.6 g	たんぱく質	15.0 g	脂質	15.9 g	たんぱく質	19.4 g	脂質	13.7 g	たんぱく質	12.8 g	脂質	23.2 g	たんぱく質	17.7 g	脂質	13.8 g	たんぱく質	15.1 g	脂質	10.3 g	たんぱく質	24.2 g	脂質	12.4 g
炭水化物	30.1 g	カルシウム	102 mg	炭水化物	28.6 g	カルシウム	198 mg	炭水化物	42.0 g	カルシウム	90 mg	炭水化物	56.2 g	カルシウム	95 mg	炭水化物	35.1 g	カルシウム	117 mg	炭水化物	36.9 g	カルシウム	106 mg	炭水化物	48.4 g	カルシウム	84 mg
カリウム	610 mg			カリウム	529 mg			カリウム	563 mg			カリウム	443 mg			カリウム	541 mg			カリウム	488 mg			カリウム	540 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															
オムレツのハヤシソースかけ/肉団子煮		サバの梅風味から揚げ		ヒレカツの味噌ソースかけ		白身魚のクリームソースかけ		豚肉と野菜のあんじ		サバ照焼き		サワラゆかり揚げ															
小松菜の炒め煮		八寸(郷土料理)		里芋のくず煮		小松菜厚揚げ中華和え		鶏ごぼう金平/花形豆腐煮		木の葉豆腐煮		海老とブロッコリー炒め物															
カリフラワー甘酢和え		ほうれん草卵和え		春菊ピーナツ和え		大根生酢		ほうれん草チーズ洋風和え		なすひき肉炒め/カリフラワーサラダ		胡瓜の酢物															
卵・大豆・乳製品・小麦・牛肉・鶏肉・豚肉・さば・ごま・ゼラチン・えび・かに		小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵		卵・小麦・大豆・豚肉・ごま・乳製品・鶏肉・落花生・えび・さば・ゼラチン		小麦・乳製品・大豆・鶏肉・豚肉・さば・ゼラチン・卵・えび・かに		小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび・かに		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・牛肉・ごま		卵・乳製品・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・牛肉・ごま															
熱量	428 kcal	塩分	2.0 g	熱量	438 kcal	塩分	2.0 g	熱量	419 kcal	塩分	2.1 g	熱量	478 kcal	塩分	2.0 g	熱量	369 kcal	塩分	1.8 g	熱量	444 kcal	塩分	2.0 g	熱量	410 kcal	塩分	1.9 g
たんぱく質	12.2 g	脂質	12.9 g	たんぱく質	17.2 g	脂質	11.1 g	たんぱく質	13.1 g	脂質	9.7 g	たんぱく質	16.2 g	脂質	12.3 g	たんぱく質	12.9 g	脂質	8.1 g	たんぱく質	14.8 g	脂質	12.3 g	たんぱく質	16.8 g	脂質	9.3 g
炭水化物	63.3 g	カルシウム	69 mg	炭水化物	66.0 g	カルシウム	60 mg	炭水化物	68.0 g	カルシウム	74 mg	炭水化物	72.5 g	カルシウム	85 mg	炭水化物	59.1 g	カルシウム	74 mg	炭水化物	65.5 g	カルシウム	28 mg	炭水化物	61.6 g	カルシウム	34 mg
カリウム	196 mg			カリウム	574 mg			カリウム	317 mg			カリウム	398 mg			カリウム	287 mg			カリウム	320 mg			カリウム	362 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																
豚肉のぼん酢生姜炒め		オムレツのホワイトソース		牛肉とごぼうの山椒煮		赤魚のみりん焼き		豚肉のレモン塩だれ炒め		白身魚のごま焼き		絹揚げと豚肉の味噌炒め																
人参とえのきの明太子炒め		エビカツ		小松菜の煮浸し		青梗菜のごま生姜和え		さつま芋と切昆布の煮物		鶏肉の天ぷらのケチャップ甘酢あん		ひじきとさつま揚げの煮物																
ツナとじゃが芋の煮物		蓮根と豚肉の炒り煮		三目豆		鶏肉とじゃが芋の煮物		青梗菜の中華ミルク煮		豚肉と里芋のゆず味噌煮		野菜と魚肉ソーセージのコンソメ煮																
切干大根の酢味噌和え		ごま風味白和え		コーンとカニカマのサラダ		カリフラワーのカレーマヨ和え		インゲンのごまきな粉和え		ツナコーンサラダ		さつま芋のサラダ																
白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯																
小麦・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		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		かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		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		かに・小麦・卵・乳成分・ごま・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・大豆・鶏肉・豚肉・りんご																
ごはんと付	熱量	577 kcal	塩分	3.2 g	熱量	668 kcal	塩分	2.9 g	熱量	579 kcal	塩分	3.3 g	熱量	588 kcal	塩分	2.9 g	熱量	610 kcal	塩分	2.7 g	熱量	591 kcal	塩分	2.7 g	熱量	625 kcal	塩分	2.8 g
	たんぱく質	28.6 g	ビタミンD	1.0 μg	たんぱく質	24.4 g	ビタミンD	2.0 μg	たんぱく質	26.2 g	ビタミンD	1.2 μg	たんぱく質	23.1 g	ビタミンD	2.5 μg	たんぱく質	29.2 g	ビタミンD	1.3 μg	たんぱく質	26.5 g	ビタミンD	1.3 μg	たんぱく質	22.1 g	ビタミンD	1.4 μg
	カルシウム	111 mg			カルシウム	366 mg			カルシウム	257 mg			カルシウム	172 mg			カルシウム	263 mg			カルシウム	125 mg			カルシウム	289 mg		
おかずのみ	熱量	317 kcal	塩分	3.1 g	熱量	409 kcal	塩分	2.8 g	熱量	319 kcal	塩分	3.2 g	熱量	328 kcal	塩分	2.8 g	熱量	350 kcal	塩分	2.7 g	熱量	332 kcal	塩分	2.6 g	熱量	365 kcal	塩分	2.7 g
	たんぱく質	24.2 g	ビタミンD	1.0 μg	たんぱく質	20.0 g	ビタミンD	2.0 μg	たんぱく質	21.8 g	ビタミンD	1.2 μg	たんぱく質	18.8 g	ビタミンD	2.5 μg	たんぱく質	24.9 g	ビタミンD	1.3 μg	たんぱく質	22.2 g	ビタミンD	1.3 μg	たんぱく質	17.8 g	ビタミンD	1.4 μg
	カルシウム	108 mg			カルシウム	363 mg			カルシウム	254 mg			カルシウム	169 mg			カルシウム	260 mg			カルシウム	122 mg			カルシウム	286 mg		

# 3月28日(月)～4月1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

3月28日(月)	3月29日(火)	3月30日(水)	3月31日(木)	4月1日(金)																																																												
5日間コース																																																																
<b>白飯</b> 無し <b>エビ南蛮 ※タルタルソース小袋付</b> 小麦・大豆・ごま・卵・乳成分・えび・さば・りんご <b>ひじきの炒り煮</b> 卵・小麦・大豆 <b>ほうれん草の白和え</b> 小麦・大豆・ごま <b>ブロッコリーのごま和え</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>488 kcal</td><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.1 g</td><td>脂質</td><td>14.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>75.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	488 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	13.1 g	脂質	14.5 g	炭水化物	75.3 g			<b>ピラフ風</b> 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・ごま・乳成分・豚肉 <b>ヒレカツ&amp;ナポリタン デミグラスソースがけ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・鶏肉・牛肉・りんご・ごま <b>チーズカレー春雨</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 <b>わかめとカニ風味かまぼこのお浸し</b> 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉 <b>大根と人参のナムル</b> 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>3.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.6 g</td><td>脂質</td><td>12.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>79.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	496 kcal	塩分	3.3 g	たんぱく質	13.6 g	脂質	12.4 g	炭水化物	79.2 g			<b>白飯</b> 無し <b>博多とんこつ鍋風</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン <b>なすのトマトソース</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 <b>ブロッコリーとツナのサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆 <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>440 kcal</td><td>塩分</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.0 g</td><td>脂質</td><td>13.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>63.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	440 kcal	塩分	1.8 g	たんぱく質	13.0 g	脂質	13.9 g	炭水化物	63.4 g			<b>白飯</b> 無し <b>アジフライ明太風味ポテト添え</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・ゼラチン <b>野菜のピリ辛そばろ</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・落花生 <b>ほうれん草と蒸し鶏のおろし和え</b> 小麦・さば・大豆・鶏肉 <b>人参と薄揚げの金平</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>486 kcal</td><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.8 g</td><td>脂質</td><td>14.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>72.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	486 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	14.8 g	脂質	14.1 g	炭水化物	72.9 g			<b>ジュシー風ご飯</b> 小麦・大豆・豚肉 <b>豚の角煮</b> 卵・小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉 <b>ビーフンチャンプルー</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・ごま <b>ポテトサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・りんご <b>キャベツの塩昆布和え</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>486 kcal</td><td>塩分</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.4 g</td><td>脂質</td><td>18.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>67.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	486 kcal	塩分	2.8 g	たんぱく質	11.4 g	脂質	18.1 g	炭水化物	67.8 g		
熱量	488 kcal	塩分	2.4 g																																																													
たんぱく質	13.1 g	脂質	14.5 g																																																													
炭水化物	75.3 g																																																															
熱量	496 kcal	塩分	3.3 g																																																													
たんぱく質	13.6 g	脂質	12.4 g																																																													
炭水化物	79.2 g																																																															
熱量	440 kcal	塩分	1.8 g																																																													
たんぱく質	13.0 g	脂質	13.9 g																																																													
炭水化物	63.4 g																																																															
熱量	486 kcal	塩分	2.2 g																																																													
たんぱく質	14.8 g	脂質	14.1 g																																																													
炭水化物	72.9 g																																																															
熱量	486 kcal	塩分	2.8 g																																																													
たんぱく質	11.4 g	脂質	18.1 g																																																													
炭水化物	67.8 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

<b>白身魚と野菜のシークォーサーソース※小袋付</b> 小麦・大豆 <b>豚肉じゃが</b> 小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン・豚肉 <b>ビーフンの中華炒め</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>豆豆サラダ</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 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>335 kcal</td><td>塩分</td><td>2.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.1 g</td><td>脂質</td><td>19.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>26.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	335 kcal	塩分	2.6 g	たんぱく質	14.1 g	脂質	19.2 g	炭水化物	26.7 g			<b>サバの明太風味</b> 卵・小麦・大豆・ゼラチン・さば <b>クリームコロッケ</b> 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま <b>ほうれん草とコーンのサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 <b>南瓜とレーズンのサラダ</b> 卵・小麦・大豆 <b>ブロッコリーのごま和え</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>412 kcal</td><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.9 g</td><td>脂質</td><td>28.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>25.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	412 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	13.9 g	脂質	28.3 g	炭水化物	25.9 g			<b>薄切り牛肉のレモンステーキ風</b> 小麦・乳成分・牛肉・大豆 <b>じゃが芋と枝豆のミモザサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・アーモンド・大豆・鶏肉・ゼラチン <b>根菜とひき肉の煮物</b> 小麦・大豆・鶏肉 <b>水くわいのトマトソース</b> 乳成分・大豆・豚肉 <b>大根と人参のナムル</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>355 kcal</td><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.1 g</td><td>脂質</td><td>22.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>23.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	355 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	11.1 g	脂質	22.4 g	炭水化物	23.9 g			<b>エビと鶏団子のあごだし鍋風</b> えび・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン <b>しらすポテトサラダ</b> 卵・小麦・大豆 <b>春雨といんげんの炒め物</b> 小麦・さば・大豆・鶏肉・ごま <b>蓮根とくらげのごま酢和え</b> 小麦・乳成分・大豆・ごま <b>昆布煮</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>371 kcal</td><td>塩分</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.5 g</td><td>脂質</td><td>21.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>28.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	371 kcal	塩分	3.3 g	たんぱく質	14.5 g	脂質	21.5 g	炭水化物	28.4 g			<b>チキン南蛮オリジナルタルタルソース</b> 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・乳成分・豚肉 <b>なすと厚揚げのみぞれあん</b> 小麦・乳成分・大豆・さば・豚肉・ゼラチン <b>ひじきと蓮根の炒り煮</b> 小麦・大豆 <b>さつま芋とりんごのきんとん</b> りんご <b>煮豆</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>366 kcal</td><td>塩分</td><td>2.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.7 g</td><td>脂質</td><td>22.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>29.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	366 kcal	塩分	2.0 g	たんぱく質	11.7 g	脂質	22.7 g	炭水化物	29.4 g		
熱量	335 kcal	塩分	2.6 g																																																													
たんぱく質	14.1 g	脂質	19.2 g																																																													
炭水化物	26.7 g																																																															
熱量	412 kcal	塩分	2.2 g																																																													
たんぱく質	13.9 g	脂質	28.3 g																																																													
炭水化物	25.9 g																																																															
熱量	355 kcal	塩分	2.4 g																																																													
たんぱく質	11.1 g	脂質	22.4 g																																																													
炭水化物	23.9 g																																																															
熱量	371 kcal	塩分	3.3 g																																																													
たんぱく質	14.5 g	脂質	21.5 g																																																													
炭水化物	28.4 g																																																															
熱量	366 kcal	塩分	2.0 g																																																													
たんぱく質	11.7 g	脂質	22.7 g																																																													
炭水化物	29.4 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>白身魚と野菜のシークォーサーソース※小袋付</b> 小麦・大豆 <b>豚肉と野菜の味噌風味</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>ビーフンの中華炒め</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>豆豆サラダ</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 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>499 kcal</td><td>塩分</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.7 g</td><td>脂質</td><td>34.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>28.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	499 kcal	塩分	3.3 g	たんぱく質	19.7 g	脂質	34.7 g	炭水化物	28.6 g			<b>サバの明太風味</b> さば・卵・小麦・大豆・ゼラチン <b>豚肉と玉子の炒め和え</b> 小麦・大豆・豚肉・卵 <b>ほうれん草とコーンのサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 <b>南瓜とレーズンのサラダ</b> 卵・小麦・大豆 <b>ブロッコリーのごま和え</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>564 kcal</td><td>塩分</td><td>3.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>20.8 g</td><td>脂質</td><td>41.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>26.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	564 kcal	塩分	3.5 g	たんぱく質	20.8 g	脂質	41.8 g	炭水化物	26.2 g			<b>薄切り牛肉のレモンステーキ風</b> 小麦・乳成分・牛肉・大豆 <b>エビカツ</b> 卵・小麦・えび・いか・大豆 <b>根菜とひき肉の煮物</b> 小麦・大豆・鶏肉 <b>水くわいのトマトソース</b> 乳成分・大豆・豚肉 <b>大根と人参のナムル</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>501 kcal</td><td>塩分</td><td>2.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.1 g</td><td>脂質</td><td>30.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>34.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	501 kcal	塩分	2.6 g	たんぱく質	18.1 g	脂質	30.6 g	炭水化物	34.5 g			<b>エビと鶏団子のあごだし鍋風</b> えび・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン <b>鶏肉の照り焼き</b> 小麦・大豆・鶏肉・ごま <b>春雨といんげんの炒め物</b> 小麦・さば・大豆・鶏肉・ごま <b>蓮根とくらげのごま酢和え</b> 小麦・乳成分・大豆・ごま <b>昆布煮</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>511 kcal</td><td>塩分</td><td>4.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>24.6 g</td><td>脂質</td><td>29.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>31.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	511 kcal	塩分	4.4 g	たんぱく質	24.6 g	脂質	29.3 g	炭水化物	31.5 g			<b>チキン南蛮オリジナルタルタルソース</b> 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・乳成分・豚肉 <b>赤魚のみりん焼き</b> 小麦・さば・大豆・ごま・鶏肉 <b>ひじきと蓮根の炒り煮</b> 小麦・大豆 <b>さつま芋とりんごのきんとん</b> りんご <b>煮豆</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>431 kcal</td><td>塩分</td><td>2.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.0 g</td><td>脂質</td><td>24.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>37.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	431 kcal	塩分	2.3 g	たんぱく質	17.0 g	脂質	24.0 g	炭水化物	37.5 g		
熱量	499 kcal	塩分	3.3 g																																																													
たんぱく質	19.7 g	脂質	34.7 g																																																													
炭水化物	28.6 g																																																															
熱量	564 kcal	塩分	3.5 g																																																													
たんぱく質	20.8 g	脂質	41.8 g																																																													
炭水化物	26.2 g																																																															
熱量	501 kcal	塩分	2.6 g																																																													
たんぱく質	18.1 g	脂質	30.6 g																																																													
炭水化物	34.5 g																																																															
熱量	511 kcal	塩分	4.4 g																																																													
たんぱく質	24.6 g	脂質	29.3 g																																																													
炭水化物	31.5 g																																																															
熱量	431 kcal	塩分	2.3 g																																																													
たんぱく質	17.0 g	脂質	24.0 g																																																													
炭水化物	37.5 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 3月30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。

## おかず手鞠

製造  
ワタミ株式会社

<b>エビ南蛮 ※タルタルソース小袋付</b> 小麦・大豆・ごま・卵・乳成分・えび・さば・りんご <b>ひじきの炒り煮</b> 卵・小麦・大豆 <b>ほうれん草の白和え</b> 小麦・大豆・ごま <b>ブロッコリーのごま和え</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>236 kcal</td><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8.9 g</td><td>脂質</td><td>13.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>21.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	236 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	8.9 g	脂質	13.4 g	炭水化物	21.1 g			<b>ヒレカツ&amp;ナポリタン デミグラスソースがけ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・鶏肉・牛肉・りんご・ごま <b>チーズカレー春雨</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 <b>わかめとカニ風味かまぼこのお浸し</b> 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉 <b>大根と人参のナムル</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>225 kcal</td><td>塩分</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.0 g</td><td>脂質</td><td>9.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>26.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	225 kcal	塩分	2.5 g	たんぱく質	9.0 g	脂質	9.4 g	炭水化物	26.4 g			<b>博多とんこつ鍋風</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン <b>なすのトマトソース</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 <b>ブロッコリーとツナのサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆 <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>188 kcal</td><td>塩分</td><td>1.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8.8 g</td><td>脂質</td><td>12.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>9.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	188 kcal	塩分	1.7 g	たんぱく質	8.8 g	脂質	12.9 g	炭水化物	9.2 g			<b>アジフライ明太風味ポテト添え</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・ゼラチン <b>野菜のピリ辛そばろ</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・落花生 <b>ほうれん草と蒸し鶏のおろし和え</b> 小麦・さば・大豆・鶏肉 <b>人参と薄揚げの金平</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>234 kcal</td><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.6 g</td><td>脂質</td><td>13.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>18.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	234 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	10.6 g	脂質	13.1 g	炭水化物	18.8 g			<b>豚の角煮</b> 卵・小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉 <b>ビーフンチャンプルー</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・ごま <b>ポテトサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・りんご <b>キャベツの塩昆布和え</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>206 kcal</td><td>塩分</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>5.9 g</td><td>脂質</td><td>13.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>16.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	206 kcal	塩分	1.8 g	たんぱく質	5.9 g	脂質	13.0 g	炭水化物	16.7 g		
熱量	236 kcal	塩分	2.4 g																																																													
たんぱく質	8.9 g	脂質	13.4 g																																																													
炭水化物	21.1 g																																																															
熱量	225 kcal	塩分	2.5 g																																																													
たんぱく質	9.0 g	脂質	9.4 g																																																													
炭水化物	26.4 g																																																															
熱量	188 kcal	塩分	1.7 g																																																													
たんぱく質	8.8 g	脂質	12.9 g																																																													
炭水化物	9.2 g																																																															
熱量	234 kcal	塩分	2.1 g																																																													
たんぱく質	10.6 g	脂質	13.1 g																																																													
炭水化物	18.8 g																																																															
熱量	206 kcal	塩分	1.8 g																																																													
たんぱく質	5.9 g	脂質	13.0 g																																																													
炭水化物	16.7 g																																																															

<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。

**コプやまぐち 夕食宅配 こくる**  
0120-272-428  
受付: 月～金 9:00～18:00



3月28日(月)	3月29日(火)	3月30日(水)	3月31日(木)	4月1日(金)
タラのもやしあんかけ	サバの梅風味から揚げ	ヒレカツの味噌ソースかけ/ゆで卵	白身魚のクリームソースかけ	赤魚のおろしポン酢
オムレツのハヤシソースかけ	八寸(郷土料理)	いわしみぞれ煮	鶏肉の甘酢たれごま風味	豚肉と野菜のあんとし
ジャーマンポテト	切干大根と高菜炒め	里芋のくず煮	小松菜厚揚げ中華和え	花形豆腐煮
大根と人参の味噌煮	キャベツと大豆ごま和え	高野と人参煮物	えびつみれ煮	いんげんとしめじバター炒め
小松菜の炒め煮	ほうれん草卵和え	春菊ピーナツ和え	じゃが芋肉味噌がらめ	ほうれん草チーズ洋風和え
香味マカロニサラダ	春雨サラダ	人参ナムル	胡瓜とハムサラダ	鶏ごぼう金平
しろ菜のお浸し	なす煮浸し	オクラかつお和え	大根生酢	豆カレー
カリフラワー甘酢和え/みかん缶	シュウマイ/広島菜	うぐいす豆	赤インゲン豆	胡瓜ごま酢和え/野沢菜
(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・牛肉・えび・ごま・かに)	(小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご・乳製品・ごま)	(卵・小麦・大豆・豚肉・ごま・乳製品・鶏肉・さば・ゼラチン・落花生・えび)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・乳製品・ごま・卵・かに・りんご)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・えび・かに・牛肉・りんご)
熱量 379 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.2 g 炭水化物 33.7 g カルシウム 113 mg カリウム 642 mg 塩分 3.0 g	熱量 412 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 18.4 g 炭水化物 38.1 g カルシウム 133 mg カリウム 946 mg 塩分 3.5 g	熱量 422 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 18.3 g 炭水化物 41.8 g カルシウム 190 mg カリウム 712 mg 塩分 3.5 g	熱量 480 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 21.7 g 炭水化物 46.0 g カルシウム 186 mg カリウム 641 mg 塩分 3.8 g	熱量 371 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 15.2 g 炭水化物 32.1 g カルシウム 179 mg カリウム 561 mg 塩分 3.4 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  
3月30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