

3月14日(月)～3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

3月14日(月)		3月15日(火)		3月16日(水)		3月17日(木)		3月18日(金)		3月19日(土)		3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		菜飯/白ゴマ		白飯/白ゴマ		白飯/ゆかり		白飯/黒ゴマ		白飯/ゆかり											
豚肉と野菜の甘辛煮		ビーフカレー		チーズチキンカツ		サワラ柚庵焼き		焼き鳥の彩りあんかけ		タラ磯辺天		豚肉の中華炒め											
枝豆と豆腐のふんわり天		厚揚げと青梗菜炒め		ラタトゥイユ		かに玉		五目豆		チャプチェ		大根と大根葉炒め煮											
菜の花と椎茸ごま酢和え		蓮根金平		ほうれん草とピーズ中華和え		つま(山口郷土)		煮物盛り合わせ		がんと人参煮		里芋の柚子味噌かけ											
切干大根洋風サラダ/赤インゲン豆		かぶとツナの甘辛煮/コールスローサラダ		明太子ポテト/白菜柚子甘酢		マセドアンサラダ/胡瓜の生姜風味酢物		切干大根青しそドレッシング/えのき梅マヨネーズ和え		ブロッコリーごま和え/ほうれん草菜種和え		小松菜お浸し/白桃缶											
小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび・りんご		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・牛肉・ごま・りんご・卵		乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・ごま・豚肉		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご・かに・ごま		卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・乳製品・牛肉		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・ごま・もも											
熱量	522 kcal	塩分	2.2 g	熱量	467 kcal	塩分	1.6 g	熱量	459 kcal	塩分	2.6 g	熱量	468 kcal	塩分	2.2 g	熱量	510 kcal	塩分	2.6 g	熱量	426 kcal	塩分	2.4 g
たんぱく質	14.5 g	脂質	12.9 g	たんぱく質	12.0 g	脂質	10.7 g	たんぱく質	18.4 g	脂質	10.2 g	たんぱく質	21.1 g	脂質	7.7 g	たんぱく質	20.1 g	脂質	12.7 g	たんぱく質	11.9 g	脂質	4.1 g
炭水化物	84.5 g	カルシウム	95 mg	炭水化物	72.3 g	カルシウム	60 mg	炭水化物	70.2 g	カルシウム	92 mg	炭水化物	77.2 g	カルシウム	66 mg	炭水化物	76.0 g	カルシウム	140 mg	炭水化物	82.3 g	カルシウム	107 mg
カリウム	445 mg			カリウム	393 mg			カリウム	484 mg			カリウム	604 mg			カリウム	480 mg			カリウム	531 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															
梅しそチキンカツ		白身魚の煮付け		ハンバーグ野菜あんかけ		タラのクリーム煮		酢豚		サバ味噌煮		鶏の塩唐揚げ															
豆乳豆腐煮/椎茸煮		豚肉のスタミナ炒め		ナポリタン		チャプチェ		挽肉味噌ポンかつお生姜風味		牛肉と野菜の旨煮		がんと煮/切干大根															
大豆と油揚げ煮		えびと枝豆の卵とじ		白菜ツナサラダ		京あわせ煮/絹さや		かに玉		高野豆腐の卵とじ		ほうれん草炒め															
小松菜のえび煮浸し		蓮根金平		つま(山口郷土)		切干大根の青しそドレッシング		ワカメ中華サラダ		カリフラワーサラダ		キャベツ甘酢和え															
なす揚げ浸し		竹輪と大根炒め		ニラとキャベツお浸し		マセドアンサラダ		いんげん煮浸し		ひじき煮		ポテトサラダ															
切干大根洋風サラダ/みかん缶		オクラごま和え/かぼちゃサラダ		ささみと小松菜の塩昆布和え/赤インゲン豆		ほうれん草柚子香和え		みかん		桜漬/うぐいす豆		りんご缶															
小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・りんご		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・牛肉		卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・さば・ゼラチン・りんご		小麦・乳製品・大豆・鶏肉・豚肉・さば・ゼラチン・卵・りんご・牛肉・ごま		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・牛肉・乳製品・えび・かに・ごま		乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・えび・かに・牛肉		小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・卵・りんご															
熱量	413 kcal	塩分	3.3 g	熱量	301 kcal	塩分	3.2 g	熱量	341 kcal	塩分	3.0 g	熱量	335 kcal	塩分	3.2 g	熱量	368 kcal	塩分	3.3 g	熱量	365 kcal	塩分	3.0 g	熱量	473 kcal	塩分	3.0 g
たんぱく質	15.5 g	脂質	20.6 g	たんぱく質	18.1 g	脂質	10.4 g	たんぱく質	15.0 g	脂質	16.0 g	たんぱく質	19.2 g	脂質	14.1 g	たんぱく質	13.6 g	脂質	25.9 g	たんぱく質	15.7 g	脂質	19.2 g	たんぱく質	16.8 g	脂質	26.7 g
炭水化物	41.3 g	カルシウム	102 mg	炭水化物	26.7 g	カルシウム	124 mg	炭水化物	35.0 g	カルシウム	116 mg	炭水化物	32.7 g	カルシウム	68 mg	炭水化物	24.7 g	カルシウム	57 mg	炭水化物	27.3 g	カルシウム	62 mg	炭水化物	41.7 g	カルシウム	169 mg
カリウム	393 mg			カリウム	675 mg			カリウム	692 mg			カリウム	496 mg			カリウム	519 mg			カリウム	352 mg			カリウム	575 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															
豚肉と野菜の甘辛煮		豆腐ハンバーグ		チーズチキンカツ		サワラ柚庵焼き		焼き鳥の彩りあんかけ		タラ磯辺天		豚肉の中華炒め															
枝豆と豆腐のふんわり天		かぶとツナの甘辛煮		ラタトゥイユ		つま(山口郷土)		煮物盛り合わせ		チャプチェ		大根と大根葉炒め煮															
菜の花と椎茸ごま酢和え		コールスローサラダ		明太子ポテト/ほうれん草とピーズ中華和え		マセドアンサラダ		えのきの梅マヨネーズ和え		ほうれん草菜種和え		小松菜お浸し															
小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび		乳製品・大豆・小麦・鶏肉・卵・牛肉・さば・ごま・豚肉・ゼラチン・りんご		乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・ごま・豚肉		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・りんご		卵・乳製品・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば		小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば															
熱量	438 kcal	塩分	1.9 g	熱量	396 kcal	塩分	1.9 g	熱量	376 kcal	塩分	1.8 g	熱量	365 kcal	塩分	2.0 g	熱量	395 kcal	塩分	1.7 g	熱量	329 kcal	塩分	1.8 g				
たんぱく質	12.7 g	脂質	12.7 g	たんぱく質	13.1 g	脂質	9.6 g	たんぱく質	9.3 g	脂質	11.1 g	たんぱく質	15.6 g	脂質	7.1 g	たんぱく質	16.5 g	脂質	5.7 g	たんぱく質	15.3 g	脂質	8.1 g	たんぱく質	9.6 g	脂質	3.8 g
炭水化物	66.2 g	カルシウム	79 mg	炭水化物	61.5 g	カルシウム	52 mg	炭水化物	57.7 g	カルシウム	40 mg	炭水化物	56.8 g	カルシウム	69 mg	炭水化物	62.2 g	カルシウム	39 mg	炭水化物	62.9 g	カルシウム	66 mg	炭水化物	61.1 g	カルシウム	77 mg
カリウム	302 mg			カリウム	414 mg			カリウム	201 mg			カリウム	402 mg			カリウム	456 mg			カリウム	403 mg			カリウム	340 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																
ハニーマスタードチキン		ブリの焼き漬け		ひき肉とトマトのカレー		サワラの西京焼き		鶏肉の塩だれ炒め		サバの塩焼き		豚肉と春雨の炒め物																
春雨のすき煮		コロケ		アジ大葉フライ		切干大根のごま煮		人参のナポリタン風		なすの南蛮和え		青梗菜とカニカマの煮浸し																
絹揚げと蓮根の味噌炒め		大豆のケチャップ煮		野菜と鶏肉の五目煮		ソース鶏じゃが		切昆布と大豆の煮物		鶏大根煮		高野豆腐の含め煮																
小松菜の塩昆布和え		ブロッコリーのごま浸し		ツナとマカロニのサラダ		プロッコリーサラダ		ごぼうサラダ		ほうれん草とチーズのサラダ		カリフラワーのオーロラソース和え																
白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯																
小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		小麦・乳成分・牛肉・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・バナナ・豚肉・りんご		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・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン		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・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン																
ごはんと付	熱量	657 kcal	塩分	2.9 g	熱量	646 kcal	塩分	2.5 g	熱量	689 kcal	塩分	3.1 g	熱量	646 kcal	塩分	2.9 g	熱量	683 kcal	塩分	3.1 g	熱量	650 kcal	塩分	2.7 g	熱量	568 kcal	塩分	2.9 g
	たんぱく質	27.7 g	ビタミンD	0.5 μg	たんぱく質	24.8 g	ビタミンD	1.0 μg	たんぱく質	24.6 g	ビタミンD	2.7 μg	たんぱく質	26.3 g	ビタミンD	5.0 μg	たんぱく質	28.1 g	ビタミンD	2.8 μg	たんぱく質	24.4 g	ビタミンD	6.1 μg	たんぱく質	23.7 g	ビタミンD	1.5 μg
	カルシウム	131 mg			カルシウム	121 mg			カルシウム	241 mg			カルシウム	256 mg			カルシウム	318 mg			カルシウム	213 mg			カルシウム	284 mg		
おかずのみ	熱量	393 kcal	塩分	2.9 g	熱量	382 kcal	塩分	2.4 g	熱量	425 kcal	塩分	3.0 g	熱量	382 kcal	塩分	2.8 g	熱量	419 kcal	塩分	3.1 g	熱量	386 kcal	塩分	2.6 g	熱量	308 kcal	塩分	2.8 g
	たんぱく質	23.3 g	ビタミンD	0.5 μg	たんぱく質	20.4 g	ビタミンD	1.0 μg	たんぱく質	20.2 g	ビタミンD	2.7 μg	たんぱく質	22.0 g	ビタミンD	5.0 μg	たんぱく質	23.8 g	ビタミンD	2.8 μg	たんぱく質	20.1 g	ビタミンD	6.1 μg	たんぱく質	19.3 g	ビタミンD	1.5 μg
	カルシウム	128 mg			カルシウム	118 mg			カルシウム	238 mg			カルシウム	253 mg			カルシウム	315 mg			カルシウム	210 mg			カルシウム	281 mg		

3月14日(月)～3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

3月14日(月)	3月15日(火)	3月16日(水)	3月17日(木)	3月18日(金)																																																												
5日間コース																																																																
白飯 無し おかかコロッケ 卵・小麦・乳成分・大豆 麻婆豆腐 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 大根のカラフルマリネ 小麦・大豆・豚肉・りんご 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>472 kcal</td><td>塩分</td><td>1.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.2 g</td><td>脂質</td><td>11.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>78.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	472 kcal	塩分	1.4 g	たんぱく質	11.2 g	脂質	11.6 g	炭水化物	78.5 g			しば漬け青菜ご飯 小麦・さば・大豆・ごま サーモンの塩焼き さけ・小麦・さば・大豆・ごま 根菜とひき肉の煮物 小麦・大豆・鶏肉 コーンとひじきの白和え 小麦・大豆・ごま 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>477 kcal</td><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.8 g</td><td>脂質</td><td>13.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>67.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	477 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	19.8 g	脂質	13.2 g	炭水化物	67.5 g			白飯 無し 豚肉と春雨の炒め物 小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま こうや豆腐のあっさり煮 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 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>468 kcal</td><td>塩分</td><td>1.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.7 g</td><td>脂質</td><td>14.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>70.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	468 kcal	塩分	1.7 g	たんぱく質	12.7 g	脂質	14.1 g	炭水化物	70.5 g			白飯 無し 鶏肉の梅だれ 卵・小麦・大豆・鶏肉 じゃが芋と人参の金平 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 大豆ひじき 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>519 kcal</td><td>塩分</td><td>2.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.5 g</td><td>脂質</td><td>18.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>73.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	519 kcal	塩分	2.0 g	たんぱく質	13.5 g	脂質	18.3 g	炭水化物	73.7 g			鶏そぼろご飯 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 銀ヒラスの照り焼き風味 小麦・大豆・ごま がんとどきとこんにやくの煮物 小麦・大豆・鶏肉 いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま さつま芋の甘煮 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>487 kcal</td><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.1 g</td><td>脂質</td><td>11.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>75.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	487 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	17.1 g	脂質	11.6 g	炭水化物	75.0 g		
熱量	472 kcal	塩分	1.4 g																																																													
たんぱく質	11.2 g	脂質	11.6 g																																																													
炭水化物	78.5 g																																																															
熱量	477 kcal	塩分	2.4 g																																																													
たんぱく質	19.8 g	脂質	13.2 g																																																													
炭水化物	67.5 g																																																															
熱量	468 kcal	塩分	1.7 g																																																													
たんぱく質	12.7 g	脂質	14.1 g																																																													
炭水化物	70.5 g																																																															
熱量	519 kcal	塩分	2.0 g																																																													
たんぱく質	13.5 g	脂質	18.3 g																																																													
炭水化物	73.7 g																																																															
熱量	487 kcal	塩分	2.2 g																																																													
たんぱく質	17.1 g	脂質	11.6 g																																																													
炭水化物	75.0 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

八宝菜 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・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 ほうれん草ときのこのごま浸し 小麦・大豆・ごま 豆豆サラダ 卵・小麦・大豆 いんげんとコーンの炒め物 小麦・乳成分・大豆・鶏肉 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>332 kcal</td><td>塩分</td><td>2.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.5 g</td><td>脂質</td><td>19.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>23.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	332 kcal	塩分	2.6 g	たんぱく質	14.5 g	脂質	19.8 g	炭水化物	23.1 g			牛肉のオイスター炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・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 豆腐と野菜の煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉 シャキシャキポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・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>3.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.6 g</td><td>脂質</td><td>27.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>32.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	439 kcal	塩分	3.2 g	たんぱく質	14.6 g	脂質	27.0 g	炭水化物	32.7 g			ブリの照り焼き 小麦・大豆・ごま 豚しゃぶ梅風味 小麦・さば・大豆・豚肉・ゼラチン・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>352 kcal</td><td>塩分</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.3 g</td><td>脂質</td><td>23.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>17.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	352 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	17.3 g	脂質	23.6 g	炭水化物	17.3 g			豚肉と玉ねぎの焼肉風 小麦・大豆・豚肉・ごま 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 白菜のおかか和え 小麦・さば・大豆 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>345 kcal</td><td>塩分</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.7 g</td><td>脂質</td><td>25.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>18.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	345 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	11.7 g	脂質	25.1 g	炭水化物	18.3 g			肉じゃがコロッケ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 春雨とチンゲン菜の中華風 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 わかめと大根おろしの酢の物 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>429 kcal</td><td>塩分</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.2 g</td><td>脂質</td><td>26.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>37.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	429 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	9.2 g	脂質	26.3 g	炭水化物	37.5 g		
熱量	332 kcal	塩分	2.6 g																																																													
たんぱく質	14.5 g	脂質	19.8 g																																																													
炭水化物	23.1 g																																																															
熱量	439 kcal	塩分	3.2 g																																																													
たんぱく質	14.6 g	脂質	27.0 g																																																													
炭水化物	32.7 g																																																															
熱量	352 kcal	塩分	2.7 g																																																													
たんぱく質	17.3 g	脂質	23.6 g																																																													
炭水化物	17.3 g																																																															
熱量	345 kcal	塩分	2.9 g																																																													
たんぱく質	11.7 g	脂質	25.1 g																																																													
炭水化物	18.3 g																																																															
熱量	429 kcal	塩分	2.7 g																																																													
たんぱく質	9.2 g	脂質	26.3 g																																																													
炭水化物	37.5 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

八宝菜 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 鶏肉と玉子の親子煮風 卵・小麦・大豆・鶏肉 ほうれん草ときのこのごま浸し 小麦・大豆・ごま 豆豆サラダ 卵・小麦・大豆 いんげんとコーンの炒め物 小麦・乳成分・大豆・鶏肉 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>414 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>25.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>23.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	414 kcal	塩分	3.5 g	たんぱく質	23.1 g	脂質	25.1 g	炭水化物	23.0 g			牛肉のオイスター炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま カツオフライ※ソース小袋付 卵・小麦・大豆・りんご 豆腐と野菜の煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉 シャキシャキポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・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>514 kcal</td><td>塩分</td><td>3.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.9 g</td><td>脂質</td><td>32.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>34.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	514 kcal	塩分	3.4 g	たんぱく質	18.9 g	脂質	32.3 g	炭水化物	34.2 g			豚肉のケチャップ炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン ブリの照り焼き 小麦・大豆・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>536 kcal</td><td>塩分</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>21.1 g</td><td>脂質</td><td>39.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>24.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	536 kcal	塩分	3.3 g	たんぱく質	21.1 g	脂質	39.0 g	炭水化物	24.5 g			豚肉と玉ねぎの焼肉風 小麦・大豆・豚肉・ごま 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 キャベツと椎茸の中華浸し 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 白菜のおかか和え 小麦・さば・大豆 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>487 kcal</td><td>塩分</td><td>3.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.5 g</td><td>脂質</td><td>35.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>25.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	487 kcal	塩分	3.2 g	たんぱく質	18.5 g	脂質	35.0 g	炭水化物	25.4 g			肉じゃがコロッケ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 イカと牛肉のあごだし煮 いか・小麦・さば・大豆・牛肉 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 わかめと大根おろしの酢の物 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>531 kcal</td><td>塩分</td><td>3.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.7 g</td><td>脂質</td><td>32.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>43.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	531 kcal	塩分	3.7 g	たんぱく質	15.7 g	脂質	32.0 g	炭水化物	43.9 g		
熱量	414 kcal	塩分	3.5 g																																																													
たんぱく質	23.1 g	脂質	25.1 g																																																													
炭水化物	23.0 g																																																															
熱量	514 kcal	塩分	3.4 g																																																													
たんぱく質	18.9 g	脂質	32.3 g																																																													
炭水化物	34.2 g																																																															
熱量	536 kcal	塩分	3.3 g																																																													
たんぱく質	21.1 g	脂質	39.0 g																																																													
炭水化物	24.5 g																																																															
熱量	487 kcal	塩分	3.2 g																																																													
たんぱく質	18.5 g	脂質	35.0 g																																																													
炭水化物	25.4 g																																																															
熱量	531 kcal	塩分	3.7 g																																																													
たんぱく質	15.7 g	脂質	32.0 g																																																													
炭水化物	43.9 g																																																															

お召上がり戴いたあとの容器は回収致します。

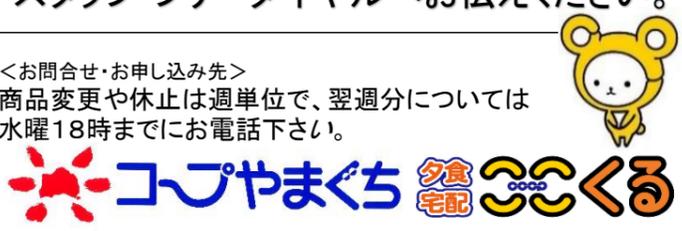
- ・容器は再生・再利用いたします。
- ・お手数ですが、洗ってお返してください。

おかず手鞠
製造
ワタミ株式会社

おかかコロッケ 卵・小麦・乳成分・大豆 麻婆豆腐 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 大根のカラフルマリネ 小麦・大豆・豚肉・りんご 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>220 kcal</td><td>塩分</td><td>1.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>7.0 g</td><td>脂質</td><td>10.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>24.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	220 kcal	塩分	1.3 g	たんぱく質	7.0 g	脂質	10.6 g	炭水化物	24.4 g			サーモンの塩焼き さけ・小麦・さば・大豆・ごま 根菜とひき肉の煮物 小麦・大豆・鶏肉 コーンとひじきの白和え 小麦・大豆・ごま 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>231 kcal</td><td>塩分</td><td>1.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.3 g</td><td>脂質</td><td>11.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>14.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	231 kcal	塩分	1.9 g	たんぱく質	15.3 g	脂質	11.7 g	炭水化物	14.4 g			豚肉と春雨の炒め物 小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま こうや豆腐のあっさり煮 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 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>216 kcal</td><td>塩分</td><td>1.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8.5 g</td><td>脂質</td><td>13.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>16.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	216 kcal	塩分	1.6 g	たんぱく質	8.5 g	脂質	13.1 g	炭水化物	16.3 g			鶏肉の梅だれ 卵・小麦・大豆・鶏肉 じゃが芋と人参の金平 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 大豆ひじき 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>267 kcal</td><td>塩分</td><td>1.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.3 g</td><td>脂質</td><td>17.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>19.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	267 kcal	塩分	1.9 g	たんぱく質	9.3 g	脂質	17.3 g	炭水化物	19.6 g			銀ヒラスの照り焼き風味 小麦・大豆・ごま がんとどきとこんにやくの煮物 小麦・大豆・鶏肉 いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま さつま芋の甘煮 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>209 kcal</td><td>塩分</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.7 g</td><td>脂質</td><td>8.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>22.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	209 kcal	塩分	1.8 g	たんぱく質	10.7 g	脂質	8.1 g	炭水化物	22.0 g		
熱量	220 kcal	塩分	1.3 g																																																													
たんぱく質	7.0 g	脂質	10.6 g																																																													
炭水化物	24.4 g																																																															
熱量	231 kcal	塩分	1.9 g																																																													
たんぱく質	15.3 g	脂質	11.7 g																																																													
炭水化物	14.4 g																																																															
熱量	216 kcal	塩分	1.6 g																																																													
たんぱく質	8.5 g	脂質	13.1 g																																																													
炭水化物	16.3 g																																																															
熱量	267 kcal	塩分	1.9 g																																																													
たんぱく質	9.3 g	脂質	17.3 g																																																													
炭水化物	19.6 g																																																															
熱量	209 kcal	塩分	1.8 g																																																													
たんぱく質	10.7 g	脂質	8.1 g																																																													
炭水化物	22.0 g																																																															

次週の中止・変更の締切は
3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

3月14日(月)	3月15日(火)	3月16日(水)	3月17日(木)	3月18日(金)
タラ香り焼き	豆腐ハンバーグ	チーズチキンカツ	かに玉	焼き鳥の彩りあんかけ
オムレツ	ビーフカレー	赤魚のマリネ	サワラ柚庵焼き	アジみりん焼き
豚肉と野菜の甘辛煮	厚揚げと青梗菜炒め	ラトウイユ	つしま(山口郷土)	煮物盛りあわせ
枝豆と豆腐のふんわり天	蓮根金平	白菜柚子甘酢	ほうれん草柚子香和え	小松菜おかか和え
菜の花と椎茸ごま酢和え	コールスローサラダ	ほうれん草とビーンズ中華和え	マセドアンサラダ	五目豆
なす揚げ浸し	かぶとツナの甘辛煮	明太子ポテト	小松菜と桜えび炒め物	えのき梅マヨネーズ和え
切干大根洋風サラダ	オクラとわかめの生姜酢和え	きのこ金平	胡瓜の生姜風味酢物	切干大根青しそドレッシング
胡瓜生酢/赤インゲン豆	黄桃	たくあん	白花豆	広島菜
(小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・落花生・乳製品・えび・りんご・かに)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・卵・牛肉・ごま・りんご・もも)	(大豆・乳製品・小麦・鶏肉・卵・ごま・豚肉)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・かに・ごま・乳製品・りんご・えび)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご)
熱量 413 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 17.1 g 炭水化物 35.8 g カルシウム 125 mg カリウム 697 mg 塩分 3.3 g	熱量 407 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 19.6 g 炭水化物 35.3 g カルシウム 100 mg カリウム 643 mg 塩分 3.0 g	熱量 347 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 16.9 g 炭水化物 25.3 g カルシウム 80 mg カリウム 412 mg 塩分 2.9 g	熱量 399 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 18.0 g 炭水化物 35.5 g カルシウム 108 mg カリウム 549 mg 塩分 3.2 g	熱量 401 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 9.3 g 炭水化物 31.0 g カルシウム 141 mg カリウム 743 mg 塩分 3.1 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