

3月21日(月)～3月27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21日(月)	3月22日(火)	3月23日(水)	3月24日(木)	3月25日(金)	3月26日(土)	3月27日(日)
7日間コースのみ		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 厚揚げの卵とじ 白菜スープ煮 ほうれん草の和え物/おはぎ 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・乳製品	鶏飯/青のり 鶏天のレモンソースかけ 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 ニラ玉春雨 なす煮浸し 白菜ごま酢和え/ツナポテトサラダ 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 カレイ磯辺天 大豆と竹輪の煮物 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炒め 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 550 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 20.0 g 脂質 11.7 g 炭水化物 71.4 g カルシウム 101 mg カリウム 401 mg	熱量 535 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 20.4 g 脂質 16.2 g 炭水化物 75.1 g カルシウム 86 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

3月21日(月)	3月22日(火)	3月23日(水)	3月24日(木)	3月25日(金)	3月26日(土)	3月27日(日)
7日間コースのみ		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	カレイ磯辺天 煮物盛り合わせ 切干大根と高菜炒め ほうれん草卵和え 春雨サラダ おはぎ 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/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 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	コロッケ/グラッセ/ビーフン 筍味噌煮(郷土料理) 木の葉豆腐煮 なすとひき肉炒め物 青梗菜かにかま炒め コールスローサラダ/パイン 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 かにのふわふわ豆腐煮 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 415 kcal 塩分 3.1 g たんぱく質 16.5 g 脂質 14.8 g 炭水化物 38.2 g カルシウム 129 mg カリウム 659 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

3月21日(月)	3月22日(火)	3月23日(水)	3月24日(木)	3月25日(金)	3月26日(土)	3月27日(日)
7日間コースのみ		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 厚揚げの卵とじ 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	白飯 鶏天のレモンソースかけ 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 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 カレイ磯辺天 大豆と竹輪の煮物 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

3月21日(月)	3月22日(火)	3月23日(水)	3月24日(木)	3月25日(金)	3月26日(土)	3月27日(日)
7日間コースのみ		5・7日間コース			7日間コースの方のみお届け	
白身魚のフライ 鶏ごぼう煮 インゲンと豆腐の甜面醤炒め ほうれん草と卵のサラダ 白飯 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	牛肉と大根の煮物 絹揚げのピリ辛煮 マカロニのクリーム煮 蓮根のおかか炒め 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	イワシの生姜煮 中華卵の花 キャベツとシーフードの旨煮 切干大根サラダ 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	ハンバーグマトソース メバルのから揚げ 豆乳三角揚げと里芋の煮物 枝豆と竹輪の明太マヨ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・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 根菜の炒り煮 かぶとカニカマのとろみ煮 春雨サラダ 白飯 えび・かに・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 じゃが芋のチーズクリーム煮 しろ菜のゆず浸し 大豆サラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	カレイ中華煮たれ 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・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
こぼごはん付 熱量 649 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 24.4 g ビタミンD 1.7 μg カルシウム 288 mg	熱量 559 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 24.0 g ビタミンD 1.0 μg カルシウム 226 mg	熱量 589 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 589 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 21.1 g ビタミンD 1.4 μg カルシウム 208 mg	熱量 631 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 24.5 g ビタミンD 1.5 μg カルシウム 209 mg	熱量 625 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 25.5 g ビタミンD 0.6 μg カルシウム 157 mg	熱量 581 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 23.3 g ビタミンD 8.0 μg カルシウム 240 mg
おかずのみ 熱量 385 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 20.0 g ビタミンD 1.7 μg カルシウム 285 mg	熱量 299 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 19.6 g ビタミンD 1.0 μg カルシウム 223 mg	熱量 330 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 19.6 g ビタミンD 12.3 μg カルシウム 262 mg	熱量 330 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 16.8 g ビタミンD 1.4 μg カルシウム 205 mg	熱量 372 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 20.2 g ビタミンD 1.5 μg カルシウム 206 mg	熱量 365 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 21.2 g ビタミンD 0.6 μg カルシウム 154 mg	熱量 322 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 18.9 g ビタミンD 8.0 μg カルシウム 237 mg

3月21日(月)～3月25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21日(月)	3月22日(火)	3月23日(水)	3月24日(木)	3月25日(金)
5日間コース				
春分の日	香りご飯(青じそ) 乳成分 ブリの揚げ煮 小麦・大豆・ごま 春雨と玉子の中華風 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま コールスローサラダ 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉 ポテトの真砂和え 小麦・乳成分・大豆・ゼラチン	白飯 無し 牛肉のオイスター炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 有機さつま芋入りさつま揚げの炊き合わせ 卵・大豆・小麦 根菜と青菜の和え物 小麦・大豆 枝豆のおかか和え 小麦・大豆	白飯 無し 豚肉の旨煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま じゃが芋とウインナーの炒め物 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 豆豆サラダ 卵・小麦・大豆 大根とこんにゃくのサイコロ煮 小麦・大豆	お花見ちらしご飯 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉 あさりの和風クリームソース 小麦・乳成分・大豆・豚肉 白菜とひき肉のすき煮風 小麦・大豆・豚肉 切干大根の中華風煮物 小麦・大豆・ごま ひじきとコーンの炒り煮 小麦・大豆
	熱量 546 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 13.4 g 脂質 20.7 g 炭水化物 74.3 g	熱量 521 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 14.9 g 脂質 17.4 g 炭水化物 72.9 g	熱量 496 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 12.2 g 脂質 16.3 g 炭水化物 72.0 g	熱量 452 kcal 塩分 3.1 g たんぱく質 13.6 g 脂質 9.4 g 炭水化物 78.1 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

春分の日	油淋鶏(鶏の唐揚げ酢醤油だれ) 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 蒸し鶏と切干大根の和風サラダ 卵・小麦・大豆・鶏肉・ごま ひよこ豆とベーコンのトマト煮 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 シャキシャキごぼうサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま	豚肉とたけのこの中華炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま なすと蓮根の和風トマトソース 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・りんご・ゼラチン 切干大根のごまドレッシング和え 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま 大豆と野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま	アジの醤油焼き 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま じゃが芋とすり身団子のチリソース 卵・小麦・乳成分・えび・大豆・豚肉・鶏肉・ごま 麻婆春雨 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ツナと葉大根のマカロニサラダ 卵・小麦・大豆 ブロッコリーのおかか和え 小麦・大豆	お花見天ぷら(かき揚げ・南瓜・カニカマ)※天つゆ小袋付 卵・小麦・かに・大豆 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 ひじきとたけのこの炒め煮 小麦・大豆 さつま芋のレモン風味 無し 大根とこんにゃくの炒り煮 小麦・大豆・ごま
	熱量 396 kcal 塩分 3.5 g たんぱく質 16.1 g 脂質 23.1 g 炭水化物 32.4 g	熱量 393 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 12.1 g 脂質 27.8 g 炭水化物 24.8 g	熱量 348 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 17.8 g 脂質 19.4 g 炭水化物 25.7 g	熱量 330 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 8.4 g 脂質 17.5 g 炭水化物 33.7 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

春分の日	油淋鶏(鶏の唐揚げ酢醤油だれ) 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま あさりと野菜のビーフン炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ひよこ豆とベーコンのトマト煮 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 シャキシャキごぼうサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま	豚肉とたけのこの中華炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま エビマヨマスタード風味 卵・小麦・乳成分・えび・さば・大豆・豚肉・りんご 切干大根のごまドレッシング和え 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま 大豆と野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま	豚肉のさっぱりレモンソース 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・ゼラチン アジの醤油焼き 小麦・大豆・ごま 麻婆春雨 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ツナと葉大根のマカロニサラダ 卵・小麦・大豆 ブロッコリーのおかか和え 小麦・大豆	お花見天ぷら(エビ・かき揚げ・南瓜・カニカマ)※天つゆ小袋付 卵・小麦・えび・大豆・かに チキンハンバーグ食べる野菜ソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン ひじきとたけのこの炒め煮 小麦・大豆 さつま芋のレモン風味 無し 大根とこんにゃくの炒り煮 小麦・大豆・ごま
	熱量 573 kcal 塩分 4.4 g たんぱく質 25.5 g 脂質 32.6 g 炭水化物 43.2 g	熱量 560 kcal 塩分 3.4 g たんぱく質 18.7 g 脂質 43.8 g 炭水化物 24.2 g	熱量 562 kcal 塩分 3.4 g たんぱく質 23.1 g 脂質 41.3 g 炭水化物 26.0 g	熱量 427 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 13.3 g 脂質 21.8 g 炭水化物 42.9 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。

次週の中止・変更の締切は

3月23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

春分の日	ブリの揚げ煮 小麦・大豆・ごま 春雨と玉子の中華風 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま コールスローサラダ 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉 ポテトの真砂和え 小麦・乳成分・大豆・ゼラチン	牛肉のオイスター炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 有機さつま芋入りさつま揚げの炊き合わせ 卵・大豆・小麦 根菜と青菜の和え物 小麦・大豆 枝豆のおかか和え 小麦・大豆	豚肉の旨煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま じゃが芋とウインナーの炒め物 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 豆豆サラダ 卵・小麦・大豆 大根とこんにゃくのサイコロ煮 小麦・大豆	あさりの和風クリームソース 小麦・乳成分・大豆・豚肉 花かまぼこ添え 小麦・大豆・豚肉 白菜とひき肉のすき煮風 小麦・大豆・豚肉 切干大根の中華風煮物 小麦・大豆・ごま ひじきとコーンの炒り煮 小麦・大豆
	熱量 291 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 9.2 g 脂質 19.7 g 炭水化物 19.6 g	熱量 269 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 10.7 g 脂質 16.3 g 炭水化物 18.8 g	熱量 244 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 8.0 g 脂質 15.3 g 炭水化物 17.9 g	熱量 203 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 9.5 g 脂質 8.2 g 炭水化物 23.8 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。



☎ 0120-272-428

受付: 月～金 9:00～18:00

3月21日(月)	3月22日(火)	3月23日(水)	3月24日(木)	3月25日(金)
	サバみりん焼き	鶏天のレモンソースかけ	メンチカツ	ねぎ塩豚
	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	赤魚と牛蒡のカレーすき煮
	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
春分の日	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
	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
	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
	ひじき煮	紅白生酢	豆腐の五目煮	ワカメとかまぼこ酢物
	キャベツと人参サラダ/おはぎ	黒豆	白菜ごま酢和え/おかず昆布	白桃
	(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 414 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 16.6 g 炭水化物 28.4 g カルシウム 127 mg カリウム 603 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 96 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
3月23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