

4月11日(月)～4月17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

4月11日(月)		4月12日(火)		4月13日(水)		4月14日(木)		4月15日(金)		4月16日(土)		4月17日(日)															
5・7日間コース												7日間コースの方のみお届け															
白飯/黒ゴマ		白飯/ゆかり		菜飯/白ゴマ		白飯/黒ゴマ		白飯/ゆかり		白飯/白ゴマ		白飯/黒ゴマ															
鶏肉となすの煮物		ホキ磯辺天		カレイ煮付		タラの柚庵焼き		豚肉と野菜の塩タレ炒め		サバ生姜煮		メンチカツ															
大根とツナの煮物		ほうれん草煮浸し		金平ごぼう		豆腐とミンチのくず煮		スクランブルエッグ		キャベツと炒り卵の炒め物		白菜煮浸し															
春雨サラダ		アスパラ梅おかか和え		小松菜中華炒め		ツナポテトサラダ		ビーフン		さつま芋甘煮/高野煮		春菊お浸し															
青梗菜炒め/パイン缶		さつま芋サラダ/カリフラワー甘酢和え		いんげんおかか和え/キャベツごま和え		ワカメめた(郷土料理)/安芸紫		ひじきごまサラダ/紅白生酢		ほうれん草くるみ和え/白菜梅肉和え		ポテトサラダ/胡瓜の酢物															
卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご・さば・ごま		卵・大豆・りんご・乳製品・小麦・えび・かに・豚肉・落花生・さば・鶏肉・ゼラチン		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・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・卵・りんご		卵・小麦・ごま・大豆・りんご・豚肉・ゼラチン・牛肉・鶏肉・乳製品		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・くるみ・りんご・卵・乳製品・牛肉・ごま		小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご・かに・ごま															
熱量	478 kcal	塩分	2.4 g	熱量	467 kcal	塩分	2.2 g	熱量	481 kcal	塩分	2.8 g	熱量	461 kcal	塩分	2.4 g	熱量	469 kcal	塩分	2.6 g	熱量	570 kcal	塩分	2.3 g	熱量	528 kcal	塩分	2.9 g
たんぱく質	10.2 g	脂質	12.7 g	たんぱく質	15.8 g	脂質	9.9 g	たんぱく質	20.0 g	脂質	9.8 g	たんぱく質	17.1 g	脂質	5.7 g	たんぱく質	14.4 g	脂質	13.1 g	たんぱく質	20.7 g	脂質	15.1 g	たんぱく質	13.3 g	脂質	14.5 g
炭水化物	77.1 g	カルシウム	57 mg	炭水化物	77.6 g	カルシウム	97 mg	炭水化物	74.1 g	カルシウム	173 mg	炭水化物	67.7 g	カルシウム	65 mg	炭水化物	69.8 g	カルシウム	78 mg	炭水化物	87.2 g	カルシウム	73 mg	炭水化物	83.7 g	カルシウム	95 mg
カリウム	406 mg			カリウム	458 mg			カリウム	564 mg			カリウム	392 mg			カリウム	406 mg			カリウム	462 mg			カリウム	482 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															
豚肉じゃが		タラのカレーあんかけ		肉団子の中華煮		カレイ煮付		オムレツの野菜トマトソースかけ		アジの大葉フライ		サバ塩焼き															
海老カツマトソース		筑前煮		蓮根と厚揚げ炒め煮		なすのはさみ揚げ		厚揚げの含め煮		牛肉のオイスター炒め		鶏つくねの煮物															
青梗菜炒め		小松菜煮浸し		大豆煮		白菜しめじ中華煮		青梗菜煮		小松菜としらすの卵炒め		青梗菜煮浸し															
春雨中華炒め		なすじゃこみそかけ		卵とマカロニサラダ		里芋とイカ煮		煮物盛り合わせ		炒り豆腐		キャベツと炒り卵の炒め物															
ワカメめた(郷土料理)		いんげんピーナツ和え		南瓜煮		ほうれん草おかか和え		胡瓜の酢物		ひじき煮		切干大根の酢物															
金時豆		大根生酢		キャベツごま和え		蓮根ごまサラダ/赤インゲン豆		海藻とキャベツの青しそドレッシング		白菜梅肉和え		白桃															
卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば・えび・かに・ごま		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・牛肉・ごま・落花生・卵・えび・かに		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・卵・乳製品・ごま・りんご		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・いか・卵・乳製品・ごま・牛肉・りんご		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・乳製品・えび・かに		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・牛肉・ごま・卵・りんご		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・牛肉・もも															
熱量	384 kcal	塩分	3.1 g	熱量	354 kcal	塩分	3.2 g	熱量	450 kcal	塩分	3.0 g	熱量	336 kcal	塩分	3.0 g	熱量	302 kcal	塩分	3.0 g	熱量	330 kcal	塩分	3.1 g	熱量	374 kcal	塩分	3.0 g
たんぱく質	17.2 g	脂質	13.7 g	たんぱく質	15.7 g	脂質	15.8 g	たんぱく質	16.3 g	脂質	21.6 g	たんぱく質	16.3 g	脂質	10.1 g	たんぱく質	12.1 g	脂質	10.3 g	たんぱく質	15.2 g	脂質	17.8 g	たんぱく質	23.8 g	脂質	16.2 g
炭水化物	49.0 g	カルシウム	73 mg	炭水化物	37.1 g	カルシウム	107 mg	炭水化物	46.9 g	カルシウム	117 mg	炭水化物	44.7 g	カルシウム	92 mg	炭水化物	40.7 g	カルシウム	178 mg	炭水化物	27.1 g	カルシウム	126 mg	炭水化物	33.3 g	カルシウム	137 mg
カリウム	545 mg			カリウム	608 mg			カリウム	574 mg			カリウム	696 mg			カリウム	662 mg			カリウム	520 mg			カリウム	648 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															
鶏肉となすの煮物		ホキ磯辺天		カレイ煮付		タラの柚庵焼き		豚肉と野菜の塩タレ炒め		サバ生姜煮		メンチカツ															
大根とツナの煮物		ほうれん草煮浸し		小松菜中華炒め		豆腐とミンチのくず煮		スクランブルエッグ		キャベツと炒り卵の炒め物		春菊お浸し															
春雨サラダ		アスパラ梅おかか和え		キャベツごま和え		ワカメめた(郷土料理)		ひじきごまサラダ		ほうれん草くるみ和え/白菜梅肉和え		ポテトサラダ															
卵・小麦・大豆・りんご・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン		小麦・落花生・大豆・卵・乳製品・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン		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・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		卵・小麦・ごま・大豆・りんご・豚肉・ゼラチン・乳製品・鶏肉		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・くるみ・りんご・卵・乳製品・牛肉		卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば・りんご															
熱量	404 kcal	塩分	2.2 g	熱量	393 kcal	塩分	2.0 g	熱量	364 kcal	塩分	2.3 g	熱量	326 kcal	塩分	2.3 g	熱量	402 kcal	塩分	2.0 g	熱量	425 kcal	塩分	2.0 g	熱量	473 kcal	塩分	2.1 g
たんぱく質	8.9 g	脂質	10.8 g	たんぱく質	14.5 g	脂質	9.2 g	たんぱく質	14.9 g	脂質	10.5 g	たんぱく質	14.9 g	脂質	13.3 g	たんぱく質	13.4 g	脂質	11.6 g	たんぱく質	15.9 g	脂質	11.2 g	たんぱく質	11.0 g	脂質	14.4 g
炭水化物	64.4 g	カルシウム	32 mg	炭水化物	60.6 g	カルシウム	83 mg	炭水化物	64.1 g	カルシウム	100 mg	炭水化物	59.6 g	カルシウム	92 mg	炭水化物	58.1 g	カルシウム	69 mg	炭水化物	62.6 g	カルシウム	61 mg	炭水化物	72.6 g	カルシウム	78 mg
カリウム	314 mg			カリウム	345 mg			カリウム	451 mg			カリウム	308 mg			カリウム	368 mg			カリウム	419 mg			カリウム	435 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																
鶏肉のから揚げ		サバのみりん焼き		豚肉のオイスター炒め		カレイの磯辺天ぶら		鶏肉のカレー風味焼き		麻婆豆腐		豚肉の甘辛煮																
高野豆腐の含め煮		かぶと豚肉の炒め物		じゃが芋のチーズクリーム煮		豆腐の中華煮		小松菜とイカの生姜浸し		サワラの塩焼き		大根とベーコンのコンソメ炒め																
ひじきと竹輪の煮物		中華卵の花		エビと枝豆の卵炒め		ソース鶏じゃが		カリフラワーのコンソメ煮		鶏大根煮		インゲンとしらすの山椒炒め																
ブロッコリーのごま浸し		キャベツとチーズのサラダ		インゲンのツナマヨ和え		ブロッコリーの味噌ピーナツ和え		明太マカロニサラダ		白菜のぼん酢マヨネーズ和え		菜の花と魚肉ソーセージのおかか和え																
白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯																
小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・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・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・落花生・ごま・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン		小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・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		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	625 kcal	塩分	2.8 g	熱量	632 kcal	塩分	2.6 g	熱量	620 kcal	塩分	2.7 g	熱量	609 kcal	塩分	2.8 g	熱量	615 kcal	塩分	2.8 g	熱量	627 kcal	塩分	2.8 g	熱量	534 kcal	塩分	3.1 g
	たんぱく質	22.8 g	ビタミンD	0.7 μg	たんぱく質	22.7 g	ビタミンD	6.3 μg	たんぱく質	30.4 g	ビタミンD	2.8 μg	たんぱく質	26.4 g	ビタミンD	7.3 μg	たんぱく質	26.7 g	ビタミンD	2.1 μg	たんぱく質	25.5 g	ビタミンD	3.0 μg	たんぱく質	24.1 g	ビタミンD	2.1 μg
	カルシウム	173 mg			カルシウム	243 mg			カルシウム	410 mg			カルシウム	294 mg			カルシウム	313 mg			カルシウム	388 mg			カルシウム	159 mg		
おかずのみ	熱量	365 kcal	塩分	2.7 g	熱量	372 kcal	塩分	2.5 g	熱量	360 kcal	塩分	2.6 g	熱量	350 kcal	塩分	2.7 g	熱量	355 kcal	塩分	2.7 g	熱量	368 kcal	塩分	2.7 g	熱量	275 kcal	塩分	3.0 g
	たんぱく質	18.4 g	ビタミンD	0.7 μg	たんぱく質	18.3 g	ビタミンD	6.3 μg	たんぱく質	26.0 g	ビタミンD	2.8 μg	たんぱく質	22.0 g	ビタミンD	7.3 μg	たんぱく質	22.4 g	ビタミンD	2.1 μg	たんぱく質	21.2 g	ビタミンD	3.0 μg	たんぱく質	19.7 g	ビタミンD	2.1 μg
	カルシウム	170 mg			カルシウム	240 mg			カルシウム	407 mg			カルシウム	291 mg			カルシウム	310 mg			カルシウム	385 mg			カルシウム	156 mg		

4月11日(月)～4月15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

4月11日(月)	4月12日(火)	4月13日(水)	4月14日(木)	4月15日(金)																																																												
5日間コース																																																																
白飯 無し チキンカツおろしソースゆず風味 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン 豆腐そぼろの炒り煮 小麦・大豆 大根と人参のごま酢和え 小麦・大豆・ごま ブロッコリーのおかか和え 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>489 kcal</td><td>塩分</td><td>2.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.0 g</td><td>脂質</td><td>14.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>73.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	489 kcal	塩分	2.0 g	たんぱく質	15.0 g	脂質	14.1 g	炭水化物	73.3 g			ゆかりご飯(赤しそ) 無し ブリの照り焼き 小麦・大豆・ごま ひじきの炒り煮 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 さつま芋の甘煮 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>492 kcal</td><td>塩分</td><td>2.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.4 g</td><td>脂質</td><td>13.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>74.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	492 kcal	塩分	2.0 g	たんぱく質	15.4 g	脂質	13.1 g	炭水化物	74.9 g			白飯 無し 豆腐ハンバーグ照り焼きソース 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 春雨といんげんの炒め物 小麦・さば・大豆・鶏肉・ごま 和風ポテトサラダ 卵・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>506 kcal</td><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.6 g</td><td>脂質</td><td>16.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>73.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	506 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	13.6 g	脂質	16.8 g	炭水化物	73.4 g			白飯 無し 牛肉と野菜のトマト煮 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉 なすのそぼろあん 小麦・さば・大豆・鶏肉 切干大根の煮物 小麦・大豆 チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>463 kcal</td><td>塩分</td><td>1.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.9 g</td><td>脂質</td><td>14.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>69.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	463 kcal	塩分	1.4 g	たんぱく質	10.9 g	脂質	14.7 g	炭水化物	69.9 g			菜飯 小麦・さば・大豆・ごま 豚肉の生姜炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 里芋と野菜の煮物 小麦・大豆・鶏肉 蓮根とこんにゃくの金平 小麦・大豆・ごま 小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>530 kcal</td><td>塩分</td><td>3.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.2 g</td><td>脂質</td><td>22.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>66.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	530 kcal	塩分	3.1 g	たんぱく質	13.2 g	脂質	22.7 g	炭水化物	66.0 g		
熱量	489 kcal	塩分	2.0 g																																																													
たんぱく質	15.0 g	脂質	14.1 g																																																													
炭水化物	73.3 g																																																															
熱量	492 kcal	塩分	2.0 g																																																													
たんぱく質	15.4 g	脂質	13.1 g																																																													
炭水化物	74.9 g																																																															
熱量	506 kcal	塩分	2.1 g																																																													
たんぱく質	13.6 g	脂質	16.8 g																																																													
炭水化物	73.4 g																																																															
熱量	463 kcal	塩分	1.4 g																																																													
たんぱく質	10.9 g	脂質	14.7 g																																																													
炭水化物	69.9 g																																																															
熱量	530 kcal	塩分	3.1 g																																																													
たんぱく質	13.2 g	脂質	22.7 g																																																													
炭水化物	66.0 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

牛すき煮山菜トッピング 小麦・牛肉・大豆・さば・ごま・鶏肉 カニカマの天ぷら※天つゆ小袋付 卵・小麦・かに・大豆 こうや豆腐の彩りあんかけ 小麦・大豆 さつま芋サラダ 卵・小麦・大豆・ごま 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>391 kcal</td><td>塩分</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.2 g</td><td>脂質</td><td>24.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>27.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	391 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	13.2 g	脂質	24.3 g	炭水化物	27.0 g			ヒレカツ※ソース小袋付 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・ごま・りんご カニのふわふわ豆腐カニあんかけ 卵・かに・大豆・豚肉・小麦・乳成分・えび・鶏肉 ポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・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 小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>372 kcal</td><td>塩分</td><td>3.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.9 g</td><td>脂質</td><td>20.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>32.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	372 kcal	塩分	3.4 g	たんぱく質	13.9 g	脂質	20.6 g	炭水化物	32.4 g			サバの味噌煮 小麦・さば・大豆・卵・乳成分 肉詰めいなりの煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉 根菜とひき肉の煮物 小麦・大豆・鶏肉 豆のごま和えサラダ 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>321 kcal</td><td>塩分</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.9 g</td><td>脂質</td><td>18.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>23.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	321 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	13.9 g	脂質	18.0 g	炭水化物	23.7 g			玉子焼き甘酢あん 卵・かに・さば・大豆・りんご・ごま・小麦・乳成分・えび・鶏肉・豚肉 鶏団子のデミソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・りんご・ごま ひじきと蓮根の炒り煮 小麦・大豆 角切りチーズとキャベツのサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆 煮豆 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>347 kcal</td><td>塩分</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.5 g</td><td>脂質</td><td>19.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>31.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	347 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	12.5 g	脂質	19.2 g	炭水化物	31.1 g			チキン南蛮 ※タルタルソース小袋付 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・りんご 野菜のクリームがけ 大豆・りんご・ゼラチン・卵・小麦・乳成分・鶏肉・豚肉 なすの揚げ浸し 小麦・大豆 なますのゆず風味 小麦 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>393 kcal</td><td>塩分</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.5 g</td><td>脂質</td><td>25.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>30.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	393 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	10.5 g	脂質	25.6 g	炭水化物	30.8 g		
熱量	391 kcal	塩分	2.9 g																																																													
たんぱく質	13.2 g	脂質	24.3 g																																																													
炭水化物	27.0 g																																																															
熱量	372 kcal	塩分	3.4 g																																																													
たんぱく質	13.9 g	脂質	20.6 g																																																													
炭水化物	32.4 g																																																															
熱量	321 kcal	塩分	2.7 g																																																													
たんぱく質	13.9 g	脂質	18.0 g																																																													
炭水化物	23.7 g																																																															
熱量	347 kcal	塩分	2.7 g																																																													
たんぱく質	12.5 g	脂質	19.2 g																																																													
炭水化物	31.1 g																																																															
熱量	393 kcal	塩分	2.9 g																																																													
たんぱく質	10.5 g	脂質	25.6 g																																																													
炭水化物	30.8 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

牛すき煮山菜トッピング 小麦・牛肉・大豆・さば・ごま・鶏肉 赤魚煮付け 小麦・大豆 こうや豆腐の彩りあんかけ 小麦・大豆 さつま芋サラダ 卵・小麦・大豆・ごま 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>529 kcal</td><td>塩分</td><td>3.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>20.2 g</td><td>脂質</td><td>34.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>31.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	529 kcal	塩分	3.9 g	たんぱく質	20.2 g	脂質	34.1 g	炭水化物	31.4 g			ヒレカツ※ソース小袋付 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・ごま・りんご 海鮮と野菜の中華炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・いか ポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・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 小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>438 kcal</td><td>塩分</td><td>3.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.3 g</td><td>脂質</td><td>24.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>34.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	438 kcal	塩分	3.6 g	たんぱく質	19.3 g	脂質	24.3 g	炭水化物	34.3 g			豚肉とナスのポン酢炒め ゆず風味 小麦・大豆・ゼラチン・豚肉 サバの味噌煮 小麦・さば・大豆・卵・乳成分 根菜とひき肉の煮物 小麦・大豆・鶏肉 豆のごま和えサラダ 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>432 kcal</td><td>塩分</td><td>3.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.3 g</td><td>脂質</td><td>25.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>31.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	432 kcal	塩分	3.5 g	たんぱく質	16.3 g	脂質	25.8 g	炭水化物	31.6 g			玉子焼き甘酢あん 卵・かに・さば・大豆・りんご・ごま・小麦・乳成分・えび・鶏肉・豚肉 ハンバーグにんにく醤油ダレ 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉・ゼラチン ひじきと蓮根の炒り煮 小麦・大豆 角切りチーズとキャベツのサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆 煮豆 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>449 kcal</td><td>塩分</td><td>3.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.0 g</td><td>脂質</td><td>26.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>37.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	449 kcal	塩分	3.7 g	たんぱく質	17.0 g	脂質	26.2 g	炭水化物	37.0 g			チキン南蛮※タルタルソース小袋付 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・りんご エビの和風あんかけ 卵・小麦・えび・乳成分・大豆・鶏肉 なすの揚げ浸し 小麦・大豆 なますのゆず風味 小麦 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>496 kcal</td><td>塩分</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.6 g</td><td>脂質</td><td>30.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>39.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	496 kcal	塩分	3.3 g	たんぱく質	14.6 g	脂質	30.9 g	炭水化物	39.7 g		
熱量	529 kcal	塩分	3.9 g																																																													
たんぱく質	20.2 g	脂質	34.1 g																																																													
炭水化物	31.4 g																																																															
熱量	438 kcal	塩分	3.6 g																																																													
たんぱく質	19.3 g	脂質	24.3 g																																																													
炭水化物	34.3 g																																																															
熱量	432 kcal	塩分	3.5 g																																																													
たんぱく質	16.3 g	脂質	25.8 g																																																													
炭水化物	31.6 g																																																															
熱量	449 kcal	塩分	3.7 g																																																													
たんぱく質	17.0 g	脂質	26.2 g																																																													
炭水化物	37.0 g																																																															
熱量	496 kcal	塩分	3.3 g																																																													
たんぱく質	14.6 g	脂質	30.9 g																																																													
炭水化物	39.7 g																																																															

お召上がり戴いたあとの容器は回収致します。

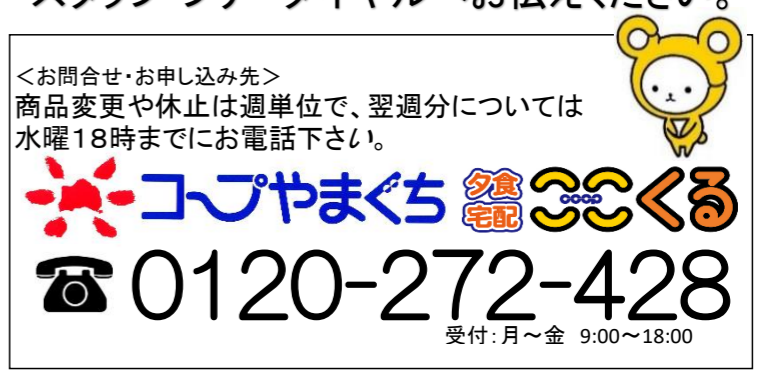
- ・容器は再生・再利用いたします。
- ・お手数ですが、洗ってお返してください。

次週の中止・変更の締切は
4月13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

チキンカツおろしソースゆず風味 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン 豆腐そぼろの炒り煮 小麦・大豆 大根と人参のごま酢和え 小麦・大豆・ごま ブロッコリーのおかか和え 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>10.8 g</td><td>脂質</td><td>13.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>19.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	237 kcal	塩分	1.9 g	たんぱく質	10.8 g	脂質	13.1 g	炭水化物	19.1 g			ブリの照り焼き 小麦・大豆・ごま ひじきの炒り煮 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 さつま芋の甘煮 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>239 kcal</td><td>塩分</td><td>1.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.2 g</td><td>脂質</td><td>12.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>20.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	239 kcal	塩分	1.7 g	たんぱく質	11.2 g	脂質	12.0 g	炭水化物	20.6 g			豆腐ハンバーグ照り焼きソース 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 春雨といんげんの炒め物 小麦・さば・大豆・鶏肉・ごま 和風ポテトサラダ 卵・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>254 kcal</td><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.4 g</td><td>脂質</td><td>15.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>19.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	254 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	9.4 g	脂質	15.8 g	炭水化物	19.3 g			牛肉と野菜のトマト煮 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉 なすのそぼろあん 小麦・さば・大豆・鶏肉 切干大根の煮物 小麦・大豆 チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>211 kcal</td><td>塩分</td><td>1.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>6.7 g</td><td>脂質</td><td>13.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>15.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	211 kcal	塩分	1.3 g	たんぱく質	6.7 g	脂質	13.6 g	炭水化物	15.7 g			豚肉の生姜炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 里芋と野菜の煮物 小麦・大豆・鶏肉 蓮根とこんにゃくの金平 小麦・大豆・ごま 小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>302 kcal</td><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.1 g</td><td>脂質</td><td>21.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>17.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	302 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	9.1 g	脂質	21.6 g	炭水化物	17.5 g		
熱量	237 kcal	塩分	1.9 g																																																													
たんぱく質	10.8 g	脂質	13.1 g																																																													
炭水化物	19.1 g																																																															
熱量	239 kcal	塩分	1.7 g																																																													
たんぱく質	11.2 g	脂質	12.0 g																																																													
炭水化物	20.6 g																																																															
熱量	254 kcal	塩分	2.1 g																																																													
たんぱく質	9.4 g	脂質	15.8 g																																																													
炭水化物	19.3 g																																																															
熱量	211 kcal	塩分	1.3 g																																																													
たんぱく質	6.7 g	脂質	13.6 g																																																													
炭水化物	15.7 g																																																															
熱量	302 kcal	塩分	2.4 g																																																													
たんぱく質	9.1 g	脂質	21.6 g																																																													
炭水化物	17.5 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

4月11日(月)	4月12日(火)	4月13日(水)	4月14日(木)	4月15日(金)
赤魚のトマトソースかけ	牛肉と野菜のカレー炒め	カレイ煮付	タラの柚庵焼き	アジ磯辺天
鶏肉となすの煮物	ホキ磯辺天	豆腐ハンバーグ野菜あんかけ	柳川風煮	豚肉と野菜の塩タレ炒め
大根とツナの煮物	ほうれん草煮浸し	小松菜中華炒め	豆腐とミンチのくず煮	スクランブルエッグ
青梗菜炒め	カリフラワー甘酢和え	キャベツごま和え	ワカメぬた(郷土料理)	水菜煮浸し
水菜おかか和え	アスパラ梅おかか和え	いんげんおかか和え	白菜しめじ中華炒め	青梗菜煮
山菜と筍煮物	さつま芋サラダ	白菜ツナサラダ	ツナポテトサラダ	ひじきごまサラダ
パンプキンサラダ	いんげんピーナツ和え	金平ごぼう	大根と薩摩揚げ煮	紅白生酢
たくあん	白桃	根菜マリネ/桜漬け	山菜煮浸し/みかん缶	広島菜
(乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・豚肉・牛肉・ゼラチン・さば・りんご)	(卵・大豆・りんご・小麦・落花生・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・牛肉・えび・かに・もも)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・乳製品・卵・牛肉・りんご)	(小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご・牛肉)	(卵・乳製品・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご・さば)
熱量 322 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 11.2 g 炭水化物 41.5 g カルシウム 130 mg カリウム 631 mg 塩分 3.7 g	熱量 334 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 14.1 g 炭水化物 27.9 g カルシウム 150 mg カリウム 710 mg 塩分 2.8 g	熱量 383 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 18.5 g 炭水化物 26.3 g カルシウム 208 mg カリウム 736 mg 塩分 3.6 g	熱量 361 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 10.2 g 炭水化物 26.7 g カルシウム 88 mg カリウム 710 mg 塩分 3.3 g	熱量 395 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 15.8 g 炭水化物 18.9 g カルシウム 122 mg カリウム 631 mg 塩分 3.2 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
4月13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