

# 5月16日(月)～5月22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

5月16日(月)		5月17日(火)		5月18日(水)		5月19日(木)		5月20日(金)		5月21日(土)		5月22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		高野煮/筍煮物/椎茸煮		チャプチェ		大根とじゃこの煮物											
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		つしま(山口郷土)		えのき梅マヨネーズ和え		がんと煮/人参煮		里芋の柚味噌かけ											
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/胡瓜の生姜風酢物		五目豆/切干大根青しそドレッシング		ブロッコリーごま和/ほうれん草菜種和え		小松菜お浸し/白桃											
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		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	91 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		かに玉		高野豆腐の卵とじ		ほうれん草炒め															
小松菜煮浸し		蓮根金平		つしま(山口郷土)		切干大根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/金時豆		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		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	370 kcal	塩分	3.2 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	20.1 g	脂質	15.6 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	36.6 g	カルシウム	95 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	524 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		つしま(山口郷土)		高野煮/筍煮/椎茸煮		チャプチェ		大根とじゃこの煮物															
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	1.8 g	熱量	374 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																				
アジの香草パン粉焼き		ハニーマスタードチキン		ブリの漬け焼き		ポークカレー		サワラの西京焼き		鶏肉の塩だれ炒め		サバの塩焼き																
ひじきと竹輪の煮物		春雨のすき煮		コロケ		アジ大葉フライ		アスパラとハムのレモン風味和え		人参のナポリタン風		もやしのカレー炒め																
高野豆腐の卵とじ		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		根菜の炒り煮		切昆布と大豆の煮物		鶏大根煮																
インゲンのおかかマヨ和え		小松菜塩昆布和え		キャベツとレーズンのサラダ		ツナとマカロニのサラダ		ブロッコリーサラダ		ごま風味白和え		ほうれん草と卵のサラダ																
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・ゼラチン		小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		小麦・卵・乳成分・牛肉・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・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン														
こぼごはん付	熱量	556 kcal	塩分	2.8 g	熱量	646 kcal	塩分	2.9 g	熱量	640 kcal	塩分	2.5 g	熱量	674 kcal	塩分	3.0 g	熱量	600 kcal	塩分	2.8 g	熱量	657 kcal	塩分	3.2 g	熱量	659 kcal	塩分	2.8 g
	たんぱく質	23.6 g	ビタミンD	5.9 μg	たんぱく質	27.6 g	ビタミンD	0.5 μg	たんぱく質	23.8 g	ビタミンD	1.7 μg	たんぱく質	25.7 g	ビタミンD	2.6 μg	たんぱく質	25.2 g	ビタミンD	4.8 μg	たんぱく質	28.6 g	ビタミンD	1.9 μg	たんぱく質	24.1 g	ビタミンD	6.5 μg
	カルシウム	285 mg			カルシウム	129 mg			カルシウム	204 mg			カルシウム	233 mg			カルシウム	254 mg			カルシウム	245 mg			カルシウム	198 mg		
おかずのみ	熱量	296 kcal	塩分	2.8 g	熱量	387 kcal	塩分	2.8 g	熱量	381 kcal	塩分	2.4 g	熱量	414 kcal	塩分	3.0 g	熱量	341 kcal	塩分	2.7 g	熱量	398 kcal	塩分	3.2 g	熱量	400 kcal	塩分	2.7 g
	たんぱく質	19.3 g	ビタミンD	5.9 μg	たんぱく質	23.2 g	ビタミンD	0.5 μg	たんぱく質	19.5 g	ビタミンD	1.7 μg	たんぱく質	21.4 g	ビタミンD	2.6 μg	たんぱく質	20.9 g	ビタミンD	4.8 μg	たんぱく質	24.2 g	ビタミンD	1.9 μg	たんぱく質	19.8 g	ビタミンD	6.5 μg
	カルシウム	282 mg			カルシウム	126 mg			カルシウム	201 mg			カルシウム	230 mg			カルシウム	251 mg			カルシウム	242 mg			カルシウム	195 mg		

5月16日(月)～5月20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

5月16日(月)	5月17日(火)	5月18日(水)	5月19日(木)	5月20日(金)																																																												
5日間コース																																																																
<b>白飯</b> 無し <b>白身魚の湯葉あんかけ</b> 小麦・大豆 <b>春雨と玉子の中華風</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>和風ポテトサラダ</b> 卵・小麦・大豆・ごま <b>大根とこんにゃくのサイコロ煮</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>452 kcal</td><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.8 g</td><td>脂質</td><td>12.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>66.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	452 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	15.8 g	脂質	12.3 g	炭水化物	66.7 g			<b>チャーハン風</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>エビチリ</b> 卵・小麦・えび・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>豚肉と野菜の炒め物</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>さつま芋のレモン風味</b> 無し <b>昆布煮</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>519 kcal</td><td>塩分</td><td>3.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.4 g</td><td>脂質</td><td>15.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>79.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	519 kcal	塩分	3.5 g	たんぱく質	13.4 g	脂質	15.9 g	炭水化物	79.3 g			<b>白飯</b> 無し <b>近江ちゃんぽん風</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま <b>カニカマの天ぷら ※天つゆ小袋付</b> 卵・小麦・かに・大豆 <b>根菜と青菜の和え物</b> 小麦・大豆 <b>ほうれん草とツナのお浸し</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>453 kcal</td><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.9 g</td><td>脂質</td><td>12.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>71.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	453 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	11.9 g	脂質	12.6 g	炭水化物	71.3 g			<b>白飯</b> 無し <b>松坂鶏焼肉風</b> 小麦・大豆・鶏肉 <b>チーズカレー春雨</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 <b>豆豆サラダ</b> 卵・小麦・大豆 <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>485 kcal</td><td>塩分</td><td>2.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.3 g</td><td>脂質</td><td>13.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>68.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	485 kcal	塩分	2.6 g	たんぱく質	19.3 g	脂質	13.8 g	炭水化物	68.5 g			<b>しらすご飯</b> 小麦・さば・大豆 <b>三島コロッケ</b> 卵・小麦・大豆・豚肉 <b>なすのトマトソース</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 <b>コールスローサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉 <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>477 kcal</td><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.8 g</td><td>脂質</td><td>15.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>71.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	477 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	10.8 g	脂質	15.8 g	炭水化物	71.5 g		
熱量	452 kcal	塩分	2.1 g																																																													
たんぱく質	15.8 g	脂質	12.3 g																																																													
炭水化物	66.7 g																																																															
熱量	519 kcal	塩分	3.5 g																																																													
たんぱく質	13.4 g	脂質	15.9 g																																																													
炭水化物	79.3 g																																																															
熱量	453 kcal	塩分	2.2 g																																																													
たんぱく質	11.9 g	脂質	12.6 g																																																													
炭水化物	71.3 g																																																															
熱量	485 kcal	塩分	2.6 g																																																													
たんぱく質	19.3 g	脂質	13.8 g																																																													
炭水化物	68.5 g																																																															
熱量	477 kcal	塩分	2.2 g																																																													
たんぱく質	10.8 g	脂質	15.8 g																																																													
炭水化物	71.5 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>クリームコロッケエビのトマトソース</b> 卵・小麦・乳成分・かに・牛肉・大豆・豚肉・ゼラチン・えび・鶏肉 <b>オムレツホワイトソースがけ</b> 卵・小麦・大豆・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉 <b>じゃが芋とベーコンのバター風味</b> 小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉 <b>シャキシャキごぼうサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま <b>人参とツナの和え物</b> 卵・小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>392 kcal</td><td>塩分</td><td>2.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.9 g</td><td>脂質</td><td>24.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>33.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	392 kcal	塩分	2.3 g	たんぱく質	9.9 g	脂質	24.6 g	炭水化物	33.1 g			<b>鶏肉のカシューナッツ炒め風</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・カシューナッツ <b>玉子ときくらげの中華風</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>麻婆春雨</b> 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>ツナと葉大根のマカロニサラダ</b> 卵・小麦・大豆 <b>いんげんとたけのこの和え物</b> 小麦・大豆・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>15.3 g</td><td>脂質</td><td>19.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>24.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	335 kcal	塩分	2.6 g	たんぱく質	15.3 g	脂質	19.9 g	炭水化物	24.1 g			<b>白身魚のわさび醤油ソース</b> 小麦・さば・大豆 <b>蓮根と鶏肉のごま照り</b> 小麦・大豆・鶏肉・ごま <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>大豆と野菜の炒め物</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>さつま芋の甘煮</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>347 kcal</td><td>塩分</td><td>3.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.9 g</td><td>脂質</td><td>17.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>30.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	347 kcal	塩分	3.1 g	たんぱく質	15.9 g	脂質	17.6 g	炭水化物	30.8 g			<b>鶏団子とエビのちゃんこ鍋風</b> 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・ゼラチン・牛肉 <b>揚げじゃが芋のカレーソース</b> 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご <b>切干大根のごまドレッシング和え</b> 卵・小麦・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>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>374 kcal</td><td>塩分</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.3 g</td><td>脂質</td><td>20.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>31.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	374 kcal	塩分	3.3 g	たんぱく質	15.3 g	脂質	20.9 g	炭水化物	31.7 g			<b>牛肉と野菜の衣笠煮風</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・牛肉 <b>筑前煮</b> 小麦・大豆・鶏肉・ごま <b>豆の白和え</b> 小麦・大豆・ごま <b>たけのこの姫皮とわかめの和え物</b> 小麦・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉 <b>大根とこんにゃくの炒り煮</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>340 kcal</td><td>塩分</td><td>3.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.9 g</td><td>脂質</td><td>19.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>22.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	340 kcal	塩分	3.1 g	たんぱく質	15.9 g	脂質	19.6 g	炭水化物	22.8 g		
熱量	392 kcal	塩分	2.3 g																																																													
たんぱく質	9.9 g	脂質	24.6 g																																																													
炭水化物	33.1 g																																																															
熱量	335 kcal	塩分	2.6 g																																																													
たんぱく質	15.3 g	脂質	19.9 g																																																													
炭水化物	24.1 g																																																															
熱量	347 kcal	塩分	3.1 g																																																													
たんぱく質	15.9 g	脂質	17.6 g																																																													
炭水化物	30.8 g																																																															
熱量	374 kcal	塩分	3.3 g																																																													
たんぱく質	15.3 g	脂質	20.9 g																																																													
炭水化物	31.7 g																																																															
熱量	340 kcal	塩分	3.1 g																																																													
たんぱく質	15.9 g	脂質	19.6 g																																																													
炭水化物	22.8 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

<b>豚肉のさっぱりレモンソース</b> 小麦・大豆・豚肉・ゼラチン <b>クリームコロッケエビのトマトソース</b> 卵・小麦・乳成分・かに・牛肉・大豆・豚肉・ゼラチン・えび・鶏肉 <b>じゃが芋とベーコンのバター風味</b> 小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉 <b>シャキシャキごぼうサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま <b>人参とツナの和え物</b> 卵・小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>487 kcal</td><td>塩分</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.6 g</td><td>脂質</td><td>35.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>31.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	487 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	11.6 g	脂質	35.5 g	炭水化物	31.4 g			<b>鶏肉のカシューナッツ炒め風</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・カシューナッツ <b>あさり野菜の和風ビーフン炒め</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>麻婆春雨</b> 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>ツナと葉大根のマカロニサラダ</b> 卵・小麦・大豆 <b>いんげんとたけのこの和え物</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>502 kcal</td><td>塩分</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>24.4 g</td><td>脂質</td><td>29.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>32.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	502 kcal	塩分	3.3 g	たんぱく質	24.4 g	脂質	29.6 g	炭水化物	32.9 g			<b>豚肉とたけのこの中華炒め</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>白身魚のわさび醤油ソース</b> 小麦・さば・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>大豆と野菜の炒め物</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>さつま芋の甘煮</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>562 kcal</td><td>塩分</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>21.7 g</td><td>脂質</td><td>42.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>25.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	562 kcal	塩分	3.3 g	たんぱく質	21.7 g	脂質	42.2 g	炭水化物	25.3 g			<b>鶏団子とエビのちゃんこ鍋風</b> 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・ゼラチン・牛肉 <b>牛肉と玉ねぎの焼肉風</b> 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま <b>切干大根のごまドレッシング和え</b> 卵・小麦・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>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>429 kcal</td><td>塩分</td><td>4.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>20.7 g</td><td>脂質</td><td>27.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>25.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	429 kcal	塩分	4.0 g	たんぱく質	20.7 g	脂質	27.2 g	炭水化物	25.7 g			<b>牛肉と野菜の衣笠煮風</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・牛肉 <b>カツオフライ生姜ポン酢がけ</b> 卵・小麦・大豆・ゼラチン <b>豆の白和え</b> 小麦・大豆・ごま <b>たけのこの姫皮とわかめの和え物</b> 小麦・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉 <b>大根とこんにゃくの炒り煮</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>472 kcal</td><td>塩分</td><td>3.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>21.2 g</td><td>脂質</td><td>26.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>34.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	472 kcal	塩分	3.8 g	たんぱく質	21.2 g	脂質	26.2 g	炭水化物	34.8 g		
熱量	487 kcal	塩分	2.9 g																																																													
たんぱく質	11.6 g	脂質	35.5 g																																																													
炭水化物	31.4 g																																																															
熱量	502 kcal	塩分	3.3 g																																																													
たんぱく質	24.4 g	脂質	29.6 g																																																													
炭水化物	32.9 g																																																															
熱量	562 kcal	塩分	3.3 g																																																													
たんぱく質	21.7 g	脂質	42.2 g																																																													
炭水化物	25.3 g																																																															
熱量	429 kcal	塩分	4.0 g																																																													
たんぱく質	20.7 g	脂質	27.2 g																																																													
炭水化物	25.7 g																																																															
熱量	472 kcal	塩分	3.8 g																																																													
たんぱく質	21.2 g	脂質	26.2 g																																																													
炭水化物	34.8 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  
**5月18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>白身魚の湯葉あんかけ</b> 小麦・大豆 <b>春雨と玉子の中華風</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>和風ポテトサラダ</b> 卵・小麦・大豆・ごま <b>大根とこんにゃくのサイコロ煮</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>200 kcal</td><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.6 g</td><td>脂質</td><td>11.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>12.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	200 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	11.6 g	脂質	11.2 g	炭水化物	12.6 g			<b>エビチリ</b> 卵・小麦・えび・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>豚肉と野菜の炒め物</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>さつま芋のレモン風味</b> 無し <b>昆布煮</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>246 kcal</td><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>7.4 g</td><td>脂質</td><td>11.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>28.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	246 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	7.4 g	脂質	11.6 g	炭水化物	28.9 g			<b>近江ちゃんぽん風</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま <b>カニカマの天ぷら ※天つゆ小袋付</b> 卵・小麦・かに・大豆 <b>根菜と青菜の和え物</b> 小麦・大豆 <b>ほうれん草とツナのお浸し</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>201 kcal</td><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>7.7 g</td><td>脂質</td><td>11.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>17.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	201 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	7.7 g	脂質	11.5 g	炭水化物	17.1 g			<b>松坂鶏焼肉風</b> 小麦・大豆・鶏肉 <b>チーズカレー春雨</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 <b>豆豆サラダ</b> 卵・小麦・大豆 <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>233 kcal</td><td>塩分</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.1 g</td><td>脂質</td><td>12.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>14.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	233 kcal	塩分	2.5 g	たんぱく質	15.1 g	脂質	12.8 g	炭水化物	14.4 g			<b>三島コロッケ</b> 卵・小麦・大豆・豚肉 <b>なすのトマトソース</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 <b>コールスローサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉 <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>248 kcal</td><td>塩分</td><td>1.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>5.8 g</td><td>脂質</td><td>14.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>23.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	248 kcal	塩分	1.4 g	たんぱく質	5.8 g	脂質	14.9 g	炭水化物	23.3 g		
熱量	200 kcal	塩分	2.1 g																																																													
たんぱく質	11.6 g	脂質	11.2 g																																																													
炭水化物	12.6 g																																																															
熱量	246 kcal	塩分	2.1 g																																																													
たんぱく質	7.4 g	脂質	11.6 g																																																													
炭水化物	28.9 g																																																															
熱量	201 kcal	塩分	2.1 g																																																													
たんぱく質	7.7 g	脂質	11.5 g																																																													
炭水化物	17.1 g																																																															
熱量	233 kcal	塩分	2.5 g																																																													
たんぱく質	15.1 g	脂質	12.8 g																																																													
炭水化物	14.4 g																																																															
熱量	248 kcal	塩分	1.4 g																																																													
たんぱく質	5.8 g	脂質	14.9 g																																																													
炭水化物	23.3 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

5月16日(月)	5月17日(火)	5月18日(水)	5月19日(木)	5月20日(金)
タラの香り焼き	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	ラタトゥイユ	つしま(山口郷土)	高野煮/筍煮/椎茸煮
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 106 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 121 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  
5月18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