

6月6日(月)～6月12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

6月6日(月)		6月7日(火)		6月8日(水)		6月9日(木)		6月10日(金)		6月11日(土)		6月12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 豚すきやき煮 小さい南蛮漬け ビーフン 山菜ナムル/大根ツナサラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・牛肉		白飯/黒ゴマ ブリ照焼き 白菜煮浸し 南瓜のそぼろ煮 枝豆/五目生酢 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま		かやくご飯/青のり ブルコギ ひじき煮 小松菜と卵の炒め物 スパゲティサラダ/赤インゲン豆 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・牛肉・ごま・りんご		白飯/ゆかり サバ塩焼き 豚肉と里芋のごま煮込み ブロッコリーツナサラダ ほうれん草お浸し/ごぼうとウインナー金平 さば・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・りんご・乳製品・牛肉		白飯/黒ゴマ 酢豚 白身魚のふわらか天 のっぺい風煮(郷土) ひじきとニラの煮物/白菜彩り和え 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば・卵・乳製品・ごま		白飯/白ゴマ タラの甘酢あんかけ ビーフシチュー ほうれん草ツナソテー わかめ炒り煮/白花豆 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・牛肉・ごま		白飯/ゆかり サーモンマヨカツ 煮物盛り合わせ 春雨の酢物 青梗菜ごま和え/卵とマカロニサラダ 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・さけ・ゼラチン・ごま・さば・豚肉・りんご															
熱量	544 kcal	塩分	2.3 g	熱量	545 kcal	塩分	2.5 g	熱量	463 kcal	塩分	2.9 g	熱量	506 kcal	塩分	2.4 g	熱量	531 kcal	塩分	1.8 g	熱量	475 kcal	塩分	2.3 g	熱量	502 kcal	塩分	2.6 g
たんぱく質	17.7 g	脂質	9.9 g	たんぱく質	19.0 g	脂質	10.5 g	たんぱく質	14.1 g	脂質	14.2 g	たんぱく質	24.5 g	脂質	14.5 g	たんぱく質	13.2 g	脂質	11.4 g	たんぱく質	20.4 g	脂質	10.3 g	たんぱく質	11.2 g	脂質	12.7 g
炭水化物	77.7 g	カルシウム	76 mg	炭水化物	81.2 g	カルシウム	79 mg	炭水化物	67.8 g	カルシウム	105 mg	炭水化物	70.9 g	カルシウム	106 mg	炭水化物	74.4 g	カルシウム	76 mg	炭水化物	84.0 g	カルシウム	73 mg	炭水化物	84.2 g	カルシウム	73 mg
カリウム	351 mg			カリウム	532 mg			カリウム	391 mg			カリウム	583 mg			カリウム	419 mg			カリウム	434 mg			カリウム	243 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																					
豚肉のスタミナ炒め オムレツハヤシソースかけ いんげん薩摩揚げ煮物 枝豆とひじきの白和え 大根ツナサラダ さくら漬 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・ごま・りんご・乳製品・牛肉		白身フライ/筍金平 回鍋肉 タコじゃが ほうれん草くるみ和え 海老とブロッコリー塩タレ炒め 五目生酢 小麦・卵・大豆・りんご・さば・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・くるみ・落花生・牛肉		チキンナゲット のっぺい風煮(郷土料理) 青梗菜のソテー さつま芋サラダ オクラとツナ和え 梅ひじき 小麦・大豆・鶏肉・卵・りんご・さば・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・牛肉		赤魚のトマトソースかけ 大根と大根葉浸し ほうれん草お浸し 卵と人参のソテー ごぼうサラダ 大豆煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・りんご		サワラ竜田揚げ 野菜コンソメ煮 いんげんソテー オクラ生姜和え ひじきとニラの煮物 ピリ辛こんにゃく 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・さば・ごま・豚肉・ゼラチン・卵		豆腐ハンバーグ キャベツと桜エビの煮物 ほうれん草錦糸和え きのこわかめの生姜和え さつま芋金平 カリフラワーサラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご・えび・牛肉・ごま・乳製品		サケの野菜あんかけ 八宝菜 じゃが芋の炒り煮 炒り卵サラダ 小松菜煮浸し 五目生酢/みかん缶 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さけ・乳製品・卵・りんご・牛肉・えび・ごま															
熱量	309 kcal	塩分	2.4 g	熱量	413 kcal	塩分	3.0 g	熱量	310 kcal	塩分	2.5 g	熱量	304 kcal	塩分	3.0 g	熱量	381 kcal	塩分	3.2 g	熱量	302 kcal	塩分	2.8 g	熱量	312 kcal	塩分	2.9 g
たんぱく質	15.2 g	脂質	15.6 g	たんぱく質	15.9 g	脂質	22.2 g	たんぱく質	14.2 g	脂質	17.3 g	たんぱく質	16.5 g	脂質	16.4 g	たんぱく質	12.4 g	脂質	14.2 g	たんぱく質	15.2 g	脂質	12.7 g	たんぱく質	14.2 g	脂質	16.2 g
炭水化物	24.1 g	カルシウム	93 mg	炭水化物	37.1 g	カルシウム	76 mg	炭水化物	25.8 g	カルシウム	91 mg	炭水化物	23.8 g	カルシウム	110 mg	炭水化物	32.4 g	カルシウム	105 mg	炭水化物	31.7 g	カルシウム	199 mg	炭水化物	23.8 g	カルシウム	77 mg
カリウム	536 mg			カリウム	494 mg			カリウム	357 mg			カリウム	496 mg			カリウム	537 mg			カリウム	721 mg			カリウム	562 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 豚すきやき煮 ビーフン 大根ツナサラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・ごま		白飯 ブリ照焼き 南瓜のそぼろ煮 五目生酢 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま		白飯 ブルコギ 小松菜と卵の炒め物 スパゲティサラダ 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・ごま・ゼラチン・りんご		白飯 サバ塩焼き 豚肉と里芋のごま煮込み ブロッコリーツナサラダ さば・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・りんご		白飯 酢豚 のっぺい風煮(郷土料理) 白菜彩り和え 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば・ごま		白飯 タラの甘酢あんかけ ほうれん草ツナソテー わかめ炒り煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品		白飯 サーモンマヨカツ 煮物盛り合わせ 青梗菜ごま和え 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・さけ・ゼラチン・さば・豚肉・ごま															
熱量	349 kcal	塩分	1.8 g	熱量	404 kcal	塩分	2.1 g	熱量	388 kcal	塩分	2.0 g	熱量	415 kcal	塩分	2.2 g	熱量	334 kcal	塩分	1.7 g	熱量	405 kcal	塩分	2.1 g	熱量	389 kcal	塩分	1.9 g
たんぱく質	10.0 g	脂質	4.3 g	たんぱく質	15.0 g	脂質	7.0 g	たんぱく質	12.1 g	脂質	11.5 g	たんぱく質	17.9 g	脂質	10.9 g	たんぱく質	11.8 g	脂質	4.4 g	たんぱく質	16.7 g	脂質	9.0 g	たんぱく質	9.5 g	脂質	9.4 g
炭水化物	65.2 g	カルシウム	62 mg	炭水化物	68.1 g	カルシウム	34 mg	炭水化物	56.5 g	カルシウム	60 mg	炭水化物	58.7 g	カルシウム	77 mg	炭水化物	59.2 g	カルシウム	46 mg	炭水化物	62.2 g	カルシウム	60 mg	炭水化物	65.7 g	カルシウム	67 mg
カリウム	298 mg			カリウム	377 mg			カリウム	246 mg			カリウム	461 mg			カリウム	392 mg			カリウム	299 mg			カリウム	223 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																					
豚肉と絹揚げの辛味噌炒め ひじきとさつま揚げの煮物 大根と鶏肉の和風カレー煮 南瓜のきな粉和え 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		赤魚のみりん焼き ミニロールキャベツのケチャップかけ 鶏肉と野菜の炒め物 絹揚げのみぞれ煮 白飯 えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		豚肉のソース炒め 小松菜の白和え さつま揚げと野菜の煮物 きゅうりとツナの酢物 白飯 小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		海鮮とブロッコリーの塩だれ炒め ごぼうと豚肉の炒り煮 切昆布と大豆の煮物 ほうれん草と竹輪のナムル 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		鶏肉のケチャップ煮 南瓜コロッケ 粉豆腐の炒り煮 インゲンごま和え 白飯 小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		アジの天ぷら山椒あん エビと枝豆の卵炒め 豆腐の旨塩煮 人参とツナの和え物 白飯 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		豚肉のカレー炒め インゲンとえのきの和え物 キャベツのクリーム煮 里芋の味噌マヨ和え 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご															
熱量	601 kcal	塩分	2.9 g	熱量	601 kcal	塩分	2.9 g	熱量	583 kcal	塩分	2.8 g	熱量	580 kcal	塩分	3.2 g	熱量	657 kcal	塩分	2.5 g	熱量	579 kcal	塩分	2.7 g	熱量	571 kcal	塩分	3.0 g
たんぱく質	25.6 g	ビタミンD	0.7 μg	たんぱく質	24.3 g	ビタミンD	3.0 μg	たんぱく質	24.4 g	ビタミンD	0.9 μg	たんぱく質	26.6 g	ビタミンD	0.9 μg	たんぱく質	24.7 g	ビタミンD	1.3 μg	たんぱく質	28.8 g	ビタミンD	6.4 μg	たんぱく質	27.5 g	ビタミンD	1.5 μg
カルシウム	170 mg			カルシウム	237 mg			カルシウム	117 mg			カルシウム	236 mg			カルシウム	240 mg			カルシウム	389 mg			カルシウム	301 mg		
お弁当	熱量 341 kcal	塩分 2.8 g	ビタミンD 0.7 μg	おかず	熱量 342 kcal	塩分 2.8 g	ビタミンD 3.0 μg	み	熱量 342 kcal	塩分 2.7 g	ビタミンD 0.9 μg	お弁当	熱量 320 kcal	塩分 3.1 g	ビタミンD 0.9 μg	おかず	熱量 397 kcal	塩分 2.5 g	ビタミンD 1.3 μg	み	熱量 320 kcal	塩分 2.7 g	ビタミンD 6.4 μg	お弁当	熱量 311 kcal	塩分 2.9 g	ビタミンD 1.5 μg
	たんぱく質 21.3 g				たんぱく質 19.9 g				たんぱく質 20.0 g				たんぱく質 22.2 g				たんぱく質 20.3 g				たんぱく質 24.5 g				たんぱく質 23.1 g		
	カルシウム 167 mg				カルシウム 234 mg				カルシウム 114 mg				カルシウム 233 mg				カルシウム 237 mg				カルシウム 386 mg				カルシウム 298 mg		

6月6日(月)～6月10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

6月6日(月)	6月7日(火)	6月8日(水)	6月9日(木)	6月10日(金)																																																												
5日間コース																																																																
白飯 無し 豆腐ハンバーグ味噌バターソース 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>489 kcal</td><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.7 g</td><td>脂質</td><td>14.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>73.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	489 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	13.7 g	脂質	14.7 g	炭水化物	73.6 g			ゆかりご飯(赤しそ) 無し ブリの照り焼き 小麦・大豆・ごま ひじきと丸天の炒り煮 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>497 kcal</td><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.5 g</td><td>脂質</td><td>13.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>75.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	497 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	15.5 g	脂質	13.4 g	炭水化物	75.1 g			白飯 無し チキンカツ和風あん 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 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>1.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.9 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	1.9 g	たんぱく質	14.9 g	脂質	14.1 g	炭水化物	73.3 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	2.1 g																																																													
たんぱく質	13.7 g	脂質	14.7 g																																																													
炭水化物	73.6 g																																																															
熱量	497 kcal	塩分	2.1 g																																																													
たんぱく質	15.5 g	脂質	13.4 g																																																													
炭水化物	75.1 g																																																															
熱量	489 kcal	塩分	1.9 g																																																													
たんぱく質	14.9 g	脂質	14.1 g																																																													
炭水化物	73.3 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 こうや豆腐の玉子あんかけ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 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>395 kcal</td><td>塩分</td><td>3.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.2 g</td><td>脂質</td><td>25.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>26.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	395 kcal	塩分	3.0 g	たんぱく質	13.2 g	脂質	25.0 g	炭水化物	26.5 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 カニ風味あんかけ 卵・かに・大豆・豚肉・小麦・乳成分・えび・鶏肉 マカロニポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン 切干大根の青じそサラダ 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン 煮豆 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>368 kcal</td><td>塩分</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.2 g</td><td>脂質</td><td>18.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>37.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	368 kcal	塩分	3.3 g	たんぱく質	14.2 g	脂質	18.1 g	炭水化物	37.1 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 肉団子のデミソース 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 ひじきと丸天の炒り煮 卵・小麦・大豆 ほうれん草とコーンのサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>346 kcal</td><td>塩分</td><td>3.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.2 g</td><td>脂質</td><td>18.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>30.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	346 kcal	塩分	3.0 g	たんぱく質	13.2 g	脂質	18.8 g	炭水化物	30.5 g			チキン南蛮ねぎだれ 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 野菜のクリームがけ 大豆・りんご・ゼラチン・小麦・鶏肉・卵・乳成分・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>371 kcal</td><td>塩分</td><td>3.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.6 g</td><td>脂質</td><td>21.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>33.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	371 kcal	塩分	3.0 g	たんぱく質	10.6 g	脂質	21.9 g	炭水化物	33.5 g		
熱量	395 kcal	塩分	3.0 g																																																													
たんぱく質	13.2 g	脂質	25.0 g																																																													
炭水化物	26.5 g																																																															
熱量	368 kcal	塩分	3.3 g																																																													
たんぱく質	14.2 g	脂質	18.1 g																																																													
炭水化物	37.1 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	346 kcal	塩分	3.0 g																																																													
たんぱく質	13.2 g	脂質	18.8 g																																																													
炭水化物	30.5 g																																																															
熱量	371 kcal	塩分	3.0 g																																																													
たんぱく質	10.6 g	脂質	21.9 g																																																													
炭水化物	33.5 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

牛すき煮山菜トッピング 小麦・牛肉・大豆・さば・ごま・鶏肉 赤魚の煮付け 小麦・大豆 こうや豆腐の玉子あんかけ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 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>533 kcal</td><td>塩分</td><td>3.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>21.0 g</td><td>脂質</td><td>34.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>28.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	533 kcal	塩分	3.9 g	たんぱく質	21.0 g	脂質	34.9 g	炭水化物	28.9 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 エビと絹揚げのそぼろ炒め煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・えび マカロニポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン 切干大根の青じそサラダ 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン 煮豆 小麦・大豆 <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>19.4 g</td><td>脂質</td><td>20.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>40.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	432 kcal	塩分	3.5 g	たんぱく質	19.4 g	脂質	20.4 g	炭水化物	40.8 g			豚肉となす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>457 kcal</td><td>塩分</td><td>3.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.1 g</td><td>脂質</td><td>27.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>32.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	457 kcal	塩分	3.6 g	たんぱく質	17.1 g	脂質	27.9 g	炭水化物	32.2 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 ひじきと丸天の炒り煮 卵・小麦・大豆 ほうれん草とコーンのサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>439 kcal</td><td>塩分</td><td>4.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.5 g</td><td>脂質</td><td>25.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>35.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	439 kcal	塩分	4.1 g	たんぱく質	16.5 g	脂質	25.9 g	炭水化物	35.3 g			チキン南蛮ねぎだれ 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 海鮮と野菜の中華炒め 小麦・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 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>421 kcal</td><td>塩分</td><td>3.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.6 g</td><td>脂質</td><td>25.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>31.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	421 kcal	塩分	3.4 g	たんぱく質	16.6 g	脂質	25.2 g	炭水化物	31.2 g		
熱量	533 kcal	塩分	3.9 g																																																													
たんぱく質	21.0 g	脂質	34.9 g																																																													
炭水化物	28.9 g																																																															
熱量	432 kcal	塩分	3.5 g																																																													
たんぱく質	19.4 g	脂質	20.4 g																																																													
炭水化物	40.8 g																																																															
熱量	457 kcal	塩分	3.6 g																																																													
たんぱく質	17.1 g	脂質	27.9 g																																																													
炭水化物	32.2 g																																																															
熱量	439 kcal	塩分	4.1 g																																																													
たんぱく質	16.5 g	脂質	25.9 g																																																													
炭水化物	35.3 g																																																															
熱量	421 kcal	塩分	3.4 g																																																													
たんぱく質	16.6 g	脂質	25.2 g																																																													
炭水化物	31.2 g																																																															

お召上がり戴いたあとの容器は回収致します。

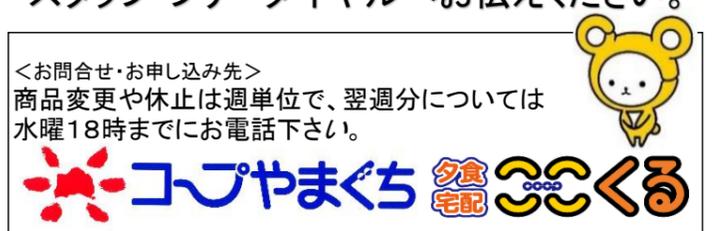
- ・容器は再生・再利用いたします。
- ・お手数ですが、洗ってお返してください。

次週の中止・変更の締切は
6月8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

豆腐ハンバーグ味噌バターソース 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>237 kcal</td><td>塩分</td><td>2.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.5 g</td><td>脂質</td><td>13.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>19.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	237 kcal	塩分	2.0 g	たんぱく質	9.5 g	脂質	13.7 g	炭水化物	19.4 g			ブリの照り焼き 小麦・大豆・ごま ひじきと丸天の炒り煮 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>244 kcal</td><td>塩分</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.3 g</td><td>脂質</td><td>12.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>20.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	244 kcal	塩分	1.8 g	たんぱく質	11.3 g	脂質	12.4 g	炭水化物	20.8 g			チキンカツ和風あん 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 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>1.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.7 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	1.8 g	たんぱく質	10.7 g	脂質	13.1 g	炭水化物	19.1 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	2.0 g																																																													
たんぱく質	9.5 g	脂質	13.7 g																																																													
炭水化物	19.4 g																																																															
熱量	244 kcal	塩分	1.8 g																																																													
たんぱく質	11.3 g	脂質	12.4 g																																																													
炭水化物	20.8 g																																																															
熱量	237 kcal	塩分	1.8 g																																																													
たんぱく質	10.7 g	脂質	13.1 g																																																													
炭水化物	19.1 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

6月6日(月)	6月7日(火)	6月8日(水)	6月9日(木)	6月10日(金)
豚すきやき煮	牛肉のビビンバ	プルコギ	サバ塩焼き/煮卵	酢豚
小さいわし南蛮漬け	ブリ照焼き	カレイ唐揚げのあんかけ	豚肉と里芋のごま煮込み	白身魚ふわらか天
いんげん薩摩揚げ煮物	南瓜のそぼろ煮	ひじき煮	炒り豆腐	のっぺい風煮(郷土料理)
山菜ナムル	枝豆	オクラとツナ和え	ほうれん草お浸し	ひじきとニラの煮物
ビーフン	水菜と揚げ煮浸し	スパゲティサラダ	ブロッコリーツナサラダ	アスパラコーンサラダ
大根ツナサラダ	五目生酢	小松菜と卵の炒め物	ごぼうとウインナー金平	さつま芋金平
オクラごま和え	白菜煮浸し	大根のそぼろ味噌あんかけ	胡瓜とカニかまの酢物	白菜彩り和え
金時豆	黄桃	みかん	さくら漬	パイ
(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・牛肉)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・ごま・もも)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・牛肉・ごま・りんご)	(さば・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・ごま・りんご・乳製品・牛肉・えび・かに)	(小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば・ごま・卵・乳製品・りんご)
熱量 399 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 11.9 g 炭水化物 33.3 g カルシウム 113 mg カリウム 621 mg 塩分 3.4 g	熱量 453 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 14.8 g 炭水化物 35.7 g カルシウム 114 mg カリウム 846 mg 塩分 3.8 g	熱量 432 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 19.3 g 炭水化物 33.4 g カルシウム 151 mg カリウム 582 mg 塩分 3.1 g	熱量 380 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.4 g 炭水化物 26.2 g カルシウム 173 mg カリウム 634 mg 塩分 3.4 g	熱量 463 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 16.0 g 炭水化物 48.3 g カルシウム 107 mg カリウム 730 mg 塩分 2.7 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
6月8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