

6月20日(月)～6月26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20日(月)		6月21日(火)		6月22日(水)		6月23日(木)		6月24日(金)		6月25日(土)		6月26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 豚肉と白菜のこってり煮 大豆とさつま芋煮/豆乳花形煮 青梗菜ごま和え 春雨の酢物/おかず昆布		白飯/黒ゴマ サバと揚げなすのピリ辛あん 厚揚げの卵とじ オクラ梅かつお和え 小松菜煮浸し/金時豆		ちらし寿司/錦糸/青のり 鶏肉の香り揚げオーロラソース 麻婆豆腐 春菊と薩摩揚げ炒め煮 はすのさんばい(郷土料理)/白花生		白飯/黒ゴマ 赤魚塩焼き柚子味噌かけ 青梗菜のとりみ煮 大根梅かつお和え カニ風味キャベツサラダ/りんご缶		白飯/ゆかり 八宝菜 じゃが芋の炒り煮 小松菜煮浸し 金平ごぼう/黒酢中華春雨		白飯/白ゴマ サケのチャンチャン焼き 鶏と卵の親子煮 がんと根菜煮 水菜サラダ/たくあん		白飯/ゆかり 牛和風ソテー ツナじゃが ほうれん草錦糸和え マカロニサラダ/紅白生酢			
乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご・ごま		小麦・大豆・鶏肉・卵・りんご・乳製品・落花生・牛肉・ごま・豚肉・ゼラチン・さば		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・卵・乳製品・えび・かに・りんご・ごま		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・卵・牛肉・えび		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・さけ・乳製品・りんご		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご・牛肉			
熱量 464 kcal	塩分 2.3 g	熱量 530 kcal	塩分 2.2 g	熱量 467 kcal	塩分 2.5 g	熱量 417 kcal	塩分 2.0 g	熱量 449 kcal	塩分 2.5 g	熱量 536 kcal	塩分 2.7 g	熱量 483 kcal	塩分 2.5 g		
たんぱく質 14.3 g	脂質 7.5 g	たんぱく質 19.4 g	脂質 15.2 g	たんぱく質 13.7 g	脂質 10.2 g	たんぱく質 14.8 g	脂質 5.4 g	たんぱく質 16.8 g	脂質 13.1 g	たんぱく質 22.8 g	脂質 18.0 g	たんぱく質 13.2 g	脂質 10.7 g		
炭水化物 82.7 g	カルシウム 102 mg	炭水化物 75.5 g	カルシウム 102 mg	炭水化物 80.2 g	カルシウム 72 mg	炭水化物 74.3 g	カルシウム 63 mg	炭水化物 77.3 g	カルシウム 86 mg	炭水化物 73.8 g	カルシウム 139 mg	炭水化物 80.7 g	カルシウム 57 mg		
カリウム 501 mg		カリウム 367 mg		カリウム 322 mg		カリウム 264 mg		カリウム 500 mg		カリウム 463 mg		カリウム 496 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			
豚生姜焼き 高野豆腐の卵とじ 小松菜と海老煮浸し ピーマン卵炒め 大豆とさつま芋煮 ごまだんご		サワラ香味焼き 青梗菜とツナのさっと煮 キャベツとウインナー炒め カリフラワーとオクラサラダ 焼豆腐煮/山菜煮浸し 切干大根酢物/酢物白花生		ひじき豆腐よせきのこあん 豚肉とキャベツのカレー炒め 里芋煮・こんにやく柚子味噌かけ 海老と枝豆の炒め物 ニラともやしのお浸し ほうれん草ツナ炒め/オクラとワカメの酢物		赤魚煮付け ポトフ 筍煮/出巻玉子 ほうれん草おかつ和え 木の葉豆腐煮 大根とレーズンのサラダ/広島菜		ハンバーグ じゃが芋のそぼろ煮 枝豆と豆腐のふんわり天 ブロッコリーピーナツ和え はすのさんばい(郷土料理) 金時豆		赤魚ゆかり揚げ 厚揚げのチャンブルー 青梗菜の煮浸し ひじきとかにかまの酢物 南瓜サラダ 黒豆		豚肉と卵の炒め物 コロケ/金平ごぼう ひじき煮 オクラごま和え カリフラワーサラダ 春雨の酢物			
小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま		卵・小麦・大豆・りんご・さば・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・牛肉・えび・かに		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・りんご・えび・牛肉		乳製品・小麦・大豆・鶏肉・さば・豚肉・ゼラチン・卵・りんご		卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・さば・ゼラチン・落花生・えび・ごま		卵・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・えび・かに・さば・りんご		乳製品・小麦・大豆・さば・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・えび・牛肉			
熱量 319 kcal	塩分 3.3 g	熱量 309 kcal	塩分 3.3 g	熱量 371 kcal	塩分 3.2 g	熱量 311 kcal	塩分 3.0 g	熱量 466 kcal	塩分 3.0 g	熱量 354 kcal	塩分 2.7 g	熱量 371 kcal	塩分 3.0 g		
たんぱく質 15.6 g	脂質 12.1 g	たんぱく質 12.9 g	脂質 14.2 g	たんぱく質 15.3 g	脂質 18.6 g	たんぱく質 19.1 g	脂質 7.4 g	たんぱく質 18.2 g	脂質 21.7 g	たんぱく質 15.9 g	脂質 18.8 g	たんぱく質 15.2 g	脂質 17.9 g		
炭水化物 36.3 g	カルシウム 134 mg	炭水化物 32.8 g	カルシウム 168 mg	炭水化物 36.9 g	カルシウム 79 mg	炭水化物 41.2 g	カルシウム 69 mg	炭水化物 49.4 g	カルシウム 67 mg	炭水化物 29.9 g	カルシウム 120 mg	炭水化物 37.7 g	カルシウム 132 mg		
カリウム 430 mg		カリウム 415 mg		カリウム 445 mg		カリウム 356 mg		カリウム 553 mg		カリウム 499 mg		カリウム 560 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 豚肉と白菜のこってり煮 大豆とさつま芋煮 青梗菜ごま和え/豆乳花形煮		白飯 サバと揚げなすのピリ辛あん 厚揚げの卵とじ 小松菜煮浸し		白飯 鶏肉の香り揚げオーロラソース 春菊と薩摩揚げ炒め煮 はすのさんばい(郷土料理)		白飯 赤魚塩焼き柚子味噌かけ 青梗菜のとりみ煮 大根梅かつお和え		白飯 八宝菜 じゃが芋の炒り煮 小松菜煮浸し		白飯 サケのチャンチャン焼き がんと根菜煮 水菜サラダ		白飯 牛和風ソテー じゃが芋のツナ煮 ほうれん草錦糸和え			
乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		小麦・大豆・鶏肉・卵・りんご・乳製品・さば・ごま・豚肉・ゼラチン		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・りんご		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・えび・ごま		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・さけ・卵・乳製品・りんご		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・牛肉			
熱量 388 kcal	塩分 1.8 g	熱量 453 kcal	塩分 1.8 g	熱量 393 kcal	塩分 1.6 g	熱量 325 kcal	塩分 1.6 g	熱量 404 kcal	塩分 1.8 g	熱量 396 kcal	塩分 1.6 g	熱量 379 kcal	塩分 2.0 g		
たんぱく質 12.7 g	脂質 6.0 g	たんぱく質 14.2 g	脂質 14.2 g	たんぱく質 11.2 g	脂質 7.2 g	たんぱく質 13.1 g	脂質 4.7 g	たんぱく質 14.7 g	脂質 11.2 g	たんぱく質 14.6 g	脂質 11.2 g	たんぱく質 13.0 g	脂質 5.4 g		
炭水化物 69.1 g	カルシウム 96 mg	炭水化物 61.2 g	カルシウム 88 mg	炭水化物 70.7 g	カルシウム 59 mg	炭水化物 58.1 g	カルシウム 50 mg	炭水化物 58.4 g	カルシウム 131 mg	炭水化物 56.6 g	カルシウム 129 mg	炭水化物 68.4 g	カルシウム 64 mg		
カリウム 458 mg		カリウム 323 mg		カリウム 283 mg		カリウム 171 mg		カリウム 375 mg		カリウム 352 mg		カリウム 591 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			
豚肉の甘辛煮 蓮根のおかつ炒め ほうれん草の明太クリーム煮 きゅうりの酢の物 白飯		マス香味だれ ニラ玉 高野豆腐の味噌煮 キャベツと桜エビのサラダ 白飯		ハンバーグ玉ねぎソース アジ大葉フライ 鶏ごぼう煮 大豆と枝豆の白和え 白飯		プリのから揚げレモン風味甘酢あん 豆腐の真砂煮 蓮根と豚肉の炒り煮 南瓜とレーズンのサラダ 白飯		豚肉とごぼうの山椒味噌煮 エビフリッターのオーロラソース しろ菜のゆず浸し 春雨の韓国風サラダ 白飯		白身魚のゆず味噌焼き 切干大根と大豆の煮物 豚肉とじゃが芋の煮物 インゲンと蒸し鶏のサラダ 白飯		ゆで鶏のさっぱりみぞれあん ほうれん草と卵の炒め物 絹揚げのピリ辛煮 里芋の青のり和え 白飯			
小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		えび・小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		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		えび・かに・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・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご			
熱量 566 kcal	塩分 3.1 g	熱量 606 kcal	塩分 2.6 g	熱量 638 kcal	塩分 2.8 g	熱量 657 kcal	塩分 2.6 g	熱量 569 kcal	塩分 3.0 g	熱量 580 kcal	塩分 2.6 g	熱量 626 kcal	塩分 2.6 g		
たんぱく質 23.4 g	ビタミンD 1.9 μg	たんぱく質 27.9 g	ビタミンD 13.1 μg	たんぱく質 24.6 g	ビタミンD 1.3 μg	たんぱく質 25.5 g	ビタミンD 1.7 μg	たんぱく質 24.0 g	ビタミンD 0.8 μg	たんぱく質 25.5 g	ビタミンD 2.0 μg	たんぱく質 27.2 g	ビタミンD 1.1 μg		
カルシウム 321 mg		カルシウム 293 mg		カルシウム 148 mg		カルシウム 315 mg		カルシウム 144 mg		カルシウム 272 mg		カルシウム 148 mg			
熱量 307 kcal	塩分 3.1 g	熱量 346 kcal	塩分 2.6 g	熱量 379 kcal	塩分 2.8 g	熱量 398 kcal	塩分 2.6 g	熱量 309 kcal	塩分 2.9 g	熱量 320 kcal	塩分 2.5 g	熱量 366 kcal	塩分 2.5 g		
たんぱく質 19.1 g	ビタミンD 1.9 μg	たんぱく質 23.6 g	ビタミンD 13.1 μg	たんぱく質 20.2 g	ビタミンD 1.3 μg	たんぱく質 21.1 g	ビタミンD 1.7 μg	たんぱく質 19.6 g	ビタミンD 0.8 μg	たんぱく質 21.1 g	ビタミンD 2.0 μg	たんぱく質 22.9 g	ビタミンD 1.1 μg		
カルシウム 318 mg		カルシウム 290 mg		カルシウム 145 mg		カルシウム 312 mg		カルシウム 141 mg		カルシウム 269 mg		カルシウム 145 mg			

6月20日(月)～6月24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20日(月)	6月21日(火)	6月22日(水)	6月23日(木)	6月24日(金)																																																												
5日間コース																																																																
白飯 無し 豚肉と青菜の炒め物 小麦・大豆・豚肉・卵・乳成分 海鮮しゅうまい 卵・小麦・えび・かに・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 大豆とひじきのわさびマヨ和え 卵・小麦・大豆 大根のナムル 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>544 kcal</td><td>塩分</td><td>1.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.9 g</td><td>脂質</td><td>22.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>71.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	544 kcal	塩分	1.9 g	たんぱく質	12.9 g	脂質	22.4 g	炭水化物	71.0 g			洋風コーンご飯 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 白身魚フライ※タルタルソース小袋付 卵・小麦・大豆・りんご こうや豆腐の煮物 小麦・大豆 蒸し鶏とザーサイの和え物 小麦・大豆・鶏肉・ごま 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>498 kcal</td><td>塩分</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.7 g</td><td>脂質</td><td>17.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>68.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	498 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	14.7 g	脂質	17.8 g	炭水化物	68.3 g			白飯 無し 牛肉と玉ねぎの焼肉風 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま なすの南蛮風 小麦・大豆 ひじきと蓮根の炒り煮 小麦・大豆 煮豆 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>474 kcal</td><td>塩分</td><td>1.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.5 g</td><td>脂質</td><td>14.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>70.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	474 kcal	塩分	1.7 g	たんぱく質	12.5 g	脂質	14.7 g	炭水化物	70.9 g			白飯 無し 鶏肉のごま味噌和え 小麦・大豆・鶏肉・ごま 玉子ときくらげの中華風 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま たけのこの姫皮とわかめの和え物 小麦・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉 小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>517 kcal</td><td>塩分</td><td>3.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.9 g</td><td>脂質</td><td>17.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>69.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	517 kcal	塩分	3.2 g	たんぱく質	16.9 g	脂質	17.2 g	炭水化物	69.7 g			味噌そぼろご飯 大豆・豚肉 赤魚のみりん焼き 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま 三色いなりの煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉・やまいも さつま芋のレモン風味 無し キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>476 kcal</td><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.1 g</td><td>脂質</td><td>11.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>73.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	476 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	16.1 g	脂質	11.7 g	炭水化物	73.6 g		
熱量	544 kcal	塩分	1.9 g																																																													
たんぱく質	12.9 g	脂質	22.4 g																																																													
炭水化物	71.0 g																																																															
熱量	498 kcal	塩分	2.7 g																																																													
たんぱく質	14.7 g	脂質	17.8 g																																																													
炭水化物	68.3 g																																																															
熱量	474 kcal	塩分	1.7 g																																																													
たんぱく質	12.5 g	脂質	14.7 g																																																													
炭水化物	70.9 g																																																															
熱量	517 kcal	塩分	3.2 g																																																													
たんぱく質	16.9 g	脂質	17.2 g																																																													
炭水化物	69.7 g																																																															
熱量	476 kcal	塩分	2.1 g																																																													
たんぱく質	16.1 g	脂質	11.7 g																																																													
炭水化物	73.6 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

豚の角煮 卵・小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉 鶏団子の炊き合わせ 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・さば・りんご・ゼラチン 角切りチーズとキャベツのサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆 豆の白和え 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>330 kcal</td><td>塩分</td><td>3.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.8 g</td><td>脂質</td><td>19.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>26.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	330 kcal	塩分	3.5 g	たんぱく質	11.8 g	脂質	19.6 g	炭水化物	26.3 g			牛肉と春雨の和え物 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま 小籠包 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま じゃが芋と玉ねぎのツナ炒め 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン 豆のマスタードサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・りんご キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>352 kcal</td><td>塩分</td><td>2.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.0 g</td><td>脂質</td><td>21.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>27.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	352 kcal	塩分	2.3 g	たんぱく質	12.0 g	脂質	21.3 g	炭水化物	27.7 g			鶏の唐揚げ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま がんもどきの煮物ゆず風味 小麦・大豆 ブロッコリーとツナのサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆 水くわいのトマトソース 乳成分・大豆・豚肉 いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>380 kcal</td><td>塩分</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.9 g</td><td>脂質</td><td>23.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>26.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	380 kcal	塩分	3.3 g	たんぱく質	16.9 g	脂質	23.3 g	炭水化物	26.5 g			サバの塩焼き さば・卵・小麦・乳成分・大豆 有機さつま芋入りさつま揚げの炊き合わせ 卵・大豆・小麦・鶏肉 ミートソーススパゲティ 小麦・大豆・卵・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉 あおさポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン 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>324 kcal</td><td>塩分</td><td>3.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.4 g</td><td>脂質</td><td>18.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>25.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	324 kcal	塩分	3.0 g	たんぱく質	13.4 g	脂質	18.8 g	炭水化物	25.3 g			味噌チキンカツ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・落花生・豚肉・りんご・ごま 海鮮しゅうまい 卵・小麦・えび・かに・いか・大豆・鶏肉・豚肉 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 たけのこの姫皮とわかめの和え物 小麦・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉 小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>364 kcal</td><td>塩分</td><td>3.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.8 g</td><td>脂質</td><td>20.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>32.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	364 kcal	塩分	3.5 g	たんぱく質	13.8 g	脂質	20.0 g	炭水化物	32.8 g		
熱量	330 kcal	塩分	3.5 g																																																													
たんぱく質	11.8 g	脂質	19.6 g																																																													
炭水化物	26.3 g																																																															
熱量	352 kcal	塩分	2.3 g																																																													
たんぱく質	12.0 g	脂質	21.3 g																																																													
炭水化物	27.7 g																																																															
熱量	380 kcal	塩分	3.3 g																																																													
たんぱく質	16.9 g	脂質	23.3 g																																																													
炭水化物	26.5 g																																																															
熱量	324 kcal	塩分	3.0 g																																																													
たんぱく質	13.4 g	脂質	18.8 g																																																													
炭水化物	25.3 g																																																															
熱量	364 kcal	塩分	3.5 g																																																													
たんぱく質	13.8 g	脂質	20.0 g																																																													
炭水化物	32.8 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

カレーの南蛮風&酢どり 小麦・大豆・鶏肉・さば・ごま 豚の角煮 卵・小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉 角切りチーズとキャベツのサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆 豆の白和え 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>480 kcal</td><td>塩分</td><td>3.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>23.1 g</td><td>脂質</td><td>28.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>32.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	480 kcal	塩分	3.6 g	たんぱく質	23.1 g	脂質	28.2 g	炭水化物	32.3 g			牛肉と春雨の和え物 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま イワシの生姜煮 小麦・大豆・ごま じゃが芋と玉ねぎのツナ炒め 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン 豆のマスタードサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・りんご キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>505 kcal</td><td>塩分</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.1 g</td><td>脂質</td><td>29.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>39.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	505 kcal	塩分	3.3 g	たんぱく質	19.1 g	脂質	29.5 g	炭水化物	39.1 g			あさりと野菜のクリーム煮 大豆・小麦・りんご・ゼラチン・乳成分・鶏肉・豚肉 鶏の唐揚げ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま ブロッコリーとツナのサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆 水くわいのトマトソース 乳成分・大豆・豚肉 いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>557 kcal</td><td>塩分</td><td>4.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>21.5 g</td><td>脂質</td><td>31.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>48.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	557 kcal	塩分	4.1 g	たんぱく質	21.5 g	脂質	31.3 g	炭水化物	48.8 g			豚肉のスタミナ炒め卵黄ソース 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・卵・乳成分・ゼラチン サバの塩焼き さば・大豆 ミートソーススパゲティ 小麦・大豆・卵・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉 あおさポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン 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>524 kcal</td><td>塩分</td><td>3.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.3 g</td><td>脂質</td><td>37.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>26.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	524 kcal	塩分	3.8 g	たんぱく質	18.3 g	脂質	37.6 g	炭水化物	26.4 g			味噌チキンカツトマトパスタ添え 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・落花生・豚肉・りんご・ごま イカと春雨の塩炒め 小麦・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 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 たけのこの姫皮とわかめの和え物 小麦・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉 小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>483 kcal</td><td>塩分</td><td>4.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.9 g</td><td>脂質</td><td>28.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>37.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	483 kcal	塩分	4.2 g	たんぱく質	19.9 g	脂質	28.6 g	炭水化物	37.5 g		
熱量	480 kcal	塩分	3.6 g																																																													
たんぱく質	23.1 g	脂質	28.2 g																																																													
炭水化物	32.3 g																																																															
熱量	505 kcal	塩分	3.3 g																																																													
たんぱく質	19.1 g	脂質	29.5 g																																																													
炭水化物	39.1 g																																																															
熱量	557 kcal	塩分	4.1 g																																																													
たんぱく質	21.5 g	脂質	31.3 g																																																													
炭水化物	48.8 g																																																															
熱量	524 kcal	塩分	3.8 g																																																													
たんぱく質	18.3 g	脂質	37.6 g																																																													
炭水化物	26.4 g																																																															
熱量	483 kcal	塩分	4.2 g																																																													
たんぱく質	19.9 g	脂質	28.6 g																																																													
炭水化物	37.5 g																																																															

お召上がり戴いたあとの容器は回収致します。

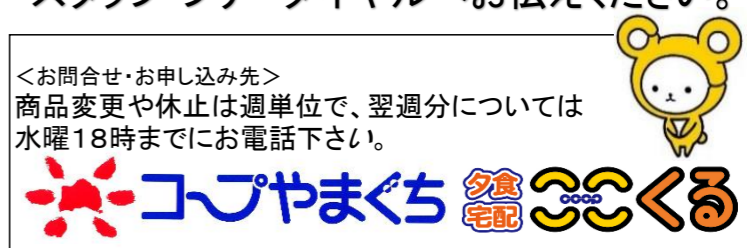
- ・容器は再生・再利用いたします。
- ・お手数ですが、洗ってお返してください。

次週の中止・変更の締切は
6月22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

豚肉と青菜の炒め物 小麦・大豆・豚肉・卵・乳成分 海鮮しゅうまい 卵・小麦・えび・かに・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 大豆とひじきのわさびマヨ和え 卵・小麦・大豆 大根のナムル 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>292 kcal</td><td>塩分</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8.7 g</td><td>脂質</td><td>21.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>16.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	292 kcal	塩分	1.8 g	たんぱく質	8.7 g	脂質	21.4 g	炭水化物	16.9 g			白身魚フライ※タルタルソース小袋付 卵・小麦・大豆・りんご こうや豆腐の煮物 小麦・大豆 蒸し鶏とザーサイの和え物 小麦・大豆・鶏肉・ごま 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>252 kcal</td><td>塩分</td><td>1.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.4 g</td><td>脂質</td><td>15.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>17.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	252 kcal	塩分	1.7 g	たんぱく質	10.4 g	脂質	15.6 g	炭水化物	17.8 g			牛肉と玉ねぎの焼肉風 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま なすの南蛮風 小麦・大豆 ひじきと蓮根の炒り煮 小麦・大豆 煮豆 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>222 kcal</td><td>塩分</td><td>1.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8.3 g</td><td>脂質</td><td>13.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>16.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	222 kcal	塩分	1.6 g	たんぱく質	8.3 g	脂質	13.6 g	炭水化物	16.7 g			鶏肉のごま味噌和え 小麦・大豆・鶏肉・ごま 玉子ときくらげの中華風 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま たけのこの姫皮とわかめの和え物 小麦・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉 小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>265 kcal</td><td>塩分</td><td>3.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.7 g</td><td>脂質</td><td>16.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>15.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	265 kcal	塩分	3.1 g	たんぱく質	12.7 g	脂質	16.2 g	炭水化物	15.6 g			赤魚のみりん焼き 小麦・大豆・ごま・卵・乳成分 三色いなりの煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉・やまいも さつま芋のレモン風味 無し キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>203 kcal</td><td>塩分</td><td>1.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.3 g</td><td>脂質</td><td>8.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>19.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	203 kcal	塩分	1.7 g	たんぱく質	10.3 g	脂質	8.7 g	炭水化物	19.9 g		
熱量	292 kcal	塩分	1.8 g																																																													
たんぱく質	8.7 g	脂質	21.4 g																																																													
炭水化物	16.9 g																																																															
熱量	252 kcal	塩分	1.7 g																																																													
たんぱく質	10.4 g	脂質	15.6 g																																																													
炭水化物	17.8 g																																																															
熱量	222 kcal	塩分	1.6 g																																																													
たんぱく質	8.3 g	脂質	13.6 g																																																													
炭水化物	16.7 g																																																															
熱量	265 kcal	塩分	3.1 g																																																													
たんぱく質	12.7 g	脂質	16.2 g																																																													
炭水化物	15.6 g																																																															
熱量	203 kcal	塩分	1.7 g																																																													
たんぱく質	10.3 g	脂質	8.7 g																																																													
炭水化物	19.9 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20日(月)	6月21日(火)	6月22日(水)	6月23日(木)	6月24日(金)
豚肉と白菜のこってり煮	牛肉と蓮根の甘辛炒め	鶏肉の香り揚げオーロソース	赤魚塩焼き柚子味噌かけ	アジ天ぷら/かき揚げ
サケのきのこあんかけ	サバと揚げなすのピリ辛あん	ホキの和風マリネ	肉団子卵の中華炒め	八宝菜
山菜と油揚げの煮物	厚揚げの卵とじ	麻婆豆腐	白菜煮浸し	じゃが芋の炒り煮
青梗菜ごま和え	切干大根酢物	春菊と薩摩揚げ炒め煮	大根梅かつお和え	小松菜煮浸し
大豆とさつま芋煮	オクラ梅かつお和え	ジャーマンポテトサラダ	青梗菜のとりみ煮	金平ごぼう
切干大根と胡瓜の青しそドレッシング	ポテトサラダ	ほうれん草ツナ炒め	カニ風味キャベツサラダ	ブロッコリーピーナツ和え
春雨の酢物	小松菜煮浸し	はすのさんばい(郷土料理)	紅葉豆腐煮	黒酢中華春雨
おかず昆布	パイン缶	白花豆	春菊のえのき浸し/りんご缶	金時豆
(さけ・大豆・小麦・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま)	(卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご・乳製品・えび・かに・牛肉・ごま)	(乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・りんご・豚肉・落花生・牛肉・ごま・ゼラチン・さば)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・卵・乳製品・えび・かに・りんご・ごま)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・牛肉・えび・落花生)
熱量 355 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 11.8 g 炭水化物 27.9 g カルシウム 111 mg カリウム 561 mg 塩分 3.5 g	熱量 446 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 26.5 g 炭水化物 35.7 g カルシウム 194 mg カリウム 623 mg 塩分 3.0 g	熱量 528 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 29.9 g 炭水化物 37.2 g カルシウム 104 mg カリウム 685 mg 塩分 3.0 g	熱量 397 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 19.2 g 炭水化物 40.5 g カルシウム 151 mg カリウム 532 mg 塩分 3.0 g	熱量 412 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 16.5 g 炭水化物 39.2 g カルシウム 99 mg カリウム 673 mg 塩分 2.8 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22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