

7月4日(月)～7月10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

7月4日(月)		7月5日(火)		7月6日(水)		7月7日(木)		7月8日(金)		7月9日(土)		7月10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 豚肉と厚揚げの和風カレー なすのなべしぎ ほうれん草煮浸し 糸こんにゃく和え/甘栗サラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま		白飯/黒ゴマ 赤魚と白菜のだし醤油煮 ニラかに玉 筍とアスパラ甘辛煮 オクラとわかめサラダ/さくら漬 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・かに・ごま		かやくご飯/青のり 肉じゃが かにのふわらか豆腐野菜あんかけ 青梗菜煮浸し 卵サラダ/金時豆 小麦・さば・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご・乳製品・えび・ごま・かに		白飯/白ゴマ アジとさつま芋の唐揚げ中華あんかけ 大平(郷土料理) オクラと人参和え物 春雨サラダ/わらびもち 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・卵・りんご・ごま		白飯/ゆかり 天ぷら盛り合わせ 大豆と豚ミンチとろみ煮みそ風味 じゃが芋とベーコン煮 カニ風味サラダ/おかず昆布 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび・かに・りんご・ごま		白飯/白ゴマ 豚肉塩タレ炒め ひじき煮 エビチリ ほうれん草錦糸和え/柚子香りこんにゃく 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・牛肉・ごま・えび		白飯/黒ゴマ 赤魚の塩焼き 菜の花春雨中華炒め 白菜ごま酢和え ポテトサラダ/金時豆 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご・ごま・牛肉															
熱量	472 kcal	塩分	2.5 g	熱量	401 kcal	塩分	2.5 g	熱量	465 kcal	塩分	2.8 g	熱量	583 kcal	塩分	2.5 g	熱量	584 kcal	塩分	2.0 g	熱量	474 kcal	塩分	2.2 g	熱量	438 kcal	塩分	2.3 g
たんぱく質	16.5 g	脂質	9.4 g	たんぱく質	15.8 g	脂質	7.2 g	たんぱく質	14.9 g	脂質	7.4 g	たんぱく質	19.6 g	脂質	16.8 g	たんぱく質	18.6 g	脂質	18.6 g	たんぱく質	20.1 g	脂質	10.4 g	たんぱく質	16.7 g	脂質	6.7 g
炭水化物	78.2 g	カルシウム	177 mg	炭水化物	72.2 g	カルシウム	53 mg	炭水化物	77.7 g	カルシウム	71 mg	炭水化物	85.9 g	カルシウム	86 mg	炭水化物	82.6 g	カルシウム	71 mg	炭水化物	72.3 g	カルシウム	105 mg	炭水化物	75.9 g	カルシウム	78 mg
カリウム	288 mg			カリウム	300 mg			カリウム	328 mg			カリウム	584 mg			カリウム	440 mg			カリウム	553 mg			カリウム	237 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															
鶏肉のごま味噌煮 かにと豆腐のふんわり天 きのことわかめの卵とじ ほうれん草煮浸し マカロニサラダ みかん 小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・かに・牛肉・りんご		赤魚西京焼き/煮卵 焼きそば 大平(郷土料理) オクラとわかめサラダ 煮物(がんと椎茸/いんげん) 胡瓜と桜えび酢物/パイン缶 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・もも・りんご・えび		海老天/なすのはさみ揚げ ちゃんぽん風野菜炒め 青梗菜煮浸し 大豆と昆布煮物 干草サラダ タコとわかめの酢物 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび・ごま・かに・牛肉		豚すきやき煮 じゃが芋のたらこ煮 小松菜ソテー 揚げなす煮浸し わらびもち 安芸紫 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・牛肉・ごま		アジの香味焼き 高野と野菜の煮物 ほうれん草煮浸し 紅白生酢 南瓜ごまサラダ えびシュウマイ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・えび・かに・ごま・りんご		塩唐揚げ ブリにんにく醤油焼 スクランブル ピーマンじゃこ炒め スパゲティサラダ 胡瓜とめかぶ酢物 小麦・大豆・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・卵・かに・りんご		白身魚の若狭焼 豚肉と厚揚げの甘煮 筑前煮 黒酢中華春雨 青梗菜ソテー 南瓜サラダ/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															
熱量	480 kcal	塩分	3.2 g	熱量	361 kcal	塩分	3.1 g	熱量	396 kcal	塩分	3.2 g	熱量	316 kcal	塩分	3.2 g	熱量	316 kcal	塩分	3.2 g	熱量	435 kcal	塩分	3.3 g	熱量	330 kcal	塩分	3.1 g
たんぱく質	22.7 g	脂質	26.7 g	たんぱく質	19.9 g	脂質	13.0 g	たんぱく質	15.6 g	脂質	21.0 g	たんぱく質	12.3 g	脂質	13.4 g	たんぱく質	20.6 g	脂質	16.9 g	たんぱく質	20.8 g	脂質	25.7 g	たんぱく質	12.4 g	脂質	10.6 g
炭水化物	36.2 g	カルシウム	99 mg	炭水化物	40.1 g	カルシウム	144 mg	炭水化物	35.2 g	カルシウム	114 mg	炭水化物	37.1 g	カルシウム	140 mg	炭水化物	33.6 g	カルシウム	194 mg	炭水化物	35.6 g	カルシウム	53 mg	炭水化物	38.1 g	カルシウム	104 mg
カリウム	533 mg			カリウム	378 mg			カリウム	560 mg			カリウム	732 mg			カリウム	697 mg			カリウム	557 mg			カリウム	535 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 豚肉と厚揚げの和風カレー なすのなべしぎ ほうれん草煮浸し 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		白飯 赤魚と白菜のだし醤油煮 ニラかに玉 オクラとわかめサラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・かに・ごま		白飯 かにのふわらか豆腐野菜あんかけ 肉じゃが 卵サラダ 小麦・さば・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご・乳製品・えび・ごま・かに		白飯 アジとさつま芋の唐揚げ中華あんかけ 大平(郷土料理) オクラと人参和え物 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・ごま		白飯 天ぷら盛り合わせ 大豆と豚ミンチとろみ煮みそ風味 カニ風味サラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび・かに・りんご		白飯 豚肉塩タレ炒め ひじき煮 ほうれん草錦糸和え 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま		白飯 赤魚の塩焼き 菜の花春雨中華炒め ポテトサラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご・ごま															
熱量	382 kcal	塩分	2.2 g	熱量	355 kcal	塩分	2.0 g	熱量	412 kcal	塩分	2.2 g	熱量	386 kcal	塩分	2.0 g	熱量	498 kcal	塩分	1.8 g	熱量	368 kcal	塩分	2.0 g	熱量	365 kcal	塩分	2.1 g
たんぱく質	12.9 g	脂質	8.6 g	たんぱく質	14.4 g	脂質	6.2 g	たんぱく質	13.7 g	脂質	10.9 g	たんぱく質	15.6 g	脂質	7.7 g	たんぱく質	16.7 g	脂質	15.9 g	たんぱく質	14.2 g	脂質	7.3 g	たんぱく質	14.7 g	脂質	6.2 g
炭水化物	61.2 g	カルシウム	103 mg	炭水化物	62.7 g	カルシウム	46 mg	炭水化物	62.3 g	カルシウム	56 mg	炭水化物	61.5 g	カルシウム	64 mg	炭水化物	69.2 g	カルシウム	68 mg	炭水化物	59.5 g	カルシウム	81 mg	炭水化物	60.8 g	カルシウム	30 mg
カリウム	350 mg			カリウム	259 mg			カリウム	365 mg			カリウム	372 mg			カリウム	317 mg			カリウム	468 mg			カリウム	168 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															
チキンカレー メバルの西京焼き 豆腐の旨塩煮 ごぼうサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご		サワラのはちみつ照り焼き 野菜と豚肉の炒め物 マカロニのクリーム煮 人参と卵の炒め物 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		豚肉の生姜焼き ブロッコリーの味噌ピーナッツ和え 鶏肉となすの甘酢炒め マカロニサラダ 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		スペイン風オムレツ メバルのから揚げ 大豆五目煮 ツナコーンサラダ 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		鶏肉の香草焼き 絹揚げとひじきの煮物 大根とエビのくず煮 ブロッコリーと卵のサラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		豆腐とエビのチリソース煮 かぶと豚肉の炒め物 鶏肉と野菜のソースマヨ炒め さつま芋のレモン風味煮 白飯 えび・小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		鶏肉の味噌漬け焼き 小松菜とイカの生姜浸し ひじきのそぼろ煮 蓮根サラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご															
熱量	628 kcal	塩分	3.3 g	熱量	621 kcal	塩分	2.5 g	熱量	650 kcal	塩分	3.1 g	熱量	576 kcal	塩分	2.5 g	熱量	620 kcal	塩分	2.7 g	熱量	568 kcal	塩分	2.8 g	熱量	600 kcal	塩分	2.9 g
たんぱく質	24.9 g	ビタミンD	2.0 μg	たんぱく質	27.2 g	ビタミンD	4.4 μg	たんぱく質	30.5 g	ビタミンD	1.4 μg	たんぱく質	20.9 g	ビタミンD	1.4 μg	たんぱく質	27.5 g	ビタミンD	2.0 μg	たんぱく質	22.1 g	ビタミンD	0.6 μg	たんぱく質	25.9 g	ビタミンD	1.8 μg
カルシウム	353 mg			カルシウム	185 mg			カルシウム	227 mg			カルシウム	159 mg			カルシウム	278 mg			カルシウム	387 mg			カルシウム	242 mg		
熱量	369 kcal	塩分	3.2 g	熱量	361 kcal	塩分	2.4 g	熱量	391 kcal	塩分	3.1 g	熱量	317 kcal	塩分	2.5 g	熱量	361 kcal	塩分	2.6 g	熱量	308 kcal	塩分	2.7 g	熱量	340 kcal	塩分	2.8 g
たんぱく質	20.6 g	ビタミンD	2.0 μg	たんぱく質	22.8 g	ビタミンD	4.4 μg	たんぱく質	26.2 g	ビタミンD	1.4 μg	たんぱく質	16.5 g	ビタミンD	1.4 μg	たんぱく質	23.2 g	ビタミンD	2.0 μg	たんぱく質	17.8 g	ビタミンD	0.6 μg	たんぱく質	21.5 g	ビタミンD	1.8 μg
カルシウム	350 mg			カルシウム	182 mg			カルシウム	224 mg			カルシウム	156 mg			カルシウム	275 mg			カルシウム	384 mg			カルシウム	239 mg		

7月4日(月)～7月8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

7月4日(月)	7月5日(火)	7月6日(水)	7月7日(木)	7月8日(金)
5日間コース				
白飯 無し アジフライわさびタルタルソース 小麦・大豆・卵 麻婆豆腐 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 大根のカラフルマリネ 小麦・大豆・豚肉・りんご チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆 熱量 507 kcal 塩分 1.5 g たんぱく質 13.3 g 脂質 14.8 g 炭水化物 77.5 g	とうもろこしとツナのご飯 小麦・大豆 銀ヒラスの照り焼き風味 小麦・大豆・ごま もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま さつま芋の甘煮 小麦・大豆	白飯 無し 豚肉と春雨の炒め物 小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま こうや豆腐のあっさり煮 小麦・大豆 わかめと大根おろしの酢の物 小麦・大豆 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま	白飯 無し 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 ひじきと絹揚げの煮物星かまぼこ添え 小麦・大豆 春雨のさっぱりサラダ 大豆・ごま ブロッコリーのそぼろあん 小麦・牛肉・大豆・豚肉・ごま	しば漬け青菜ご飯 小麦・さば・大豆・ごま サーモンの塩焼き さけ・小麦・さば・大豆・ごま 根菜とひき肉の煮物 小麦・大豆・鶏肉 コーンとひじきの白和え 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
熱量 421 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 13.7 g 脂質 26.1 g 炭水化物 31.2 g	熱量 470 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 15.7 g 脂質 10.7 g 炭水化物 73.4 g	熱量 470 kcal 塩分 1.7 g たんぱく質 11.6 g 脂質 14.0 g 炭水化物 72.3 g	熱量 533 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 18.1 g 脂質 13.9 g 炭水化物 81.9 g	熱量 480 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 19.5 g 脂質 13.3 g 炭水化物 67.6 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

牛肉のオイスター炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 真砂のクリームパスタ 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン 豆腐と野菜の煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉 シャキシャキポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま	八宝菜 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 肉団子の黒酢ソース 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン ほうれん草と薄揚げの和え物 小麦・大豆 豆のごま和えサラダ 小麦・大豆・ごま 乱切りごぼうの煮物 大豆・ごま	豚肉と玉ねぎの焼肉風 小麦・大豆・豚肉・ごま 三色いなりの煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉・やまいも キャベツと椎茸の中華浸し 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま さつま芋とそぼろのピリ辛サラダ 小麦・大豆・豚肉・ごま ブロッコリーのごま和え 小麦・大豆・ごま	鶏肉とゴーヤの炒め物 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 七タコロッケ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・乳成分・えび・かに ほうれん草とコーンのサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 わかめと大根おろしの酢の物 小麦・大豆 大根のナムル 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま	ブリの照り焼き 小麦・大豆・ごま 豚しゃぶポン酢だれ 小麦・さば・大豆・豚肉・ゼラチン 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
熱量 421 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 13.7 g 脂質 26.1 g 炭水化物 31.2 g	熱量 336 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 15.8 g 脂質 15.8 g 炭水化物 31.2 g	熱量 360 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 11.6 g 脂質 25.5 g 炭水化物 21.1 g	熱量 330 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 11.7 g 脂質 18.6 g 炭水化物 27.4 g	熱量 352 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 15.3 g 脂質 23.1 g 炭水化物 20.1 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

牛肉のオイスター炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま カツオフライ※ソース小袋付 卵・小麦・大豆・りんご 豆腐と野菜の煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉 シャキシャキポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま	八宝菜 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 鶏肉と玉子の親子煮風 大豆・鶏肉・卵・小麦 ほうれん草と薄揚げの和え物 小麦・大豆 豆のごま和えサラダ 小麦・大豆・ごま 乱切りごぼうの煮物 大豆・ごま	豚肉と玉ねぎの焼肉風 小麦・大豆・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 キャベツと椎茸の中華浸し 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま さつま芋とそぼろのピリ辛サラダ 小麦・大豆・豚肉・ごま ブロッコリーのごま和え 小麦・大豆・ごま	イカと牛肉のあごだし煮 小麦・牛肉・さば・大豆・いか 七タコロッケ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・乳成分・えび・かに 鶏肉とゴーヤの炒め物 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま わかめと大根おろしの酢の物 小麦・大豆 大根のナムル 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま	豚肉のザーサイ炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ブリの照り焼き 小麦・大豆・ごま 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
熱量 486 kcal 塩分 3.4 g たんぱく質 17.8 g 脂質 29.8 g 炭水化物 34.3 g	熱量 402 kcal 塩分 3.6 g たんぱく質 24.3 g 脂質 21.0 g 炭水化物 27.3 g	熱量 533 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 16.2 g 脂質 38.6 g 炭水化物 30.7 g	熱量 464 kcal 塩分 3.6 g たんぱく質 19.1 g 脂質 26.2 g 炭水化物 35.3 g	熱量 495 kcal 塩分 3.6 g たんぱく質 19.6 g 脂質 36.0 g 炭水化物 23.0 g

お召上がり戴いたあとの容器は回収致します。

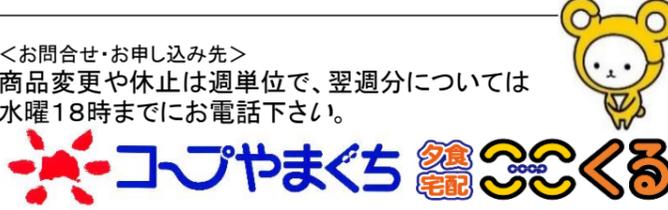
- ・容器は再生・再利用いたします。
- ・お手数ですが、洗ってお返してください。

おかず手鞠
製造
ワタミ株式会社

アジフライわさびタルタルソース 卵・小麦・大豆 麻婆豆腐 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 大根のカラフルマリネ 小麦・大豆・豚肉・りんご チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆	銀ヒラスの照り焼き風味 小麦・大豆・ごま もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま さつま芋の甘煮 小麦・大豆	豚肉と春雨の炒め物 小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま こうや豆腐のあっさり煮 小麦・大豆 わかめと大根おろしの酢の物 小麦・大豆 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま	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 ひじきと絹揚げの煮物星かまぼこ添え 小麦・大豆 春雨のさっぱりサラダ 大豆・ごま ブロッコリーのそぼろあん 小麦・牛肉・大豆・豚肉・ごま	サーモンの塩焼き さけ・小麦・さば・大豆・ごま 根菜とひき肉の煮物 小麦・大豆・鶏肉 コーンとひじきの白和え 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
熱量 255 kcal 塩分 1.4 g たんぱく質 9.1 g 脂質 13.8 g 炭水化物 23.4 g	熱量 201 kcal 塩分 1.7 g たんぱく質 10.1 g 脂質 8.0 g 炭水化物 20.1 g	熱量 218 kcal 塩分 1.7 g たんぱく質 7.4 g 脂質 13.0 g 炭水化物 18.1 g	熱量 281 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 13.9 g 脂質 12.9 g 炭水化物 27.8 g	熱量 234 kcal 塩分 1.7 g たんぱく質 15.1 g 脂質 11.8 g 炭水化物 14.4 g

次週の中止・変更の締切は
7月6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

7月4日(月)	7月5日(火)	7月6日(水)	7月7日(木)	7月8日(金)
タラ山椒焼き	赤魚と白菜のだし醤油煮	サーモンマヨカツ	アジとさつま芋の唐揚げ中華あんかけ	天ぷら盛り合わせ
豚肉と厚揚げの和風カレー	とり天	肉じゃが	大平(郷土料理)	大豆と豚ミンチのとろみ煮みそ風味
里芋のごま味噌煮かけ	ニラかに玉	大豆と昆布煮物	シュウマイ	じゃが芋とベーコン煮
糸こんにゃく和え	筍とアスパラ甘辛煮	切干大根酢物	オクラと人参和え物	豆乳花形豆腐煮
なすのなべしぎ	竹輪の金平風	かにのふわらか豆腐煮	白菜と海老煮	水菜煮浸し
大根ツナサラダ	オクラとわかめサラダ	卵サラダ	春雨サラダ	カニ風味サラダ
ほうれん草煮浸し	ひじき煮	もやしとキクラゲナムル	小松菜ソテー	酢れんこん
出巻玉子/黒豆	胡瓜と桜えび酢物/さくら漬	青梗菜煮浸し/野沢菜	わらびもち/安芸紫	りんご缶
(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・牛肉・卵)	(卵・乳製品・小麦・鶏肉・大豆・さば・豚肉・ゼラチン・かに・ごま・えび)	(小麦・さば・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・乳製品・さけ・りんご・かに)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・卵・乳製品・りんご・ごま・牛肉)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび・ごま・りんご)
熱量 400 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 13.0 g 炭水化物 38.8 g カルシウム 181 mg カリウム 641 mg 塩分 3.6 g	熱量 395 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 17.8 g 炭水化物 31.6 g カルシウム 116 mg カリウム 552 mg 塩分 3.3 g	熱量 422 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.3 g 炭水化物 39.7 g カルシウム 107 mg カリウム 715 mg 塩分 2.9 g	熱量 426 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 23.6 g 炭水化物 45.1 g カルシウム 151 mg カリウム 625 mg 塩分 2.7 g	熱量 480 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 20.3 g 炭水化物 53.1 g カルシウム 145 mg カリウム 566 mg 塩分 3.0 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
7月6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