

# 7月18日(月)～7月24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18日(月)	7月19日(火)	7月20日(水)	7月21日(木)	7月22日(金)	7月23日(土)	7月24日(日)
7日間コースのみ		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 豚肉と野菜の甘辛煮 枝豆と豆腐のふんわり天 菜の花と椎茸ごま酢和え 切干大根洋風サラダ/赤インゲン豆 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	白飯/黒ゴマ ビーフカレー・グリーンピース 厚揚げ青梗菜炒め 蓮根金平 かぶとツナの甘辛煮/コールスローサラダ 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	菜飯/白ゴマ チーズチキンカツ ラタトゥイユ ほうれん草とピーズ中華和え 明太子ポテト/白菜柚子甘酢 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・ごま・豚肉	白飯/白ゴマ サワラ柚庵焼き かに玉 つしま(郷土料理) マセドアンサラダ/胡瓜の生姜風味酢物 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	白飯/ゆかり 焼き鳥の彩りあんかけ 高野煮/筍煮/椎茸煮 胡瓜と穴子酢物 五目豆/えのき梅マヨネーズ和え 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご	白飯/黒ゴマ タラ磯辺天 チャプチェ がんと煮/人参煮 ブロッコリーごま和え/ほうれん草菜種和え 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・乳製品・牛肉	白飯/ゆかり 豚肉中華炒め 大根とじゃこの煮物 里芋の柚子味噌かけ 小松菜お浸し/白桃 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 たんぱく質 14.5 g 脂質 12.9 g 炭水化物 84.5 g カルシウム 95 mg カリウム 445 mg	熱量 467 kcal 塩分 1.6 g たんぱく質 12.0 g 脂質 10.7 g 炭水化物 72.3 g カルシウム 91 mg カリウム 393 mg	熱量 449 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 11.4 g 脂質 14.2 g 炭水化物 66.0 g カルシウム 44 mg カリウム 275 mg	熱量 459 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 18.4 g 脂質 10.2 g 炭水化物 70.2 g カルシウム 92 mg カリウム 484 mg	熱量 478 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 21.5 g 脂質 8.1 g 炭水化物 78.6 g カルシウム 64 mg カリウム 574 mg	熱量 510 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 20.1 g 脂質 12.7 g 炭水化物 76.0 g カルシウム 140 mg カリウム 480 mg	熱量 426 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 11.9 g 脂質 4.1 g 炭水化物 82.3 g カルシウム 107 mg カリウム 531 mg

## おかず舞

製造  
広島駅弁当株式会社

7月18日(月)	7月19日(火)	7月20日(水)	7月21日(木)	7月22日(金)	7月23日(土)	7月24日(日)
7日間コースのみ		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 大豆と油揚げ煮 豆乳豆腐煮 小松菜煮浸し なす揚げ浸し 切干大根洋風サラダ/みかん缶 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	白身魚の煮付け 豚肉のスタミナ炒め えびと枝豆の卵とじ 蓮根金平 オクラごま和え 竹輪と大根炒め/かぼちゃサラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・卵・えび・牛肉・りんご	ハンバーグ野菜あんかけ ナポリタン 白菜ツナサラダ つしま(郷土料理) ニラとキャベツお浸し ささみと小松菜の塩昆布和え/赤インゲン豆 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・さば・ゼラチン・りんご	タラクリーム煮 チャプチェ 京合わせ煮/絹さや 切干大根青しそドレッシング マセドアンサラダ ほうれん草柚子香和え 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	酢豚 挽肉味噌ポンかつお生姜風味 かに玉 胡瓜と穴子酢物 いんげん煮浸し みかん缶 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・牛肉・乳製品・ごま・かに	サバ味噌煮 牛肉と野菜の旨煮 高野豆腐の卵とじ カリフラワーサラダ ひじき煮 桜漬/金時豆 乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・かに・牛肉	鶏の塩唐揚げ がんと煮/切干大根煮 ほうれん草炒め キャベツ甘酢和え ポテトサラダ りんご缶 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 たんぱく質 15.5 g 脂質 20.6 g 炭水化物 41.3 g カルシウム 102 mg カリウム 393 mg	熱量 301 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 18.1 g 脂質 10.4 g 炭水化物 26.7 g カルシウム 124 mg カリウム 675 mg	熱量 341 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 15.0 g 脂質 16.0 g 炭水化物 35.0 g カルシウム 116 mg カリウム 692 mg	熱量 335 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 19.2 g 脂質 14.1 g 炭水化物 32.7 g カルシウム 68 mg カリウム 496 mg	熱量 387 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 13.7 g 脂質 25.3 g 炭水化物 25.4 g カルシウム 53 mg カリウム 526 mg	熱量 370 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 20.1 g 脂質 15.6 g 炭水化物 36.6 g カルシウム 95 mg カリウム 524 mg	熱量 473 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 16.8 g 脂質 26.7 g 炭水化物 41.7 g カルシウム 169 mg カリウム 575 mg

## お弁当こぼご

製造  
広島駅弁当株式会社

7月18日(月)	7月19日(火)	7月20日(水)	7月21日(木)	7月22日(金)	7月23日(土)	7月24日(日)
7日間コースのみ		5・7日間コース			7日間コースの方のみお届け	
白飯 豚肉と野菜の甘辛煮 枝豆と豆腐のふんわり天 菜の花と椎茸ごま酢和え 小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび	白飯 豆腐ハンバーグ かぶとツナの甘辛煮 コールスローサラダ 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	白飯 チーズチキンカツ ラタトゥイユ 明太子ポテト/ほうれん草とピーズ中華和え 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・ごま・豚肉	白飯 サワラ柚庵焼き つしま(郷土料理) マセドアンサラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご	白飯 焼き鳥の彩りあんかけ 高野煮/筍煮/椎茸煮 えのき梅マヨネーズ和え 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご	白飯 タラ磯辺天 チャプチェ ほうれん草菜種和え 卵・乳製品・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば	白飯 豚肉中華炒め 小松菜お浸し 大根とじゃこの煮物 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 たんぱく質 12.7 g 脂質 12.7 g 炭水化物 66.2 g カルシウム 79 mg カリウム 302 mg	熱量 396 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 13.1 g 脂質 9.6 g 炭水化物 61.5 g カルシウム 52 mg カリウム 414 mg	熱量 376 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 9.3 g 脂質 11.1 g 炭水化物 57.7 g カルシウム 40 mg カリウム 201 mg	熱量 365 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 15.6 g 脂質 7.1 g 炭水化物 56.8 g カルシウム 69 mg カリウム 402 mg	熱量 374 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 16.5 g 脂質 5.7 g 炭水化物 62.2 g カルシウム 39 mg カリウム 456 mg	熱量 395 kcal 塩分 1.7 g たんぱく質 15.3 g 脂質 8.1 g 炭水化物 62.9 g カルシウム 66 mg カリウム 403 mg	熱量 329 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 9.6 g 脂質 3.8 g 炭水化物 61.1 g カルシウム 77 mg カリウム 340 mg

## 明日の食卓

製造  
広島駅弁当株式会社

7月18日(月)	7月19日(火)	7月20日(水)	7月21日(木)	7月22日(金)	7月23日(土)	7月24日(日)
7日間コースのみ		5・7日間コース			7日間コースの方のみお届け	
豚肉の焼肉風 インゲンとしらすの山椒炒め ポテトソテー 小松菜のごま酢和え 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アジの香草パン粉焼き 青梗菜と蒸し鶏の和え物 高野豆腐の卵とじ インゲンのおかかマヨ和え 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	ハニーマスタードチキン 春雨のすき煮 絹揚げと蓮根の味噌炒め 白菜のぼん酢マヨネーズ和え 白飯 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	ブリの漬け焼き コロケ 大豆のケチャップ煮 キャベツとレーズンのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・りんご	ひき肉とトマトのカレー アジ大葉フライ 野菜と鶏肉の五目煮 ツナとマカロニのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご	サワラの西京焼き 切干大根のごま煮 青梗菜とカニカマの煮浸し ブロッコリーサラダ 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	鶏肉の塩だれ焼き 小松菜とツナのお浸し 切昆布と大豆の煮物 白和え 白飯 小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
ごはん付 熱量 585 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 26.7 g ビタミンD 2.2 μg カルシウム 137 mg	熱量 560 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 24.0 g ビタミンD 6.2 μg カルシウム 287 mg	熱量 684 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 27.2 g ビタミンD 1.2 μg カルシウム 172 mg	熱量 641 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 23.8 g ビタミンD 5.3 μg カルシウム 204 mg	熱量 683 kcal 塩分 3.1 g たんぱく質 24.6 g ビタミンD 2.7 μg カルシウム 241 mg	熱量 584 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 25.2 g ビタミンD 4.7 μg カルシウム 256 mg	熱量 651 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 29.1 g ビタミンD 1.1 μg カルシウム 204 mg
おかずのみ 熱量 325 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 22.4 g ビタミンD 2.2 μg カルシウム 134 mg	熱量 301 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 19.6 g ビタミンD 6.2 μg カルシウム 284 mg	熱量 424 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 22.9 g ビタミンD 1.2 μg カルシウム 169 mg	熱量 382 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 19.5 g ビタミンD 5.3 μg カルシウム 201 mg	熱量 424 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 20.3 g ビタミンD 2.7 μg カルシウム 238 mg	熱量 325 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 20.9 g ビタミンD 4.7 μg カルシウム 253 mg	熱量 392 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 24.8 g ビタミンD 1.1 μg カルシウム 201 mg

# 7月18日(月)～7月22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18日(月)	7月19日(火)	7月20日(水)	7月21日(木)	7月22日(金)
5日間コース				
海の日	<b>香りご飯(青じそ)</b> 乳成分 <b>白身魚の塩焼き</b> 小麦・大豆・ごま <b>野菜のピリ辛そぼろ</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・落花生 <b>ひよこ豆とベーコンのトマト煮</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 <b>人参と薄揚げの金平</b> 小麦・大豆・ごま	<b>白飯</b> 無し <b>ハンバーグねぎ塩レモン</b> 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉・ゼラチン・ごま <b>チーズカレー春雨</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 <b>わかめと彩り野菜の煮浸し</b> 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉 <b>いんげんとコーンの炒め物</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉	<b>白飯</b> 無し <b>あさりのクリームソース</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 <b>白菜とひき肉のすき煮風</b> 小麦・大豆・豚肉 <b>切干大根の中華風煮物</b> 小麦・大豆・ごま <b>チンゲン菜と薄揚げの和え物</b> 小麦・大豆	<b>うなぎご飯</b> 小麦・大豆・ごま・さば <b>天ぷら(エビ・天・竹輪の磯辺天)※天つゆ小袋付</b> 卵・小麦・えび・大豆 <b>しらすと玉子の春雨炒め</b> 卵・小麦・大豆・ごま <b>わかめ入りもずく酢</b> 小麦・大豆 <b>ブロッコリーのごま和え</b> 小麦・大豆・ごま
	熱量 455 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 17.3 g 脂質 10.2 g 炭水化物 70.8 g	熱量 472 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 12.6 g 脂質 15.8 g 炭水化物 68.6 g	熱量 473 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 13.3 g 脂質 11.9 g 炭水化物 76.6 g	熱量 459 kcal 塩分 3.5 g たんぱく質 13.6 g 脂質 12.6 g 炭水化物 70.4 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・キューイフルーツ・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

海の日	<b>豚肉と野菜のだし煮生姜風味</b> 小麦・大豆・豚肉 <b>とうもろこし揚げ</b> 卵・小麦・大豆 <b>ビーフンの中華炒め</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>ほうれん草とごぼうのピーナッツ和え</b> 小麦・落花生・大豆 <b>昆布煮</b> 小麦・大豆・ごま	<b>サバの照り焼き</b> 小麦・さば・大豆・ごま <b>南瓜とさつま芋の煮物</b> 小麦・大豆 <b>根菜とひき肉の煮物</b> 小麦・大豆・鶏肉 <b>豆豆サラダ</b> 卵・小麦・大豆 <b>キャベツと高菜の炒め物</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	<b>豚肉のおろしポン酢がけ</b> 小麦・さば・大豆・豚肉・ゼラチン・鶏肉・ごま <b>揚げ出し豆腐あごだし風味</b> 小麦・さば・大豆・ゼラチン <b>ひじきと蓮根の炒り煮</b> 小麦・大豆 <b>春雨サラダしそ風味</b> 小麦・大豆 <b>ブロッコリーのそぼろあん</b> 小麦・牛肉・大豆・豚肉・ごま	<b>牛肉と白菜の煮物うなぎのせ</b> 小麦・牛肉・大豆・卵・さば <b>オクラともずくのくずし冷奴</b> 小麦・大豆・ゼラチン・鶏肉・豚肉・りんご <b>切干大根と椎茸の煮物</b> 小麦・さば・大豆・ごま <b>さつま芋とおからのほくほく和え</b> 小麦・大豆・ごま <b>大根のナムル</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま
	熱量 349 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 10.9 g 脂質 22.0 g 炭水化物 24.7 g	熱量 379 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 15.3 g 脂質 21.9 g 炭水化物 28.4 g	熱量 373 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 13.1 g 脂質 27.3 g 炭水化物 19.9 g	熱量 339 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 12.8 g 脂質 18.6 g 炭水化物 29.0 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

海の日	<b>豚肉と野菜のだし煮 生姜風味</b> 小麦・大豆・豚肉 <b>ホッケの塩焼き</b> 小麦・大豆・ごま <b>とうもろこし揚げ</b> 卵・小麦・大豆 <b>ほうれん草とごぼうのピーナッツ和え</b> 小麦・落花生・大豆 <b>昆布煮</b> 小麦・大豆・ごま	<b>豚肉となすの麻婆炒め</b> 小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま <b>サバの照り焼き</b> 小麦・さば・大豆・ごま <b>根菜とひき肉の煮物</b> 小麦・大豆・鶏肉 <b>豆豆サラダ</b> 卵・小麦・大豆 <b>キャベツと高菜の炒め物</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	<b>イカリング&amp;エビカツ ※ソース小袋付</b> 卵・小麦・えび・いか・大豆・りんご <b>豚肉のおろしポン酢がけ</b> 小麦・さば・大豆・豚肉・ゼラチン・鶏肉・ごま <b>ひじきと蓮根の炒り煮</b> 小麦・大豆 <b>春雨サラダしそ風味</b> 小麦・大豆 <b>ブロッコリーのそぼろあん</b> 小麦・牛肉・大豆・豚肉・ごま	<b>牛肉と白菜の煮物 うなぎのせ</b> 小麦・牛肉・大豆・卵・さば <b>赤魚のみりん焼き</b> 小麦・大豆・ごま <b>オクラともずくのくずし冷奴</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン <b>さつま芋とおからのほくほく和え</b> 小麦・大豆・ごま <b>大根のナムル</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま
	熱量 513 kcal 塩分 3.5 g たんぱく質 19.6 g 脂質 34.0 g 炭水化物 29.7 g	熱量 565 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 22.3 g 脂質 40.2 g 炭水化物 26.8 g	熱量 502 kcal 塩分 3.6 g たんぱく質 19.2 g 脂質 30.8 g 炭水化物 38.1 g	熱量 457 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 21.3 g 脂質 27.0 g 炭水化物 29.3 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

# 7月20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

おかず手鞠

製造  
ワタミ株式会社

海の日	<b>白身魚の塩焼き</b> 小麦・大豆・ごま <b>野菜のピリ辛そぼろ</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・落花生 <b>ひよこ豆とベーコンのトマト煮</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 <b>人参と薄揚げの金平</b> 小麦・大豆・ごま	<b>ハンバーグねぎ塩レモン</b> 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉・ゼラチン・ごま <b>チーズカレー春雨</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 <b>わかめと彩り野菜の煮浸し</b> 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉 <b>いんげんとコーンの炒め物</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉	<b>あさりのクリームソース</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 <b>白菜とひき肉のすき煮風</b> 小麦・大豆・豚肉 <b>切干大根の中華風煮物</b> 小麦・大豆・ごま <b>チンゲン菜と薄揚げの和え物</b> 小麦・大豆	<b>天ぷら(エビ・天・竹輪の磯辺天)※天つゆ小袋付</b> 卵・小麦・えび・大豆 <b>うなぎ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま・さば <b>わかめ入りもずく酢</b> 小麦・大豆 <b>ブロッコリーのごま和え</b> 小麦・大豆・ごま
	熱量 200 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 13.0 g 脂質 9.1 g 炭水化物 16.2 g	熱量 220 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 8.4 g 脂質 14.7 g 炭水化物 14.5 g	熱量 221 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 9.1 g 脂質 10.8 g 炭水化物 22.5 g	熱量 231 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 8.6 g 脂質 12.5 g 炭水化物 21.3 g

7月18日(月)	7月19日(火)	7月20日(水)	7月21日(木)	7月22日(金)
	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
	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
	厚揚げ青梗菜炒め	ラトウイユ	つしま(郷土料理)	高野煮/筍煮/椎茸煮
海の日	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
	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
	かぶとツナの甘辛煮	明太子ポテト	小松菜と桜えびの炒め物	えのき梅マヨネーズ和え
	わかめとオクラの生姜酢和え	きのこ金平	胡瓜の生姜風味酢物	胡瓜と穴子酢物
	黄桃	たくあん	白花豆	広島菜
	(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 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 395 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 9.7 g 炭水化物 31.9 g カルシウム 117 mg カリウム 732 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  
7月20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