

8月15日(月)～8月21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

8月15日(月)		8月16日(火)		8月17日(水)		8月18日(木)		8月19日(金)		8月20日(土)		8月21日(日)															
5・7日間コース												7日間コースの方のみお届け															
白飯/黒ゴマ		白飯/ゆかり		菜飯/白ゴマ		白飯/黒ゴマ		白飯/ゆかり		白飯/白ゴマ		白飯/黒ゴマ															
鶏肉となすの煮物		ホキの磯辺天		カレイ煮付け		タラの柚庵焼き		豚肉と野菜の塩タレ炒め		サバ生姜煮		メンチカツ															
大根とツナの煮物		ほうれん草煮浸し		金平ごぼう		豆腐とミンチのくず煮		スクランブルエッグ		キャベツと炒り卵の炒め物		白菜煮浸し															
春雨サラダ		アスパラ梅おかか和え		小松菜中華炒め		ツナポテトサラダ		ビーフン		さつま芋甘煮/高野煮		春菊お浸し															
青梗菜炒め/パイン		さつま芋サラダ/カリフラワー甘酢和え		いんげんおかか和え/キャベツごま和え		ワカメのめた(郷土料理)/安芸紫		ひじきごまサラダ/紅白生酢		ほうれん草くるみ和え/白菜梅肉和え		ポテトサラダ/胡瓜の酢物															
卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご・さば・ごま		卵・大豆・りんご・小麦・かに・落花生・乳製品・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン		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・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・卵・りんご		卵・小麦・ごま・大豆・りんご・豚肉・ゼラチン・牛肉・鶏肉・乳製品		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・くるみ・りんご・卵・乳製品・牛肉・ごま		小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご・かに・ごま															
熱量	478 kcal	塩分	2.4 g	熱量	467 kcal	塩分	15.8 g	熱量	481 kcal	塩分	2.8 g	熱量	461 kcal	塩分	2.4 g	熱量	469 kcal	塩分	2.6 g	熱量	570 kcal	塩分	2.3 g	熱量	528 kcal	塩分	2.9 g
たんぱく質	10.2 g	脂質	12.7 g	たんぱく質	15.8 g	脂質	9.9 g	たんぱく質	20.0 g	脂質	9.8 g	たんぱく質	17.1 g	脂質	5.7 g	たんぱく質	14.4 g	脂質	13.1 g	たんぱく質	20.7 g	脂質	15.1 g	たんぱく質	13.3 g	脂質	14.5 g
炭水化物	77.1 g	カルシウム	57 mg	炭水化物	77.6 g	カルシウム	97 mg	炭水化物	74.1 g	カルシウム	173 mg	炭水化物	67.7 g	カルシウム	65 mg	炭水化物	69.8 g	カルシウム	78 mg	炭水化物	87.2 g	カルシウム	73 mg	炭水化物	83.7 g	カルシウム	95 mg
カリウム	406 mg			カリウム	458 mg			カリウム	564 mg			カリウム	392 mg			カリウム	406 mg			カリウム	462 mg			カリウム	482 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															
豚肉じゃが		タラのカレーあんかけ		肉団子の中華煮		カレイ煮付け/ほうれん草おかか和え		オムレツの野菜トマトソースかけ		アジの大葉フライ		サバ塩焼き															
海老カツマトソース		筑前煮		蓮根と厚揚げ炒め煮		なすのはさみ揚げ		厚揚げの含め煮		牛肉のオイスター炒め		鶏つくねの煮物															
青梗菜炒め		小松菜煮浸し		大豆煮		白菜としめじ中華炒め		青梗菜煮		小松菜としらす炒め		青梗菜煮浸し															
春雨中華炒め		なすじゃこ味噌かけ		卵とマカロニサラダ		里芋とイカ煮		煮物盛り合わせ		炒り豆腐		キャベツと炒り卵の炒め物															
ワカメのめた(郷土料理)		いんげんピーナツ和え		南瓜煮		大根と薩摩揚げ煮		胡瓜の酢物		ひじき煮		切干大根の酢物															
金時豆		大根生酢		キャベツごま和え		蓮根ごまサラダ/赤インゲン豆		海藻とキャベツの青じそドレッシング		白菜梅肉和え		白桃															
卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば・えび・かに・ごま		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・牛肉・ごま・落花生・卵・かに		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・卵・乳製品・ごま・りんご		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・いか・卵・乳製品・ごま・牛肉・りんご		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・乳製品・かに		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・牛肉・ごま・卵・りんご		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・牛肉・もも															
熱量	384 kcal	塩分	3.1 g	熱量	354 kcal	塩分	3.2 g	熱量	450 kcal	塩分	3.0 g	熱量	336 kcal	塩分	3.0 g	熱量	302 kcal	塩分	3.0 g	熱量	330 kcal	塩分	3.1 g	熱量	374 kcal	塩分	3.0 g
たんぱく質	17.2 g	脂質	13.7 g	たんぱく質	15.7 g	脂質	15.8 g	たんぱく質	16.3 g	脂質	21.6 g	たんぱく質	16.3 g	脂質	10.1 g	たんぱく質	12.1 g	脂質	10.3 g	たんぱく質	15.2 g	脂質	17.8 g	たんぱく質	23.8 g	脂質	16.2 g
炭水化物	49.0 g	カルシウム	73 mg	炭水化物	37.1 g	カルシウム	107 mg	炭水化物	46.9 g	カルシウム	117 mg	炭水化物	44.7 g	カルシウム	92 mg	炭水化物	40.7 g	カルシウム	178 mg	炭水化物	27.1 g	カルシウム	126 mg	炭水化物	33.3 g	カルシウム	137 mg
カリウム	545 mg			カリウム	608 mg			カリウム	574 mg			カリウム	696 mg			カリウム	662 mg			カリウム	520 mg			カリウム	648 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															
鶏肉となすの煮物		ホキの磯辺天		カレイ煮付け		タラの柚庵焼き		豚肉と野菜の塩タレ炒め		サバ生姜煮		メンチカツ															
大根とツナの煮物		ほうれん草煮浸し		小松菜中華炒め		豆腐とミンチのくず煮		スクランブルエッグ		キャベツと炒り卵の炒め物		春菊お浸し															
春雨サラダ		アスパラ梅おかか和え		キャベツごま和え		ワカメのめた(郷土料理)		ひじきごまサラダ		ほうれん草くるみ和え/白菜梅肉和え		ポテトサラダ															
卵・小麦・大豆・りんご・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン		小麦・落花生・大豆・卵・乳製品・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン		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・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		卵・小麦・ごま・大豆・りんご・豚肉・ゼラチン・乳製品・鶏肉		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・くるみ・りんご・卵・乳製品・牛肉		卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば・りんご															
熱量	404 kcal	塩分	2.2 g	熱量	393 kcal	塩分	2.0 g	熱量	364 kcal	塩分	2.3 g	熱量	326 kcal	塩分	2.3 g	熱量	402 kcal	塩分	2.0 g	熱量	425 kcal	塩分	2.0 g	熱量	473 kcal	塩分	2.1 g
たんぱく質	8.9 g	脂質	10.8 g	たんぱく質	14.5 g	脂質	9.2 g	たんぱく質	14.9 g	脂質	10.5 g	たんぱく質	14.9 g	脂質	13.3 g	たんぱく質	13.4 g	脂質	11.6 g	たんぱく質	15.9 g	脂質	11.2 g	たんぱく質	11.0 g	脂質	14.4 g
炭水化物	64.4 g	カルシウム	32 mg	炭水化物	60.6 g	カルシウム	83 mg	炭水化物	64.1 g	カルシウム	100 mg	炭水化物	59.6 g	カルシウム	92 mg	炭水化物	58.1 g	カルシウム	69 mg	炭水化物	62.6 g	カルシウム	61 mg	炭水化物	72.6 g	カルシウム	78 mg
カリウム	314 mg			カリウム	345 mg			カリウム	451 mg			カリウム	308 mg			カリウム	368 mg			カリウム	419 mg			カリウム	435 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																
豚肉のカレー炒め		イワシの梅煮		鶏肉のから揚げ		サバのみりん焼き		豚肉のオイスター炒め		カレイの磯辺天ぷら		鶏肉のカレー風味焼き																
インゲンとえのきの和え物		ほうれん草のソテー		ツナとじゃが芋の煮物		かぶと豚肉の炒め物		じゃが芋のチーズクリーム煮		豆腐の中華煮		小松菜とイカの生姜浸し																
青梗菜の中華ミルク煮		春雨のすき煮		ひじき煮		おからとひき肉の炒り煮		高野豆腐の卵とじ		ソース鶏じゃが		カリフラワーのコンソメ煮																
里芋の味噌マヨ和え		三目豆		カリフラワーのオーロラソース和え		ブロッコリーサラダ		インゲンのツナマヨ和え		大豆サラダ		明太マカロニサラダ																
白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯																
えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・りんご		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		えび・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・大豆・鶏肉・りんご		小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン																
こぼごはん付	熱量	561 kcal	塩分	3.1 g	熱量	661 kcal	塩分	2.6 g	熱量	669 kcal	塩分	2.7 g	熱量	632 kcal	塩分	2.5 g	熱量	610 kcal	塩分	2.7 g	熱量	621 kcal	塩分	2.6 g	熱量	614 kcal	塩分	2.8 g
	たんぱく質	24.9 g	ビタミンD	1.5 μg	たんぱく質	22.4 g	ビタミンD	10.7 μg	たんぱく質	23.4 g	ビタミンD	1.5 μg	たんぱく質	24.7 g	ビタミンD	6.2 μg	たんぱく質	28.5 g	ビタミンD	2.1 μg	たんぱく質	26.4 g	ビタミンD	7.2 μg	たんぱく質	26.7 g	ビタミンD	2.1 μg
	カルシウム	296 mg			カルシウム	169 mg			カルシウム	229 mg			カルシウム	235 mg			カルシウム	300 mg			カルシウム	296 mg			カルシウム	312 mg		
おかずのみ	熱量	302 kcal	塩分	3.0 g	熱量	401 kcal	塩分	2.5 g	熱量	409 kcal	塩分	2.7 g	熱量	372 kcal	塩分	2.4 g	熱量	351 kcal	塩分	2.7 g	熱量	361 kcal	塩分	2.6 g	熱量	354 kcal	塩分	2.7 g
	たんぱく質	20.6 g	ビタミンD	1.5 μg	たんぱく質	18.1 g	ビタミンD	10.7 μg	たんぱく質	19.1 g	ビタミンD	1.5 μg	たんぱく質	20.3 g	ビタミンD	6.2 μg	たんぱく質	24.2 g	ビタミンD	2.1 μg	たんぱく質	22.0 g	ビタミンD	7.2 μg	たんぱく質	22.3 g	ビタミンD	2.1 μg
	カルシウム	293 mg			カルシウム	166 mg			カルシウム	226 mg			カルシウム	232 mg			カルシウム	297 mg			カルシウム	293 mg			カルシウム	309 mg		

8月15日(月)～8月19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

8月15日(月)	8月16日(火)	8月17日(水)	8月18日(木)	8月19日(金)																																																												
5日間コース																																																																
白飯 無し 豚肉と青菜の炒め物 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 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>545 kcal</td><td>塩分</td><td>2.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.9 g</td><td>脂質</td><td>22.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>71.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	545 kcal	塩分	2.0 g	たんぱく質	12.9 g	脂質	22.2 g	炭水化物	71.8 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 もずく入り春雨サラダ 卵・小麦・乳成分・えび・かに・さば・大豆・豚肉 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>490 kcal</td><td>塩分</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.8 g</td><td>脂質</td><td>16.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>69.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	490 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	13.8 g	脂質	16.8 g	炭水化物	69.5 g			白飯 無し 白だし香る牛肉じゃが 小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン・いか・牛肉 なすのトマトソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 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>503 kcal</td><td>塩分</td><td>1.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.8 g</td><td>脂質</td><td>14.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>76.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	503 kcal	塩分	1.7 g	たんぱく質	12.8 g	脂質	14.8 g	炭水化物	76.3 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 豆の白和え 小麦・大豆・ごま 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>505 kcal</td><td>塩分</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>20.0 g</td><td>脂質</td><td>16.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>68.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	505 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	20.0 g	脂質	16.2 g	炭水化物	68.4 g			味噌そばろご飯 大豆・豚肉 赤魚のみりん焼き 卵・小麦・乳成分・大豆 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	545 kcal	塩分	2.0 g																																																													
たんぱく質	12.9 g	脂質	22.2 g																																																													
炭水化物	71.8 g																																																															
熱量	490 kcal	塩分	2.9 g																																																													
たんぱく質	13.8 g	脂質	16.8 g																																																													
炭水化物	69.5 g																																																															
熱量	503 kcal	塩分	1.7 g																																																													
たんぱく質	12.8 g	脂質	14.8 g																																																													
炭水化物	76.3 g																																																															
熱量	505 kcal	塩分	2.9 g																																																													
たんぱく質	20.0 g	脂質	16.2 g																																																													
炭水化物	68.4 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

カレーの野菜南蛮風 小麦・さば・大豆・ごま 鶏団子と野菜の炊き合わせ 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 卵の花 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>348 kcal</td><td>塩分</td><td>3.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.2 g</td><td>脂質</td><td>19.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>24.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	348 kcal	塩分	3.1 g	たんぱく質	17.2 g	脂質	19.7 g	炭水化物	24.9 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 小麦・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>361 kcal</td><td>塩分</td><td>3.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.2 g</td><td>脂質</td><td>22.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>26.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	361 kcal	塩分	3.2 g	たんぱく質	18.2 g	脂質	22.0 g	炭水化物	26.5 g			サバの塩焼き さば・卵・小麦・乳成分・大豆 とうもろこし揚げ 卵・小麦・大豆 ミートソーススパゲティ 大豆・卵・小麦・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉 和風ポテトサラダ 卵・小麦・大豆・ごま 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>332 kcal</td><td>塩分</td><td>2.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.0 g</td><td>脂質</td><td>20.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>24.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	332 kcal	塩分	2.6 g	たんぱく質	13.0 g	脂質	20.1 g	炭水化物	24.9 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>358 kcal</td><td>塩分</td><td>3.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.5 g</td><td>脂質</td><td>19.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>32.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	358 kcal	塩分	3.4 g	たんぱく質	13.5 g	脂質	19.8 g	炭水化物	32.1 g		
熱量	348 kcal	塩分	3.1 g																																																													
たんぱく質	17.2 g	脂質	19.7 g																																																													
炭水化物	24.9 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	361 kcal	塩分	3.2 g																																																													
たんぱく質	18.2 g	脂質	22.0 g																																																													
炭水化物	26.5 g																																																															
熱量	332 kcal	塩分	2.6 g																																																													
たんぱく質	13.0 g	脂質	20.1 g																																																													
炭水化物	24.9 g																																																															
熱量	358 kcal	塩分	3.4 g																																																													
たんぱく質	13.5 g	脂質	19.8 g																																																													
炭水化物	32.1 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

カレーの南蛮風&酢どり 小麦・さば・大豆・ごま・鶏肉 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 卵の花 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>472 kcal</td><td>塩分</td><td>3.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>23.7 g</td><td>脂質</td><td>28.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>30.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	472 kcal	塩分	3.7 g	たんぱく質	23.7 g	脂質	28.5 g	炭水化物	30.4 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・りんご・ゼラチン・小麦・乳成分・鶏肉・豚肉 鶏の唐揚げ 小麦・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>537 kcal</td><td>塩分</td><td>3.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>22.8 g</td><td>脂質</td><td>30.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>45.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	537 kcal	塩分	3.9 g	たんぱく質	22.8 g	脂質	30.0 g	炭水化物	45.4 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 とうもろこし揚げ 卵・小麦・大豆 和風ポテトサラダ 卵・小麦・大豆・ごま 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>519 kcal</td><td>塩分</td><td>3.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.0 g</td><td>脂質</td><td>38.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>23.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	519 kcal	塩分	3.5 g	たんぱく質	18.0 g	脂質	38.6 g	炭水化物	23.0 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	472 kcal	塩分	3.7 g																																																													
たんぱく質	23.7 g	脂質	28.5 g																																																													
炭水化物	30.4 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	537 kcal	塩分	3.9 g																																																													
たんぱく質	22.8 g	脂質	30.0 g																																																													
炭水化物	45.4 g																																																															
熱量	519 kcal	塩分	3.5 g																																																													
たんぱく質	18.0 g	脂質	38.6 g																																																													
炭水化物	23.0 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 8月17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

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>293 kcal</td><td>塩分</td><td>1.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8.7 g</td><td>脂質</td><td>21.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>17.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	293 kcal	塩分	1.9 g	たんぱく質	8.7 g	脂質	21.2 g	炭水化物	17.7 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 もずく入り春雨サラダ 卵・小麦・乳成分・えび・かに・さば・大豆・豚肉 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>245 kcal</td><td>塩分</td><td>1.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.5 g</td><td>脂質</td><td>14.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>19.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	245 kcal	塩分	1.9 g	たんぱく質	9.5 g	脂質	14.7 g	炭水化物	19.0 g			白だし香る牛肉じゃが 小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン・いか・牛肉 なすのトマトソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 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>251 kcal</td><td>塩分</td><td>1.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8.6 g</td><td>脂質</td><td>13.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>22.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	251 kcal	塩分	1.6 g	たんぱく質	8.6 g	脂質	13.7 g	炭水化物	22.1 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 豆の白和え 小麦・大豆・ごま 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>253 kcal</td><td>塩分</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.8 g</td><td>脂質</td><td>15.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>14.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	253 kcal	塩分	2.8 g	たんぱく質	15.8 g	脂質	15.1 g	炭水化物	14.2 g			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>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	293 kcal	塩分	1.9 g																																																													
たんぱく質	8.7 g	脂質	21.2 g																																																													
炭水化物	17.7 g																																																															
熱量	245 kcal	塩分	1.9 g																																																													
たんぱく質	9.5 g	脂質	14.7 g																																																													
炭水化物	19.0 g																																																															
熱量	251 kcal	塩分	1.6 g																																																													
たんぱく質	8.6 g	脂質	13.7 g																																																													
炭水化物	22.1 g																																																															
熱量	253 kcal	塩分	2.8 g																																																													
たんぱく質	15.8 g	脂質	15.1 g																																																													
炭水化物	14.2 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																																																															

8月15日(月)	8月16日(火)	8月17日(水)	8月18日(木)	8月19日(金)
赤魚のトマトソースかけ	牛肉と野菜のカレー炒め	カレイ煮付け	タラの柚庵焼き	アジ磯辺天
鶏肉となすの煮物	ホキの磯辺天	豆腐ハンバーグ野菜あんかけ	柳川風煮	豚肉と野菜の塩タレ炒め
大根とツナの煮物	ほうれん草煮浸し	小松菜中華炒め	豆腐とミンチのくず煮	スクランブルエッグ
青梗菜炒め	カリフラワー甘酢和え	キャベツごま和え	ワカメのぬた(郷土料理)	水菜煮浸し
水菜おかか和え	アスパラ梅おかか和え	いんげんおかか和え	白菜としめじ中華炒め	青梗菜煮
山菜と筍煮物	さつま芋サラダ	白菜ツナサラダ	ツナポテトサラダ	ひじきごまサラダ
パンプキンサラダ	いんげんピーナツ和え	金平ごぼう	大根と薩摩揚げ煮	紅白生酢
たくあん	白桃	桜漬け/根菜マリネ	山菜煮浸し/みかん缶	広島菜
(乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・豚肉・牛肉・ゼラチン・さば・りんご)	(卵・大豆・りんご・小麦・落花生・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・牛肉・かに・もも)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・乳製品・牛肉・りんご)	(小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご・牛肉)	(卵・乳製品・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご・さば)
熱量 322 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 11.2 g 炭水化物 41.5 g カルシウム 130 mg カリウム 631 mg 塩分 3.7 g	熱量 334 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 14.1 g 炭水化物 27.9 g カルシウム 150 mg カリウム 710 mg 塩分 2.8 g	熱量 383 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 18.5 g 炭水化物 26.3 g カルシウム 208 mg カリウム 736 mg 塩分 3.6 g	熱量 326 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 10.2 g 炭水化物 27.0 g カルシウム 88 mg カリウム 710 mg 塩分 3.3 g	熱量 395 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 15.8 g 炭水化物 18.9 g カルシウム 122 mg カリウム 631 mg 塩分 3.2 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
8月17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