

# 9月12日(月)～9月18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

9月12日(月)		9月13日(火)		9月14日(水)		9月15日(木)		9月16日(金)		9月17日(土)		9月18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 牛肉柳川風煮 なすとピーマン炒め煮 さつま芋甘煮/高野煮 フレンチサラダ/水菜のおかか和え 卵・小麦・さば・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま		白飯/ゆかり 白身魚の柚庵焼き 揚げ鶏キャベツの和風生姜煮 金平ごぼう 春雨サラダ/ブロッコリーごま和え 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・卵・りんご		ちらし寿司 坦々風野菜炒め 大根と薩摩揚げ煮 京合わせ煮物/椎茸煮 春菊お浸し/人参えのきのさつと煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・牛肉・ごま・りんご		白飯/白ゴマ タラのきのこソースかけ 卵とほうれん草のソテー 大根炒め生酢 ブロッコリーと桜えび煮物/みかん缶 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・乳製品・えび		白飯/黒ゴマ 鶏山賊焼き(山口郷土) 白菜とツナのスープ煮 じゃが芋オクラ明太子サラダ わかめの酢物/水菜煮浸し 小麦・大豆・鶏肉・乳製品・卵・さば・豚肉・ゼラチン・ごま		白飯/ゆかり サワラ照焼き 野菜とツナのクリーム煮 青梗菜卵とじ キャベツ甘酢和え/マカロニサラダ 小麦・大豆・乳製品・さば・ごま・鶏肉・卵・豚肉・りんご・牛肉・ゼラチン		白飯/黒ゴマ 肉団子の卵あんかけ ほうれん草ソテー 里芋ごま味噌煮 オクラとツナ和え/みかん缶 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・乳製品											
熱量	546 kcal	塩分	2.6 g	熱量	478 kcal	塩分	2.9 g	熱量	472 kcal	塩分	2.9 g	熱量	480 kcal	塩分	2.6 g	熱量	491 kcal	塩分	3.0 g	熱量	557 kcal	塩分	2.6 g
たんぱく質	16.4 g	脂質	10.2 g	たんぱく質	15.6 g	脂質	12.2 g	たんぱく質	19.9 g	脂質	10.9 g	たんぱく質	18.2 g	脂質	11.8 g	たんぱく質	16.6 g	脂質	11.5 g	たんぱく質	16.0 g	脂質	16.7 g
炭水化物	85.9 g	カルシウム	52 mg	炭水化物	73.7 g	カルシウム	72 mg	炭水化物	74.2 g	カルシウム	78 mg	炭水化物	72.5 g	カルシウム	107 mg	炭水化物	77.1 g	カルシウム	96 mg	炭水化物	82.6 g	カルシウム	90 mg
カリウム	501 mg			カリウム	462 mg			カリウム	432 mg			カリウム	574 mg			カリウム	523 mg			カリウム	380 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																			
オムレツのミートソースかけ 牛肉と大豆の味噌煮 ほうれん草ソテー ひじきごまサラダ オクラ梅かつお和え 切干大根酢物 卵・小麦・ごま・大豆・りんご・乳製品・牛肉・鶏肉・豚肉・かに・さば・ゼラチン		サワラゆかり揚げ ラタトゥイユ 大豆とさつま芋煮 ほうれん草の炒り卵和え 胡瓜と鶏肉の中華ごま和え おかず昆布 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・牛肉・ごま		鶏山賊焼き(山口郷土) 白菜ベーコン煮 ひじきと野菜の豆腐天 いも芋サラダ 春菊お浸し 竹の子たらこ和え 小麦・大豆・鶏肉・乳製品・さば・豚肉・ゼラチン・卵・りんご		アジ梅しそフライ/チキン香り揚げ 肉じゃが いんげん炒め 大根炒め生酢 青梗菜ピーナツ和え 三目豆 小麦・さば・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・落花生・乳製品・ごま		赤魚の柚味噌タレかけ ポテトのカレー炒め 小松菜煮浸し マカロニ香味サラダ 山菜煮浸し 糸こんにゃく和え/ブロッコリーと桜えび煮物 卵・乳製品・小麦・大豆・えび・牛肉・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・さば・ごま		鶏肉の香草焼き ニラと厚揚げの炒め物 ほうれん草煮浸し 白菜ごま和え ベーコンとポテトサラダ 柚子蒟蒻 卵・乳製品・大豆・豚肉・りんご・小麦・さば・鶏肉・ゼラチン・ごま・牛肉		スタミナ炒め 春巻/ピーマン 炒り豆腐 里芋ごま味噌煮 五目生酢 金時豆 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・えび・牛肉・りんご															
熱量	365 kcal	塩分	3.0 g	熱量	400 kcal	塩分	2.8 g	熱量	381 kcal	塩分	3.2 g	熱量	366 kcal	塩分	3.0 g	熱量	305 kcal	塩分	2.9 g	熱量	328 kcal	塩分	3.2 g	熱量	428 kcal	塩分	3.0 g
たんぱく質	15.3 g	脂質	20.2 g	たんぱく質	19.1 g	脂質	21.0 g	たんぱく質	17.1 g	脂質	24.0 g	たんぱく質	18.7 g	脂質	18.3 g	たんぱく質	14.4 g	脂質	15.2 g	たんぱく質	19.3 g	脂質	19.6 g	たんぱく質	15.4 g	脂質	19.1 g
炭水化物	29.6 g	カルシウム	139 mg	炭水化物	31.3 g	カルシウム	70 mg	炭水化物	22.2 g	カルシウム	46 mg	炭水化物	31.6 g	カルシウム	95 mg	炭水化物	29.5 g	カルシウム	88 mg	炭水化物	17.7 g	カルシウム	158 mg	炭水化物	48.1 g	カルシウム	91 mg
カリウム	557 mg			カリウム	728 mg			カリウム	542 mg			カリウム	433 mg			カリウム	407 mg			カリウム	614 mg			カリウム	636 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 牛肉柳川風煮 さつま芋甘煮/高野煮 水菜のおかか和え 卵・小麦・さば・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		白飯 白身魚の柚庵焼き 揚げ鶏キャベツの和風生姜煮 ブロッコリーごま和え 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま		白飯 坦々風野菜炒め 京合わせ煮物 春菊お浸し 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・牛肉・ごま・りんご		白飯 タラのきのこソースかけ 卵とほうれん草のソテー 大根炒め生酢 乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵		白飯 鶏山賊焼き(山口郷土) 白菜とツナのスープ煮 わかめの酢物 小麦・大豆・鶏肉・乳製品		白飯 サワラ照焼き 青梗菜卵とじ キャベツ甘酢和え 小麦・大豆・乳製品・さば・ごま・鶏肉・卵・牛肉・豚肉・ゼラチン		白飯 肉団子の卵あんかけ ほうれん草ソテー オクラとツナ和え 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま															
熱量	409 kcal	塩分	2.3 g	熱量	412 kcal	塩分	2.2 g	熱量	373 kcal	塩分	2.1 g	熱量	420 kcal	塩分	2.0 g	熱量	413 kcal	塩分	2.0 g	熱量	383 kcal	塩分	2.1 g	熱量	448 kcal	塩分	2.2 g
たんぱく質	13.6 g	脂質	7.0 g	たんぱく質	13.7 g	脂質	10.9 g	たんぱく質	13.3 g	脂質	6.7 g	たんぱく質	17.8 g	脂質	9.8 g	たんぱく質	17.2 g	脂質	10.3 g	たんぱく質	15.7 g	脂質	7.0 g	たんぱく質	13.9 g	脂質	17.6 g
炭水化物	70.5 g	カルシウム	81 mg	炭水化物	52.3 g	カルシウム	56 mg	炭水化物	63.3 g	カルシウム	64 mg	炭水化物	64.5 g	カルシウム	67 mg	炭水化物	60.0 g	カルシウム	42 mg	炭水化物	61.4 g	カルシウム	73 mg	炭水化物	66.2 g	カルシウム	64 mg
カリウム	340 mg			カリウム	365 mg			カリウム	317 mg			カリウム	401 mg			カリウム	417 mg			カリウム	482 mg			カリウム	256 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																			
鶏肉の味噌炒め 小松菜のイカの生姜浸し 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		アジの山椒風味焼き ピーマンのオイスターソース炒め 高野豆腐の含め煮 南瓜とレーズンのサラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		牛肉と絹揚げ甘辛煮 ほうれん草と卵の炒め物 じゃが芋のチーズクリーム煮 ピーマンとツナのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		マスの塩だれ焼き ごぼうと豚肉の炒り煮 青梗菜のミルク煮 さつま芋と粉チーズサラダ 白飯 かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		豚肉の五目旨煮 サワラの梅風味焼き 大豆のカレー煮 インゲンと蒸し鶏のサラダ 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		カレイの唐揚げ野菜あんかけ 肉団子照り焼きソース 豚肉と里芋のゆず味噌煮 豆とツナのサラダ 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		チキンカツ 白菜と竹輪のさつと煮 ひき肉と卵そぼろ きゅうりと魚肉ソーセージの和え物 白飯 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご															
熱量	655 kcal	塩分	3.2 g	熱量	570 kcal	塩分	2.9 g	熱量	617 kcal	塩分	2.5 g	熱量	567 kcal	塩分	2.6 g	熱量	580 kcal	塩分	2.8 g	熱量	623 kcal	塩分	2.5 g	熱量	589 kcal	塩分	2.7 g
たんぱく質	27.7 g	ビタミンD	1.9 μg	たんぱく質	25.9 g	ビタミンD	5.8 μg	たんぱく質	24.0 g	ビタミンD	2.3 μg	たんぱく質	24.6 g	ビタミンD	12.8 μg	たんぱく質	26.6 g	ビタミンD	4.7 μg	たんぱく質	27.4 g	ビタミンD	7.8 μg	たんぱく質	24.0 g	ビタミンD	2.0 μg
カルシウム	256 mg			カルシウム	268 mg			カルシウム	311 mg			カルシウム	318 mg			カルシウム	221 mg			カルシウム	235 mg			カルシウム	243 mg		
おかずの	熱量	塩分	3.1 g	おかずの	熱量	塩分	2.9 g	おかずの	熱量	塩分	2.5 g	おかずの	熱量	塩分	2.6 g	おかずの	熱量	塩分	2.7 g	おかずの	熱量	塩分	2.5 g	おかずの	熱量	塩分	2.6 g
み	395 kcal	ビタミンD	1.9 μg	み	310 kcal	ビタミンD	5.8 μg	み	357 kcal	ビタミンD	2.3 μg	み	308 kcal	ビタミンD	12.8 μg	み	321 kcal	ビタミンD	4.7 μg	み	363 kcal	ビタミンD	7.8 μg	み	329 kcal	ビタミンD	2.0 μg
	たんぱく質				たんぱく質				たんぱく質				たんぱく質				たんぱく質				たんぱく質				たんぱく質		
	23.3 g				21.5 g				19.6 g				20.3 g				22.2 g				23.1 g				19.6 g		
	カルシウム				カルシウム				カルシウム				カルシウム				カルシウム				カルシウム				カルシウム		
	253 mg				265 mg				308 mg				315 mg				218 mg				232 mg				240 mg		

# 9月12日(月)～9月16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

9月12日(月)	9月13日(火)	9月14日(水)	9月15日(木)	9月16日(金)																																																												
5日間コース																																																																
<b>白飯</b> 無し <b>鶏の唐揚げ</b> 小麦・大豆・鶏肉 <b>ひじきと丸天の炒り煮</b> 卵・小麦・大豆 <b>ほうれん草の白和え</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 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>525 kcal</td><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>20.8 g</td><td>脂質</td><td>13.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>77.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	525 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	20.8 g	脂質	13.7 g	炭水化物	77.7 g			<b>香りご飯(青じそ)</b> 乳成分 <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>たけのこの高菜炒め</b> 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>チンゲン菜と薄揚げの和え物</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>488 kcal</td><td>塩分</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.2 g</td><td>脂質</td><td>13.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>75.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	488 kcal	塩分	2.8 g	たんぱく質	14.2 g	脂質	13.6 g	炭水化物	75.7 g			<b>白飯</b> 無し <b>白身魚の塩焼き</b> 小麦・大豆・ごま <b>揚げじゃが芋のキーマカレーソース</b> 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご <b>角切りチーズとキャベツのサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆 <b>人参と薄揚げの金平</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>488 kcal</td><td>塩分</td><td>1.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.4 g</td><td>脂質</td><td>13.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>72.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	488 kcal	塩分	1.9 g	たんぱく質	16.4 g	脂質	13.7 g	炭水化物	72.0 g			<b>白飯</b> 無し <b>牛肉と春雨の和え物</b> 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま <b>野菜のピリ辛そばろ</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・落花生 <b>青菜とカニ風味かまぼこの和え物</b> 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>ブロッコリーのごま和え</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>481 kcal</td><td>塩分</td><td>2.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.8 g</td><td>脂質</td><td>13.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>74.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	481 kcal	塩分	2.3 g	たんぱく質	11.8 g	脂質	13.8 g	炭水化物	74.0 g			<b>松茸ご飯</b> 小麦・大豆・まつたけ <b>天ぷら(エビ・かき揚げ) ※天つゆ小袋付</b> 卵・小麦・えび・大豆 <b>南瓜いなりの煮物寿かまぼこ添え</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉 <b>ほうれん草と蒸し鶏のおろし和え</b> 小麦・さば・大豆・鶏肉 <b>ひじきとコーンの炒り煮</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>482 kcal</td><td>塩分</td><td>3.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.9 g</td><td>脂質</td><td>13.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>73.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	482 kcal	塩分	3.0 g	たんぱく質	13.9 g	脂質	13.8 g	炭水化物	73.1 g		
熱量	525 kcal	塩分	2.4 g																																																													
たんぱく質	20.8 g	脂質	13.7 g																																																													
炭水化物	77.7 g																																																															
熱量	488 kcal	塩分	2.8 g																																																													
たんぱく質	14.2 g	脂質	13.6 g																																																													
炭水化物	75.7 g																																																															
熱量	488 kcal	塩分	1.9 g																																																													
たんぱく質	16.4 g	脂質	13.7 g																																																													
炭水化物	72.0 g																																																															
熱量	481 kcal	塩分	2.3 g																																																													
たんぱく質	11.8 g	脂質	13.8 g																																																													
炭水化物	74.0 g																																																															
熱量	482 kcal	塩分	3.0 g																																																													
たんぱく質	13.9 g	脂質	13.8 g																																																													
炭水化物	73.1 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

<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>切干大根と椎茸の煮物</b> 小麦・さば・大豆・ごま <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 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>360 kcal</td><td>塩分</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.5 g</td><td>脂質</td><td>26.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>19.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	360 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	11.5 g	脂質	26.7 g	炭水化物	19.3 g			<b>赤魚のみりん焼き</b> 小麦・さば・大豆・ごま <b>豚肉と温野菜のツナカレー</b> 小麦・大豆・豚肉・さば・乳成分・牛肉・鶏肉 <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>大根のナムル</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>355 kcal</td><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.9 g</td><td>脂質</td><td>22.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>19.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	355 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	15.9 g	脂質	22.9 g	炭水化物	19.2 g			<b>クリームコロッケチーズトマトパスタ添え</b> 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン <b>しらすのポテトサラダ</b> 卵・小麦・大豆 <b>なすの生姜風味</b> 小麦・大豆 <b>キャベツとレーズンの甘酢和え</b> 小麦 <b>ほうれん草とコーンの炒め物</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>341 kcal</td><td>塩分</td><td>2.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.1 g</td><td>脂質</td><td>20.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>31.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	341 kcal	塩分	2.3 g	たんぱく質	9.1 g	脂質	20.2 g	炭水化物	31.5 g			<b>豚肉と野菜のだし煮生姜風味</b> 小麦・大豆・豚肉 <b>肉団子の和風きのこあんかけ</b> 小麦・さば・大豆・乳成分・鶏肉・豚肉 <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>大根とこんにゃくのサイコロ煮</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>362 kcal</td><td>塩分</td><td>3.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.6 g</td><td>脂質</td><td>23.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>23.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	362 kcal	塩分	3.0 g	たんぱく質	13.6 g	脂質	23.0 g	炭水化物	23.1 g			<b>サンマの煮付け</b> 小麦・大豆・ごま・卵・乳成分 <b>松茸と野菜の炊き合わせ寿かまぼこ添え</b> 小麦・いか・さば・大豆・まつたけ <b>芋づるとときらげのおからマヨサラダ</b> 卵・小麦・大豆・ごま <b>柴漬けと切干大根の甘酢和え</b> 小麦 <b>大学芋</b> 小麦・大豆・ゼラチン・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>337 kcal</td><td>塩分</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.3 g</td><td>脂質</td><td>19.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>31.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	337 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	12.3 g	脂質	19.1 g	炭水化物	31.1 g		
熱量	360 kcal	塩分	2.9 g																																																													
たんぱく質	11.5 g	脂質	26.7 g																																																													
炭水化物	19.3 g																																																															
熱量	355 kcal	塩分	2.4 g																																																													
たんぱく質	15.9 g	脂質	22.9 g																																																													
炭水化物	19.2 g																																																															
熱量	341 kcal	塩分	2.3 g																																																													
たんぱく質	9.1 g	脂質	20.2 g																																																													
炭水化物	31.5 g																																																															
熱量	362 kcal	塩分	3.0 g																																																													
たんぱく質	13.6 g	脂質	23.0 g																																																													
炭水化物	23.1 g																																																															
熱量	337 kcal	塩分	2.9 g																																																													
たんぱく質	12.3 g	脂質	19.1 g																																																													
炭水化物	31.1 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

<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>切干大根と椎茸の煮物</b> 小麦・さば・大豆・ごま <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 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>489 kcal</td><td>塩分</td><td>3.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.6 g</td><td>脂質</td><td>30.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>37.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	489 kcal	塩分	3.8 g	たんぱく質	17.6 g	脂質	30.3 g	炭水化物	37.5 g			<b>豚肉となすの麻婆炒め</b> 小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま <b>赤魚のみりん焼き</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>大根のナムル</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>487 kcal</td><td>塩分</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>20.1 g</td><td>脂質</td><td>32.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>26.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	487 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	20.1 g	脂質	32.1 g	炭水化物	26.9 g			<b>八宝菜(イカ)</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・いか <b>クリームコロッケチーズトマトパスタ添え</b> 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン <b>なすの生姜風味</b> 小麦・大豆 <b>キャベツとレーズンの甘酢和え</b> 小麦 <b>ほうれん草とコーンの炒め物</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>439 kcal</td><td>塩分</td><td>3.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.6 g</td><td>脂質</td><td>27.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>32.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	439 kcal	塩分	3.2 g	たんぱく質	16.6 g	脂質	27.8 g	炭水化物	32.0 g			<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>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>大根とこんにゃくのサイコロ煮</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>428 kcal</td><td>塩分</td><td>3.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.5 g</td><td>脂質</td><td>24.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>29.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	428 kcal	塩分	3.7 g	たんぱく質	17.5 g	脂質	24.7 g	炭水化物	29.6 g			<b>豚肉の柳川風</b> 小麦・大豆・豚肉・卵 <b>サンマの煮付け</b> 小麦・大豆・ごま <b>松茸と野菜の炊き合わせ寿かまぼこ添え</b> 小麦・いか・さば・大豆・まつたけ <b>柴漬けと切干大根の甘酢和え</b> 小麦 <b>大学芋</b> 小麦・大豆・ゼラチン・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>543 kcal</td><td>塩分</td><td>3.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>20.4 g</td><td>脂質</td><td>36.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>33.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	543 kcal	塩分	3.2 g	たんぱく質	20.4 g	脂質	36.5 g	炭水化物	33.6 g		
熱量	489 kcal	塩分	3.8 g																																																													
たんぱく質	17.6 g	脂質	30.3 g																																																													
炭水化物	37.5 g																																																															
熱量	487 kcal	塩分	2.9 g																																																													
たんぱく質	20.1 g	脂質	32.1 g																																																													
炭水化物	26.9 g																																																															
熱量	439 kcal	塩分	3.2 g																																																													
たんぱく質	16.6 g	脂質	27.8 g																																																													
炭水化物	32.0 g																																																															
熱量	428 kcal	塩分	3.7 g																																																													
たんぱく質	17.5 g	脂質	24.7 g																																																													
炭水化物	29.6 g																																																															
熱量	543 kcal	塩分	3.2 g																																																													
たんぱく質	20.4 g	脂質	36.5 g																																																													
炭水化物	33.6 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

<b>鶏の唐揚げ</b> 小麦・大豆・鶏肉 <b>ひじきと丸天の炒り煮</b> 卵・小麦・大豆 <b>ほうれん草の白和え</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 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>273 kcal</td><td>塩分</td><td>2.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.6 g</td><td>脂質</td><td>12.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>23.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	273 kcal	塩分	2.3 g	たんぱく質	16.6 g	脂質	12.7 g	炭水化物	23.6 g			<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>たけのこの高菜炒め</b> 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>チンゲン菜と薄揚げの和え物</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>234 kcal</td><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.9 g</td><td>脂質</td><td>12.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>21.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	234 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	9.9 g	脂質	12.5 g	炭水化物	21.1 g			<b>白身魚の塩焼き</b> 小麦・大豆・ごま <b>揚げじゃが芋のキーマカレーソース</b> 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご <b>角切りチーズとキャベツのサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆 <b>人参と薄揚げの金平</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>236 kcal</td><td>塩分</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.2 g</td><td>脂質</td><td>12.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>17.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	236 kcal	塩分	1.8 g	たんぱく質	12.2 g	脂質	12.7 g	炭水化物	17.9 g			<b>牛肉と春雨の和え物</b> 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま <b>野菜のピリ辛そばろ</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・落花生 <b>青菜とカニ風味かまぼこの和え物</b> 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>ブロッコリーのごま和え</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>229 kcal</td><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>7.6 g</td><td>脂質</td><td>12.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>19.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	229 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	7.6 g	脂質	12.7 g	炭水化物	19.8 g			<b>天ぷら(エビ・かき揚げ) ※天つゆ小袋付</b> 卵・小麦・えび・大豆 <b>松茸と南瓜いなりの炊き合わせ寿かまぼこ添え</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ <b>ほうれん草と蒸し鶏のおろし和え</b> 小麦・さば・大豆・鶏肉 <b>ひじきとコーンの炒り煮</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>237 kcal</td><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.2 g</td><td>脂質</td><td>12.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>22.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	237 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	9.2 g	脂質	12.2 g	炭水化物	22.7 g		
熱量	273 kcal	塩分	2.3 g																																																													
たんぱく質	16.6 g	脂質	12.7 g																																																													
炭水化物	23.6 g																																																															
熱量	234 kcal	塩分	2.4 g																																																													
たんぱく質	9.9 g	脂質	12.5 g																																																													
炭水化物	21.1 g																																																															
熱量	236 kcal	塩分	1.8 g																																																													
たんぱく質	12.2 g	脂質	12.7 g																																																													
炭水化物	17.9 g																																																															
熱量	229 kcal	塩分	2.2 g																																																													
たんぱく質	7.6 g	脂質	12.7 g																																																													
炭水化物	19.8 g																																																															
熱量	237 kcal	塩分	2.2 g																																																													
たんぱく質	9.2 g	脂質	12.2 g																																																													
炭水化物	22.7 g																																																															

## 次週の中止・変更の締切は

# 9月14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



9月12日(月)	9月13日(火)	9月14日(水)	9月15日(木)	9月16日(金)
牛肉柳川風煮	揚げ鶏キャベツの和風生姜煮	サバの唐揚げ中華あんかけ	鶏山賊焼き(山口郷土)	牛肉の和風ソテー
サワラ西京焼き	白身魚の柚庵焼き	坦々風野菜炒め	タラのきのこソースかけ	アジの南蛮漬け
さつま芋甘煮/高野煮	金平ごぼう	大根と薩摩揚げ煮	ツナじゃが	春雨中華炒め
水菜のおかか和え	白菜煮浸し	人参とえのきのさっと煮	ブロッコリーと桜えび煮物	ブロッコリーごま和え
フレンチサラダ	南瓜煮	白菜とちりめんの酢物	大根炒め生酢	じゃが芋オクラ明太子サラダ
なすとピーマン炒め煮	ブロッコリーごま和え	春菊お浸し	青梗菜ピーナツ和え	水菜煮浸し
ほうれん草ごま和え	春雨サラダ	いも芋サラダ	卵とほうれん草のソテー	わかめの酢物
たくあん	おかず昆布	白桃	みかん缶	安芸紫
(卵・小麦・さば・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・乳製品)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・卵・りんご)	(小麦・えび・大豆・鶏肉・さば・卵・乳製品・豚肉・りんご・ゼラチン・牛肉・ごま・もも)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・落花生・卵・えび)	(卵・小麦・大豆・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・牛肉)
熱量 437 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 16.7 g 炭水化物 36.8 g カルシウム 134 mg カリウム 732 mg 塩分 3.1 g	熱量 432 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 21.8 g 炭水化物 35.9 g カルシウム 113 mg カリウム 643 mg 塩分 3.4 g	熱量 456 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 14.9 g 炭水化物 44.1 g カルシウム 200 mg カリウム 669 mg 塩分 3.5 g	熱量 401 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 20.5 g 炭水化物 45.4 g カルシウム 94 mg カリウム 675 mg 塩分 2.8 g	熱量 434 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 18.1 g 炭水化物 31.7 g カルシウム 115 mg カリウム 687 mg 塩分 2.9 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  
9月14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