

9月19日(月)～9月23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19日(月)	9月20日(火)	9月21日(水)	9月22日(木)	9月23日(金)
5日間コース				
敬老の日	ちりめんご飯 小麦・大豆・ごま 肉じゃがコロッケ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 ほうれん草と玉子の炒め和え 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・卵 キャベツとツナのやみつきサラダ 小麦・大豆・ごま 昆布煮 小麦・大豆・ごま	白飯 無し サバの塩焼き 小麦・さば・大豆・ごま こうや豆腐の彩りあんかけ 小麦・大豆 ほうれん草ともやしの味噌ナムル 小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま	白飯 無し 白身魚フライ玉子あん 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 豚肉と野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ひじきのカラフルサラダ 卵・小麦・さば・大豆・ごま 煮豆 小麦・大豆	秋分の日
	熱量 493 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 11.8 g 脂質 15.9 g 炭水化物 73.6 g	熱量 468 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 17.3 g 脂質 14.8 g 炭水化物 64.4 g	熱量 488 kcal 塩分 1.6 g たんぱく質 13.3 g 脂質 14.9 g 炭水化物 73.5 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

敬老の日	白身魚の西京焼き 小麦・大豆・ごま 豚肉の柳川風 小麦・大豆・豚肉・卵 切干大根と高菜の炒り煮 小麦・大豆・ごま コーンとひじきの白和え 小麦・大豆・ごま チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま	チキンカツカレーソース 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・牛肉・バナナ・豚肉・りんご わかめと野菜のゆず味噌かけ ※ゆず味噌小袋付 小麦・大豆・卵 じゃが芋といんげんのあおさ炒め 小麦・大豆・豚肉 ひじきとたけのこの炒め煮 小麦・大豆 小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま	豚肉と春雨の炒め物 小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま 餃子酢醤油だれ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・ゼラチン 花野菜のポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン もやしと薄揚げの和風炒め 小麦・さば・大豆 キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま	秋分の日
	熱量 389 kcal 塩分 3.4 g たんぱく質 21.7 g 脂質 22.4 g 炭水化物 28.3 g	熱量 346 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 14.0 g 脂質 17.5 g 炭水化物 31.9 g	熱量 383 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 11.4 g 脂質 25.7 g 炭水化物 26.9 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

敬老の日	豚肉と厚揚げのピリ辛煮 小麦・乳成分・大豆・豚肉・りんご・ごま・ゼラチン 白身魚の西京焼き 小麦・大豆・ごま 切干大根と高菜の炒り煮 小麦・大豆・ごま コーンとひじきの白和え 小麦・大豆・ごま チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま	チキンカツカレーソース 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・牛肉・バナナ・豚肉・りんご あさりと野菜の和風あん 小麦・さば・大豆・卵・鶏肉・やまいも じゃが芋といんげんのあおさ炒め 小麦・大豆・豚肉 ひじきとたけのこの炒め煮 小麦・大豆 小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま	豚肉と春雨の炒め物 小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま 銀ヒラスの照り焼き風味 小麦・大豆・ごま・卵・乳成分 花野菜のポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン もやしと薄揚げの和風炒め 小麦・さば・大豆 キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま	秋分の日
	熱量 447 kcal 塩分 4.4 g たんぱく質 23.3 g 脂質 26.3 g 炭水化物 32.9 g	熱量 403 kcal 塩分 4.2 g たんぱく質 18.1 g 脂質 21.9 g 炭水化物 32.5 g	熱量 505 kcal 塩分 3.4 g たんぱく質 18.7 g 脂質 33.5 g 炭水化物 32.5 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。

おかず手鞠

製造
ワタミ株式会社

敬老の日	肉じゃがコロッケ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 ほうれん草と玉子の炒め和え 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・卵 キャベツとツナのやみつきサラダ 小麦・大豆・ごま 昆布煮 小麦・大豆・ごま	サバの塩焼き 小麦・さば・大豆・ごま こうや豆腐の彩りあんかけ 小麦・大豆 ほうれん草ともやしの味噌ナムル 小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま	白身魚フライ玉子あん 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 豚肉と野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ひじきのカラフルサラダ 卵・小麦・さば・大豆・ごま 煮豆 小麦・大豆	秋分の日
	熱量 249 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 6.6 g 脂質 14.6 g 炭水化物 23.7 g	熱量 216 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 13.1 g 脂質 13.7 g 炭水化物 10.2 g	熱量 236 kcal 塩分 1.6 g たんぱく質 9.1 g 脂質 13.9 g 炭水化物 19.4 g	

次週の中止・変更の締切は
9月21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19日(月)	9月20日(火)	9月21日(水)	9月22日(木)	9月23日(金)
	豆腐ハンバーグ	チーズチキンカツ	かに玉	
	ビーフカレー	赤魚のマリネ	サワラ柚庵焼き	
	厚揚げと青梗菜炒め	ラタトゥイユ	つしま(山口郷土)	
敬老の日	蓮根金平	白菜柚子甘酢	ほうれん草柚子香和え	秋分の日
	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	
	かぶとツナの甘辛煮	明太子ポテト	小松菜と桜えび炒め物	
	オクラとワカメの生姜酢和え	きのこ金平	胡瓜の生姜風味酢物	
	黄桃シロップ漬け	たくあん	おはぎ	
	(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)	
	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 428 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 17.9 g 炭水化物 27.9 g カルシウム 106 mg カリウム 532 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

9月21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