

# 10月10日(月)～10月16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

10月10日(月)	10月11日(火)	10月12日(水)	10月13日(木)	10月14日(金)	10月15日(土)	10月16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 豚すきやき煮 小鯛南蛮漬け ビーフン ナムル/大根ツナサラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・牛肉	白飯/黒ゴマ ブリ照焼き 白菜煮浸し 南瓜のそぼろ煮 枝豆/五目生酢 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま	かやくご飯/青のり ブルコギ ひじき煮 小松菜と卵の炒め物 スパゲティサラダ/赤インゲン豆 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば・卵・乳製品・りんご	白飯/ゆかり サバ塩焼き 豚肉と里芋のごま煮込み ブロッコリーツナサラダ ほうれん草お浸し/ごぼうとウインナー金平 さば・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・りんご・乳製品・牛肉	白飯/黒ゴマ 酢豚 白身魚のふわらか天 のっぺい風煮(山口郷土) ひじきとニラの煮物/白菜彩り和え 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば・卵・乳製品・ごま	白飯/白ゴマ タラの甘酢あんかけ ビーフシチュー ほうれん草ツナソテー わかめの炒り煮/白花豆 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・牛肉・ごま	白飯/ゆかり サーモンマヨカツ 煮物盛り合わせ 春雨の酢物 青梗菜ごま和え/卵とマカロニサラダ 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・さけ・ゼラチン・ごま・さば・豚肉・りんご
熱量 544 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 17.7 g 脂質 9.9 g 炭水化物 77.7 g カルシウム 76 mg カリウム 351 mg	熱量 545 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 19.0 g 脂質 10.5 g 炭水化物 81.2 g カルシウム 79 mg カリウム 532 mg	熱量 463 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 14.1 g 脂質 14.2 g 炭水化物 67.8 g カルシウム 105 mg カリウム 391 mg	熱量 506 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 24.5 g 脂質 14.5 g 炭水化物 70.9 g カルシウム 106 mg カリウム 583 mg	熱量 531 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 13.2 g 脂質 11.4 g 炭水化物 74.4 g カルシウム 76 mg カリウム 419 mg	熱量 475 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 20.4 g 脂質 10.3 g 炭水化物 84.0 g カルシウム 73 mg カリウム 434 mg	熱量 502 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 11.2 g 脂質 12.7 g 炭水化物 84.2 g カルシウム 73 mg カリウム 243 mg

## おかず舞

製造  
広島駅弁当株式会社

10月10日(月)	10月11日(火)	10月12日(水)	10月13日(木)	10月14日(金)	10月15日(土)	10月16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	
豚肉のスタミナ炒め オムレツハヤシソースかけ いんげん薩摩揚げ煮物 枝豆とひじきの白あえ 大根ツナサラダ さくら漬 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	ハンバーグトマトソースかけ 海老とブロッコリー塩タレ炒め 南瓜のそぼろ煮 大豆とハムのサラダ ほうれん草くるみ和え 五目生酢 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・牛肉・えび・ごま・くるみ・りんご	アジの中華あんかけ 牛肉と玉葱の甘辛煮 のっぺい風煮(山口郷土) 青梗菜のソテー さつま芋サラダ/オクラとツナ和え 赤インゲン豆 小麦・さば・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご・えび・乳製品・ごま	豚肉塩タレ炒め 白身魚の若狭焼き 厚揚げの酢豚風 大根と大根葉浸し ごぼうサラダ 卵と人参のソテー 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・ごま・りんご・さば・豚肉・ゼラチン・牛肉	サワラの竜田揚げ 野菜コンソメ煮 いんげんソテー オクラ生姜和え ひじきとニラの煮物 ピリ辛こんにゃく 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・さば・ごま・豚肉・ゼラチン・卵	豆腐ハンバーグ キャベツと桜エビの煮物 ほうれん草錦糸和え きのこわかめの生姜和え さつま芋金平 カリフラワーサラダ 小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・ごま・乳製品・卵・りんご	ホキの野菜あんかけ 八宝菜 じゃが芋の炒り煮 炒り卵サラダ 小松菜煮浸し 五目生酢/みかんシロップ漬け 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・卵・りんご・牛肉・えび・ごま
熱量 309 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 15.2 g 脂質 15.6 g 炭水化物 24.1 g カルシウム 93 mg カリウム 536 mg	熱量 325 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 17.1 g 脂質 16.7 g 炭水化物 27.7 g カルシウム 109 mg カリウム 593 mg	熱量 333 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 17.1 g 脂質 14.3 g 炭水化物 35.0 g カルシウム 78 mg カリウム 625 mg	熱量 312 kcal 塩分 3.5 g たんぱく質 15.7 g 脂質 18.5 g 炭水化物 20.0 g カルシウム 116 mg カリウム 524 mg	熱量 381 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 12.4 g 脂質 14.2 g 炭水化物 32.4 g カルシウム 105 mg カリウム 537 mg	熱量 302 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 15.2 g 脂質 12.7 g 炭水化物 31.7 g カルシウム 199 mg カリウム 721 mg	熱量 312 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 14.2 g 脂質 16.2 g 炭水化物 23.8 g カルシウム 77 mg カリウム 562 mg

## お弁当こぼご

製造  
広島駅弁当株式会社

10月10日(月)	10月11日(火)	10月12日(水)	10月13日(木)	10月14日(金)	10月15日(土)	10月16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 豚すきやき煮 ビーフン 大根ツナサラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・ごま	白飯 ブリ照焼き 南瓜のそぼろ煮 五目生酢 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま	白飯 ブルコギ 小松菜と卵の炒め物 スパゲティサラダ 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご	白飯 サバ塩焼き 豚肉と里芋のごま煮込み ブロッコリーツナサラダ さば・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・りんご	白飯 酢豚 のっぺい風煮(山口郷土) 白菜彩り和え 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば・ごま	白飯 タラの甘酢あんかけ ほうれん草ツナソテー わかめの炒り煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品	白飯 サーモンマヨカツ 煮物盛り合わせ 青梗菜ごま和え 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・さけ・ゼラチン・さば・豚肉・ごま
熱量 349 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 10.0 g 脂質 4.3 g 炭水化物 65.2 g カルシウム 62 mg カリウム 298 mg	熱量 404 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 15.0 g 脂質 7.0 g 炭水化物 68.1 g カルシウム 34 mg カリウム 377 mg	熱量 388 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 12.1 g 脂質 11.5 g 炭水化物 56.5 g カルシウム 60 mg カリウム 246 mg	熱量 415 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 17.9 g 脂質 10.9 g 炭水化物 58.7 g カルシウム 77 mg カリウム 461 mg	熱量 334 kcal 塩分 1.7 g たんぱく質 11.8 g 脂質 4.4 g 炭水化物 59.2 g カルシウム 46 mg カリウム 392 mg	熱量 405 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 16.7 g 脂質 9.0 g 炭水化物 62.2 g カルシウム 60 mg カリウム 299 mg	熱量 389 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 9.5 g 脂質 9.4 g 炭水化物 65.7 g カルシウム 67 mg カリウム 223 mg

## 明日の食卓

製造  
広島駅弁当株式会社

10月10日(月)	10月11日(火)	10月12日(水)	10月13日(木)	10月14日(金)	10月15日(土)	10月16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	
豚肉のレモン塩だれ炒め キャベツと桜エビのさっと煮 さつま芋と切昆布の煮物 インゲンのごまきな粉和え 白飯 えび・小麦・乳成分・ごま・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン	白身魚のごま焼き ほうれん草と卵の炒め物 豚肉と里芋のゆず味噌煮 ツナとブロッコリーのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	絹揚げと豚肉の味噌炒め 切干大根と大豆の煮物 ひじきと竹輪の煮物 さつま芋のサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	メバルのゆず胡椒焼き 絹揚げのみぞれ煮 鶏肉と野菜の炒め物 ブロッコリーとチーズのサラダ 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	豚肉のソース炒め 小松菜の白和え もやしとさつま揚げの生姜醤油炒め キャベツとツナの和風マヨネーズ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	海鮮とブロッコリーの塩だれ炒め 南瓜のきな粉和え 豚肉と野菜の味噌炒め マカロニサラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・落花生・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	鶏肉のケチャップ煮 コロケ 粉豆腐の炒り煮 インゲンのごま和え 白飯 小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
ごはん付 熱量 578 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 28.1 g ビタミンD 0.4 μg カルシウム 122 mg	熱量 576 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 26.4 g ビタミンD 2.8 μg カルシウム 282 mg	熱量 631 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 22.9 g ビタミンD 1.4 μg カルシウム 276 mg	熱量 590 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 27.3 g ビタミンD 8.0 μg カルシウム 250 mg	熱量 618 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 25.8 g ビタミンD 2.0 μg カルシウム 260 mg	熱量 577 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 25.2 g ビタミンD 1.7 μg カルシウム 311 mg	熱量 624 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 25.0 g ビタミンD 1.5 μg カルシウム 238 mg
おかずのみ 熱量 319 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 23.7 g ビタミンD 0.4 μg カルシウム 119 mg	熱量 317 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 22.1 g ビタミンD 2.8 μg カルシウム 279 mg	熱量 372 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 18.6 g ビタミンD 1.4 μg カルシウム 273 mg	熱量 331 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 23.0 g ビタミンD 8.0 μg カルシウム 247 mg	熱量 359 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 21.4 g ビタミンD 2.0 μg カルシウム 257 mg	熱量 318 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 20.9 g ビタミンD 1.7 μg カルシウム 308 mg	熱量 364 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 20.7 g ビタミンD 1.5 μg カルシウム 235 mg

# 10月10日(月)～10月14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

10月10日(月)	10月11日(火)	10月12日(水)	10月13日(木)	10月14日(金)
5日間コース				
スポーツの日 (祝日の為お休みです)	<b>サーモン菜飯</b> 小麦・いか・さけ・さば・大豆 <b>白身魚フライ※タルタルソース小袋付</b> 卵・小麦・大豆・りんご <b>こうや豆腐の煮物</b> 小麦・大豆 <b>蒸し鶏とザーサイの和え物</b> 小麦・大豆・鶏肉・ごま <b>人参と薄揚げの金平</b> 小麦・大豆・ごま	<b>白飯</b> 無し <b>牛肉と玉ねぎの焼肉風</b> 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま <b>なすのトマトソース</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 <b>ひじきと蓮根の炒り煮</b> 小麦・大豆 <b>煮豆</b> 小麦・大豆	<b>白飯</b> 無し <b>鶏肉のごま味噌和え</b> 小麦・大豆・鶏肉・ごま <b>玉子ときくらげの中華風</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>豆の白和え</b> 小麦・大豆・ごま <b>小松菜ときのこの和え物</b> 小麦・大豆・ごま	<b>香りご飯(青じそ)</b> 乳成分 <b>赤魚のみりん焼き</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま <b>三色いなりの煮物</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・やまいも <b>さつま芋のレモン風味</b> 無し <b>キャベツのごま和え</b> 小麦・大豆・ごま
	熱量 502 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 16.8 g 脂質 17.0 g 炭水化物 68.9 g	熱量 476 kcal 塩分 1.5 g たんぱく質 12.7 g 脂質 15.7 g 炭水化物 69.1 g	熱量 504 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 467 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 14.9 g 脂質 10.2 g 炭水化物 75.6 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

スポーツの日 (祝日の為お休みです)	<b>鶏の唐揚げ</b> 小麦・大豆・鶏肉・ごま <b>白だし香る がんもどきの煮物</b> 小麦・いか・さば・大豆・鶏肉 <b>ブロッコリーとツナのサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆 <b>水くわいのトマトソース</b> 乳成分・豚肉 <b>いんげんとたけのこの和え物</b> 小麦・大豆・ごま	<b>アジフライ※ソース小袋付</b> 小麦・大豆・りんご <b>鶏団子と野菜の炊き合わせ</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・さば・りんご・ゼラチン <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>いんげんとごぼうの卵の花</b> 小麦・大豆・ごま <b>ブロッコリーのおかか和え</b> 小麦・大豆	<b>サバの塩焼き</b> さば・大豆 <b>大根と豚肉の煮物</b> 小麦・さば・大豆・豚肉 <b>ミートソーススパゲティ</b> 卵・小麦・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉 <b>和風ポテトサラダ</b> 卵・小麦・大豆・ごま <b>チンゲン菜と人参のナムル</b> 小麦・大豆・ごま	<b>味噌チキンカツ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・落花生・豚肉・りんご・ごま <b>海鮮しゅうまい</b> 卵・小麦・えび・かに・いか・大豆・鶏肉・豚肉 <b>切干大根のごまドレッシング和え</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま <b>たけのこの姫皮とわかめの和え物</b> 小麦・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉 <b>小松菜ときのこの和え物</b> 小麦・大豆・ごま
	熱量 348 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 18.0 g 脂質 22.0 g 炭水化物 20.9 g	熱量 343 kcal 塩分 3.6 g たんぱく質 11.4 g 脂質 17.4 g 炭水化物 35.0 g	熱量 387 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 14.6 g 脂質 26.9 g 炭水化物 21.0 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

スポーツの日 (祝日の為お休みです)	<b>あさりと野菜のクリームソース</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン <b>鶏の唐揚げ</b> 小麦・大豆・鶏肉・ごま <b>白だし香る がんもどきの煮物</b> 小麦・いか・さば・大豆 <b>水くわいのトマトソース</b> 乳成分・豚肉 <b>いんげんとたけのこの和え物</b> 小麦・大豆・ごま	<b>アジフライ&amp;コーンコロッケ※ソース小袋付</b> 小麦・乳成分・大豆・ゼラチン・りんご <b>豚の角煮</b> 卵・小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉 <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>いんげんとごぼうの卵の花</b> 小麦・大豆・ごま <b>ブロッコリーのおかか和え</b> 小麦・大豆	<b>豚肉のスタミナ炒め 卵黄ソース</b> 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・卵・乳成分・ゼラチン <b>サバの塩焼き</b> さば・大豆 <b>ミートソーススパゲティ</b> 卵・小麦・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉 <b>和風ポテトサラダ</b> 卵・小麦・大豆・ごま <b>チンゲン菜と人参のナムル</b> 小麦・大豆・ごま	<b>味噌チキンカツトマトパスタ添え</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・落花生・豚肉・りんご・ごま <b>イカと春雨の塩炒め</b> 小麦・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>切干大根のごまドレッシング和え</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま <b>たけのこの姫皮とわかめの和え物</b> 小麦・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉 <b>小松菜ときのこの和え物</b> 小麦・大豆・ごま
	熱量 472 kcal 塩分 3.7 g たんぱく質 22.7 g 脂質 22.6 g 炭水化物 46.1 g	熱量 513 kcal 塩分 3.8 g たんぱく質 14.8 g 脂質 29.6 g 炭水化物 46.9 g	熱量 499 kcal 塩分 3.5 g たんぱく質 17.4 g 脂質 35.9 g 炭水化物 24.7 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。**

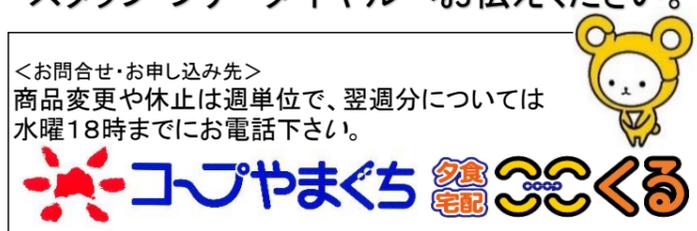
- ・容器は再生・再利用いたします。
- ・お手数ですが、洗ってお返してください。

**おかず手鞠**  
製造  
ワタミ株式会社

スポーツの日 (祝日の為お休みです)	<b>白身魚フライ※タルタルソース小袋付</b> 卵・小麦・大豆・りんご <b>こうや豆腐の煮物</b> 小麦・大豆 <b>蒸し鶏とザーサイの和え物</b> 小麦・大豆・鶏肉・ごま <b>人参と薄揚げの金平</b> 小麦・大豆・ごま	<b>牛肉と玉ねぎの焼肉風</b> 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま <b>なすのトマトソース</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 <b>ひじきと蓮根の炒り煮</b> 小麦・大豆 <b>煮豆</b> 小麦・大豆	<b>鶏肉のごま味噌和え</b> 小麦・大豆・鶏肉・ごま <b>玉子ときくらげの中華風</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>豆の白和え</b> 小麦・大豆・ごま <b>小松菜ときのこの和え物</b> 小麦・大豆・ごま	<b>赤魚のみりん焼き</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま <b>三色いなりの煮物</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・やまいも <b>さつま芋のレモン風味</b> 無し <b>キャベツのごま和え</b> 小麦・大豆・ごま
	熱量 252 kcal 塩分 1.7 g たんぱく質 10.4 g 脂質 15.6 g 炭水化物 17.8 g	熱量 224 kcal 塩分 1.4 g たんぱく質 8.5 g 脂質 14.6 g 炭水化物 15.0 g	熱量 252 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 213 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 10.6 g 脂質 9.2 g 炭水化物 20.9 g

**次週の中止・変更の締切は**  
**10月12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

10月10日(月)	10月11日(火)	10月12日(水)	10月13日(木)	10月14日(金)
	牛肉のビビンバ	プルコギ	サバ塩焼き/煮卵	酢豚
	ブリ照焼き	カレイ唐揚げのあんかけ	豚肉と里芋のごま煮込み	白身魚のふわらか天
	南瓜のそぼろ煮	大根のそぼろみそあんかけ	炒り豆腐	のっぺい風煮(山口郷土)
スポーツの日	枝豆	オクラとツナ和え	ほうれん草お浸し	ひじきとニラの煮物
(祝日の為お休みです)	水菜と揚げ煮浸し	スパゲティサラダ	ブロッコリーツナサラダ	アスパラコーンサラダ
	五目生酢	小松菜と卵炒め	ごぼうとウインナーの金平	さつま芋金平
	白菜煮浸し	ひじき煮	胡瓜とカニかまの酢物	白菜彩り和え
	黄桃シロップ漬け	みかんシロップ漬け	さくら漬	パインシロップ漬け
	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・ごま・もも)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・牛肉・ごま・乳製品・りんご)	(さば・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・ごま・りんご・乳製品・牛肉・かに)	(小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば・ごま・卵・乳製品・りんご)
	熱量 453 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 14.8 g 炭水化物 35.7 g カルシウム 114 mg カリウム 846 mg 塩分 3.8 g	熱量 432 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 19.3 g 炭水化物 33.4 g カルシウム 151 mg カリウム 582 mg 塩分 3.1 g	熱量 380 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.1 g 炭水化物 26.2 g カルシウム 173 mg カリウム 634 mg 塩分 3.4 g	熱量 463 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 16.0 g 炭水化物 48.3 g カルシウム 107 mg カリウム 730 mg 塩分 2.7 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  
**10月12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