

11月21日(月)～11月27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

11月21日(月)		11月22日(火)		11月23日(水)		11月24日(木)		11月25日(金)		11月26日(土)		11月27日(日)							
5・7日間コース				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		白飯/黒ゴマ		菜飯/白ゴマ		白飯/白ゴマ		白飯/ゆかり		白飯/黒ゴマ		白飯/ゆかり							
豚肉と野菜の甘辛煮		ビーフカレー		チーズチキンカツ		サワラ柚庵焼き		焼き鳥の彩りあんかけ		タラ磯辺天		豚肉中華炒め							
枝豆と豆腐のふんわり天		厚揚げと青梗菜炒め		ラタトゥイユ		かに玉		煮物盛り合わせ		チャプチェ		大根とじゃこの煮物							
菜の花椎茸ごま酢和え		蓮根金平		ほうれん草とピーズ中華和え		つしま(山口郷土)		えのき梅マヨネーズ和え		がんと煮		里芋の柚子味噌かけ							
切干大根洋風サラダ/赤インゲン豆		かぶとツナの甘辛煮/コルスローサラダ		明太子ポテト/白菜柚子甘酢		胡瓜の生姜風味酢物/マセドアンサラダ		五目豆/切干大根青しそドレッシング		ブロッコリーごま和え/ほうれん草菜種和え		小松菜お浸し/りんごシロップ漬							
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		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		小麦・さば・大豆・鶏肉・卵・ごま・豚肉		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		卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご		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・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・ごま・りんご							
熱量	522 kcal	塩分	2.2 g	熱量	467 kcal	塩分	1.6 g	熱量	459 kcal	塩分	2.6 g	熱量	510 kcal	塩分	2.6 g	熱量	425 kcal	塩分	2.4 g
たんぱく質	14.5 g	脂質	12.9 g	たんぱく質	12.0 g	脂質	10.7 g	たんぱく質	18.4 g	脂質	10.2 g	たんぱく質	22.4 g	脂質	7.8 g	たんぱく質	11.9 g	脂質	4.1 g
炭水化物	84.5 g	カルシウム	95 mg	炭水化物	72.3 g	カルシウム	91 mg	炭水化物	70.2 g	カルシウム	92 mg	炭水化物	75.6 g	カルシウム	69 mg	炭水化物	82.2 g	カルシウム	107 mg
カリウム	445 mg			カリウム	393 mg			カリウム	484 mg			カリウム	450 mg			カリウム	523 mg		

おかず舞

製造
広島駅弁当株式会社

11月21日(月)		11月22日(火)		11月23日(水)		11月24日(木)		11月25日(金)		11月26日(土)		11月27日(日)											
5・7日間コース				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		白身魚の煮付け		ハンバーグ野菜あんかけ		タラクリーム煮		酢豚		サバ味噌煮		鶏の塩唐揚げ											
豆乳豆腐煮		豚肉のスタミナ炒め		ナポリタン		チャプチェ		挽肉味噌ポンかつお生姜風味		牛肉と野菜の旨煮		切干大根煮											
大豆と油揚げ煮		えびと枝豆の卵とじ		白菜ツナサラダ		紅葉豆腐煮		かに玉		高野豆腐卵とじ		ほうれん草炒め											
小松菜の海老煮浸し		蓮根金平		つしま(山口郷土)		切干大根青しそドレッシング		ワカメの中華サラダ		カリフラワーサラダ		キャベツ甘酢和え											
なす揚げ浸し		竹輪と大根炒め		ニラとキャベツのお浸し		マセドアンサラダ		いんげん煮浸し		ひじき煮		ポテトサラダ											
切干大根洋風サラダ/みかんシロップ漬		オクラごま和え/かぼちゃサラダ		ささみと小松菜の塩昆布和え/赤インゲン豆		ほうれん草柚子香和え		みかんシロップ漬		安芸紫/金時豆		りんごシロップ漬											
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		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・卵・りんご・えび・牛肉		卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・さば・ゼラチン・りんご		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		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・牛肉・乳製品・かに・ごま		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・牛肉・乳製品・かに・ごま		乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・かに・牛肉		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	熱量	301 kcal	塩分	3.2 g	熱量	304 kcal	塩分	2.6 g	熱量	308 kcal	塩分	3.0 g	熱量	370 kcal	塩分	3.2 g	熱量	473 kcal	塩分	3.0 g
たんぱく質	15.5 g	脂質	20.6 g	たんぱく質	18.1 g	脂質	10.4 g	たんぱく質	13.5 g	脂質	30.3 g	たんぱく質	13.4 g	脂質	20.0 g	たんぱく質	20.1 g	脂質	15.6 g	たんぱく質	16.8 g	脂質	26.7 g
炭水化物	41.3 g	カルシウム	102 mg	炭水化物	26.7 g	カルシウム	124 mg	炭水化物	30.5 g	カルシウム	73 mg	炭水化物	22.2 g	カルシウム	53 mg	炭水化物	36.6 g	カルシウム	95 mg	炭水化物	41.7 g	カルシウム	169 mg
カリウム	393 mg			カリウム	675 mg			カリウム	512 mg			カリウム	430 mg			カリウム	524 mg			カリウム	575 mg		

お弁当こぼご

製造
広島駅弁当株式会社

11月21日(月)		11月22日(火)		11月23日(水)		11月24日(木)		11月25日(金)		11月26日(土)		11月27日(日)											
5・7日間コース				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		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯											
豚肉と野菜の甘辛煮		豆腐ハンバーグ		チーズチキンカツ		サワラ柚庵焼き		焼き鳥の彩りあんかけ		タラ磯辺天		豚肉中華炒め											
枝豆と豆腐のふんわり天		かぶとツナの甘辛煮		ラタトゥイユ		つしま(山口郷土)		煮物盛り合わせ		チャプチェ		大根とじゃこの煮物											
菜の花椎茸ごま酢和え		コルスローサラダ		明太子ポテト/ほうれん草とピーズ中華和え		マセドアンサラダ		えのき梅マヨネーズ和え		ほうれん草菜種和え		小松菜お浸し											
小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび		小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・卵・牛肉・さば・ごま・豚肉・ゼラチン・りんご		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		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご		卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご		卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご		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	熱量	396 kcal	塩分	1.9 g	熱量	365 kcal	塩分	1.8 g	熱量	374 kcal	塩分	1.7 g	熱量	395 kcal	塩分	1.7 g	熱量	329 kcal	塩分	1.8 g
たんぱく質	12.7 g	脂質	12.7 g	たんぱく質	13.1 g	脂質	9.6 g	たんぱく質	15.6 g	脂質	7.1 g	たんぱく質	17.6 g	脂質	6.1 g	たんぱく質	15.3 g	脂質	8.1 g	たんぱく質	9.6 g	脂質	3.8 g
炭水化物	66.2 g	カルシウム	79 mg	炭水化物	61.5 g	カルシウム	52 mg	炭水化物	56.8 g	カルシウム	69 mg	炭水化物	60.6 g	カルシウム	40 mg	炭水化物	62.9 g	カルシウム	66 mg	炭水化物	61.1 g	カルシウム	77 mg
カリウム	302 mg			カリウム	414 mg			カリウム	402 mg			カリウム	426 mg			カリウム	403 mg			カリウム	340 mg		

明日の食卓

製造
広島駅弁当株式会社

11月21日(月)		11月22日(火)		11月23日(水)		11月24日(木)		11月25日(金)		11月26日(土)		11月27日(日)												
5・7日間コース				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												
チキンカツ		赤魚のみりん焼き		豚肉の焼肉風		アジの香草パン粉焼き		ハニーマスタードチキン		ブリの漬け焼き		ハヤシソース												
里芋のり和え		鶏肉のから揚げ		インゲンとしらすの山椒炒め		ひじきとさつま揚げの煮物		春雨のすき煮		コロケ		アジ大葉フライ												
ひき肉と卵のそぼろ煮		麻婆大根		ポテトソテー		ニラ玉		絹揚げと蓮根の味噌炒め		大豆のケチャップ煮		大豆と鶏肉の炒り煮												
きゅうりと魚肉ソーセージの和え物		キャベツとチーズのサラダ		小松菜のごま酢和え		青梗菜と蒸し鶏の和え物		白菜のぼん酢マヨネーズ和え		キャベツとレーズンのサラダ		ツナとマカロニサラダ												
白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯												
小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		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		小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・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		小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・りんご		小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン										
ごはんと付	熱量	578 kcal	塩分	2.6 g	熱量	578 kcal	塩分	2.7 g	熱量	546 kcal	塩分	2.7 g	熱量	669 kcal	塩分	2.8 g	熱量	635 kcal	塩分	2.4 g	熱量	656 kcal	塩分	2.8 g
	たんぱく質	23.3 g	ビタミンD	1.8 μg	たんぱく質	27.4 g	ビタミンD	2.6 μg	たんぱく質	23.7 g	ビタミンD	6.9 μg	たんぱく質	26.6 g	ビタミンD	1.2 μg	たんぱく質	23.7 g	ビタミンD	5.3 μg	たんぱく質	25.3 g	ビタミンD	2.3 μg
	カルシウム	226 mg		カルシウム	253 mg			カルシウム	336 mg			カルシウム	172 mg			カルシウム	202 mg			カルシウム	242 mg			
おかずのみ	熱量	318 kcal	塩分	2.6 g	熱量	319 kcal	塩分	2.7 g	熱量	286 kcal	塩分	2.7 g	熱量	410 kcal	塩分	2.8 g	熱量	375 kcal	塩分	2.4 g	熱量	397 kcal	塩分	2.8 g
	たんぱく質	19.0 g	ビタミンD	1.8 μg	たんぱく質	23.0 g	ビタミンD	2.6 μg	たんぱく質	19.4 g	ビタミンD	6.9 μg	たんぱく質	22.2 g	ビタミンD	1.2 μg	たんぱく質	19.4 g	ビタミンD	5.3 μg	たんぱく質	20.9 g	ビタミンD	2.3 μg
	カルシウム	223 mg		カルシウム	250 mg			カルシウム	131 mg			カルシウム	169 mg			カルシウム	199 mg			カルシウム	239 mg			

11月21日(月)～11月25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

11月21日(月)	11月22日(火)	11月23日(水)	11月24日(木)	11月25日(金)																																																
5日間コース																																																				
白飯 無し チキンカツ和風あん 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 豆腐そぼろの炒り煮 小麦・大豆 大根と人参のごま酢和え 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>484 kcal</td><td>塩分</td><td>1.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.8 g</td><td>脂質</td><td>13.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>72.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	484 kcal	塩分	1.9 g	たんぱく質	14.8 g	脂質	13.9 g	炭水化物	72.5 g			ゆかりご飯(赤しそ) 無し アジの醤油焼き 小麦・大豆・ごま 春雨のさっぱり炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま もやしと高菜のソテー 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま さつま芋の甘煮 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>456 kcal</td><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.3 g</td><td>脂質</td><td>10.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>74.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	456 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	14.3 g	脂質	10.0 g	炭水化物	74.9 g			勤労感謝の日 (祝日の為お休みです)	白飯 無し カレイのポン酢ソース 小麦・大豆・ゼラチン・ごま ゆず香るひじきと豆腐の煮物 小麦・大豆 和風ポテトサラダ 卵・小麦・大豆・ごま 小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>492 kcal</td><td>塩分</td><td>1.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.3 g</td><td>脂質</td><td>14.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>70.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	492 kcal	塩分	1.6 g	たんぱく質	18.3 g	脂質	14.6 g	炭水化物	70.0 g			菜飯 小麦・さば・大豆・ごま 豚肉の生姜焼き 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 白だし仕立てのほうれん草と里芋の炊き合わせ 小麦・大豆・鶏肉・いか・さば 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 根菜と青菜の和え物 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>504 kcal</td><td>塩分</td><td>3.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.2 g</td><td>脂質</td><td>20.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>64.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	504 kcal	塩分	3.2 g	たんぱく質	13.2 g	脂質	20.9 g	炭水化物	64.6 g		
熱量	484 kcal	塩分	1.9 g																																																	
たんぱく質	14.8 g	脂質	13.9 g																																																	
炭水化物	72.5 g																																																			
熱量	456 kcal	塩分	2.2 g																																																	
たんぱく質	14.3 g	脂質	10.0 g																																																	
炭水化物	74.9 g																																																			
熱量	492 kcal	塩分	1.6 g																																																	
たんぱく質	18.3 g	脂質	14.6 g																																																	
炭水化物	70.0 g																																																			
熱量	504 kcal	塩分	3.2 g																																																	
たんぱく質	13.2 g	脂質	20.9 g																																																	
炭水化物	64.6 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

牛肉ときのこの煮物白だし仕立て 小麦・いか・牛肉・さば・大豆・ゼラチン カニカマの天ぷら※天つゆ小袋付 卵・小麦・かに・大豆 こうや豆腐の彩りあんかけ 小麦・大豆 さつま芋サラダ 卵・小麦・大豆・ごま 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>351 kcal</td><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.7 g</td><td>脂質</td><td>22.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>24.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	351 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	12.7 g	脂質	22.3 g	炭水化物	24.2 g			ヒレカツ※ソース小袋付 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・ごま・りんご 南瓜のふわふわ豆腐 卵・小麦・大豆・豚肉 マカロニポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン 切干大根の青じそサラダ 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン 小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆 <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>14.2 g</td><td>脂質</td><td>17.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>35.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	358 kcal	塩分	3.4 g	たんぱく質	14.2 g	脂質	17.8 g	炭水化物	35.2 g			勤労感謝の日 (祝日の為お休みです)	玉子焼き ケチャップ甘酢あん 卵・かに・さば・大豆・りんご・ごま・小麦・乳成分・えび・豚肉 ひき肉と野菜のチャプチェ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま じゃが芋とベーコンのバター風味 小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉 ほうれん草とコーンのサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 煮豆 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>352 kcal</td><td>塩分</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.6 g</td><td>脂質</td><td>18.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>36.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	352 kcal	塩分	2.8 g	たんぱく質	10.6 g	脂質	18.7 g	炭水化物	36.1 g			チキン竜田揚げ千切野菜のさっぱりソース 卵・小麦・大豆・鶏肉・ゼラチン ゆで野菜の梅マヨソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・卵 なすのトマトソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 こんにゃくとごぼうの煮物 小麦・大豆・ごま チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>390 kcal</td><td>塩分</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.5 g</td><td>脂質</td><td>25.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>29.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	390 kcal	塩分	2.8 g	たんぱく質	11.5 g	脂質	25.6 g	炭水化物	29.0 g		
熱量	351 kcal	塩分	2.4 g																																																	
たんぱく質	12.7 g	脂質	22.3 g																																																	
炭水化物	24.2 g																																																			
熱量	358 kcal	塩分	3.4 g																																																	
たんぱく質	14.2 g	脂質	17.8 g																																																	
炭水化物	35.2 g																																																			
熱量	352 kcal	塩分	2.8 g																																																	
たんぱく質	10.6 g	脂質	18.7 g																																																	
炭水化物	36.1 g																																																			
熱量	390 kcal	塩分	2.8 g																																																	
たんぱく質	11.5 g	脂質	25.6 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

牛肉ときのこの煮物白だし仕立て 小麦・いか・牛肉・さば・大豆・ゼラチン 赤魚の煮付け 卵・小麦・乳成分・大豆 こうや豆腐の彩りあんかけ 小麦・大豆 さつま芋サラダ 卵・小麦・大豆・ごま 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>485 kcal</td><td>塩分</td><td>3.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>20.7 g</td><td>脂質</td><td>31.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>27.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	485 kcal	塩分	3.4 g	たんぱく質	20.7 g	脂質	31.9 g	炭水化物	27.4 g			ヒレカツ※ソース小袋付 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・ごま・りんご エビと絹揚げのそぼろ炒め煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・えび マカロニポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン 切干大根の青じそサラダ 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン 小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>400 kcal</td><td>塩分</td><td>3.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.7 g</td><td>脂質</td><td>19.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>36.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	400 kcal	塩分	3.6 g	たんぱく質	18.7 g	脂質	19.8 g	炭水化物	36.6 g			勤労感謝の日 (祝日の為お休みです)	玉子焼き ケチャップ甘酢あん 卵・かに・さば・大豆・りんご・ごま・小麦・乳成分・えび・豚肉 鶏肉ときのこのXO醤炒め(中華味噌炒め) 卵・小麦・乳成分・えび・大豆・鶏肉 じゃが芋とベーコンのバター風味 小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉 ほうれん草とコーンのサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 煮豆 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>414 kcal</td><td>塩分</td><td>3.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.3 g</td><td>脂質</td><td>23.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>33.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	414 kcal	塩分	3.4 g	たんぱく質	19.3 g	脂質	23.1 g	炭水化物	33.2 g			チキン竜田揚げ千切野菜のさっぱりソース 卵・小麦・大豆・鶏肉・ゼラチン イカと豚肉の磯辺炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・いか なすのトマトソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 こんにゃくとごぼうの煮物 小麦・大豆・ごま チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>537 kcal</td><td>塩分</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.2 g</td><td>脂質</td><td>37.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>32.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	537 kcal	塩分	3.3 g	たんぱく質	19.2 g	脂質	37.2 g	炭水化物	32.2 g		
熱量	485 kcal	塩分	3.4 g																																																	
たんぱく質	20.7 g	脂質	31.9 g																																																	
炭水化物	27.4 g																																																			
熱量	400 kcal	塩分	3.6 g																																																	
たんぱく質	18.7 g	脂質	19.8 g																																																	
炭水化物	36.6 g																																																			
熱量	414 kcal	塩分	3.4 g																																																	
たんぱく質	19.3 g	脂質	23.1 g																																																	
炭水化物	33.2 g																																																			
熱量	537 kcal	塩分	3.3 g																																																	
たんぱく質	19.2 g	脂質	37.2 g																																																	
炭水化物	32.2 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
11月23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

チキンカツ和風あん 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 豆腐そぼろの炒り煮 小麦・大豆 大根と人参のごま酢和え 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>232 kcal</td><td>塩分</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.6 g</td><td>脂質</td><td>12.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>18.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	232 kcal	塩分	1.8 g	たんぱく質	10.6 g	脂質	12.9 g	炭水化物	18.3 g			アジの醤油焼き 小麦・大豆・ごま 春雨のさっぱり炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま もやしと高菜のソテー 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま さつま芋の甘煮 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>204 kcal</td><td>塩分</td><td>1.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.0 g</td><td>脂質</td><td>9.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>20.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	204 kcal	塩分	1.9 g	たんぱく質	10.0 g	脂質	9.0 g	炭水化物	20.6 g			勤労感謝の日 (祝日の為お休みです)	カレイのポン酢ソース 小麦・大豆・ゼラチン・ごま ゆず香るひじきと豆腐の煮物 小麦・大豆 和風ポテトサラダ 卵・小麦・大豆・ごま 小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>240 kcal</td><td>塩分</td><td>1.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.1 g</td><td>脂質</td><td>13.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>15.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	240 kcal	塩分	1.6 g	たんぱく質	14.1 g	脂質	13.5 g	炭水化物	15.9 g			豚肉の生姜焼き 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 白だし仕立てのほうれん草と里芋の炊き合わせ 小麦・大豆・鶏肉・いか・さば 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 根菜と青菜の和え物 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>276 kcal</td><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.2 g</td><td>脂質</td><td>19.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>16.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	276 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	9.2 g	脂質	19.8 g	炭水化物	16.1 g		
熱量	232 kcal	塩分	1.8 g																																																	
たんぱく質	10.6 g	脂質	12.9 g																																																	
炭水化物	18.3 g																																																			
熱量	204 kcal	塩分	1.9 g																																																	
たんぱく質	10.0 g	脂質	9.0 g																																																	
炭水化物	20.6 g																																																			
熱量	240 kcal	塩分	1.6 g																																																	
たんぱく質	14.1 g	脂質	13.5 g																																																	
炭水化物	15.9 g																																																			
熱量	276 kcal	塩分	2.4 g																																																	
たんぱく質	9.2 g	脂質	19.8 g																																																	
炭水化物	16.1 g																																																			

11月21日(月)	11月22日(火)	11月23日(水)	11月24日(木)	11月25日(金)
タラの香り焼き	豆腐ハンバーグ		かに玉	焼き鳥の彩りあんかけ
豚肉と野菜の甘辛煮	ビーフカレー		サワラ柚庵焼き	アジみりん焼き
枝豆と豆腐のふんわり天	厚揚げと青梗菜炒め		つしま(山口郷土)	煮物盛り合わせ
菜の花椎茸ごま酢和え	蓮根金平	勤労感謝の日	ほうれん草柚子香和え	小松菜おかか和え
なす揚げ浸し	コールスローサラダ	(祝日の為お休みです)	マセドアンサラダ	五目豆
切干大根洋風サラダ	かぶとツナの甘辛煮		小松菜と桜えびの炒め煮	えのき梅マヨネーズ和え
ブロッコリーピーナツ和え	オクラとワカメの生姜酢和え		胡瓜の生姜風味酢物	切干大根青しそドレッシング
胡瓜の酢物/赤インゲン豆	黄桃シロップ漬け		白花豆	広島菜
(小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・落花生・乳製品・えび・りんご・かに)	(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)		(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 413 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 17.1 g 炭水化物 35.8 g カルシウム 125 mg カリウム 697 mg 塩分 3.3 g	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 399 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 17.9 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 401 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 9.3 g 炭水化物 31.0 g カルシウム 121 mg カリウム 601 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
11月23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