

1月23日(月)～1月29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

1月23日(月)		1月24日(火)		1月25日(水)		1月26日(木)		1月27日(金)		1月28日(土)		1月29日(日)															
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		ほうれん草ビーンズ中華和え		つしま(山口郷土)		えのき梅マヨネーズ和え		がんと煮		里芋の煮物柚子味噌かけ															
切干大根洋風サラダ/赤インゲン豆		かぶとツナの甘辛煮/コールスローサラダ		明太子ポテト/白菜柚子甘酢		マセドアンサラダ/胡瓜の生姜風味酢物		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		小松菜のお浸し/リンゴシロップ漬け															
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		乳製品・小麦・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	2.1 g	熱量	449 kcal	塩分	2.4 g	熱量	459 kcal	塩分	2.6 g	熱量	515 kcal	塩分	2.0 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	9.5 g	たんぱく質	11.4 g	脂質	14.2 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	20.1 g	脂質	12.7 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	83 mg	炭水化物	66.0 g	カルシウム	44 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	76.0 g	カルシウム	140 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	398 mg			カリウム	275 mg			カリウム	484 mg			カリウム	450 mg			カリウム	480 mg			カリウム	523 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															
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															
大豆と揚げ煮		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		牛肉と野菜のうま煮		がんと煮/切干大根煮															
豆乳豆腐煮		えびと枝豆の卵とじ		つしま(山口郷土)		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		ニラとキャベツのお浸し		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		白菜ツナサラダ		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		オクラのごま和え/かぼちゃサラダ		ささみと小松菜の昆布和え/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		リンゴシロップ漬															
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・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	341 kcal	塩分	3.0 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	15.0 g	脂質	16.0 g	たんぱく質	14.9 g	脂質	13.5 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	35.0 g	カルシウム	116 mg	炭水化物	30.3 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	692 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

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		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		コールスローサラダ		ほうれん草ビーンズ中華和え		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		小松菜のお浸し															
小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび		卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・さば・ごま・ゼラチン・りんご		乳製品・小麦・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		卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご		卵・乳製品・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば		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	457 kcal	塩分	1.9 g	熱量	376 kcal	塩分	1.8 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	15.2 g	脂質	15.6 g	たんぱく質	9.3 g	脂質	11.1 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	57 mg	炭水化物	57.7 g	カルシウム	40 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	381 mg			カリウム	201 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

5・7日間コース												7日間コースの方のみお届け																
カレイの唐揚げ野菜甘酢あん		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		ブリの中華煮だれかけ																
肉団子照り焼きソース		白菜と竹輪のさっと煮		切昆布と大豆の煮物		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		クリームコロッケ																
豚肉と里芋のゆず味噌煮		ひき肉と卵のそぼろ		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																
豆とツナのサラダ		ほうれん草の白和え		キャベツとチーズのサラダ		小松菜のごま酢和え		さつま芋と粉チーズのサラダ		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																
白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		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		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・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																
ごはんと付	熱量	603 kcal	塩分	2.7 g	熱量	599 kcal	塩分	2.5 g	熱量	592 kcal	塩分	2.8 g	熱量	581 kcal	塩分	2.8 g	熱量	587 kcal	塩分	2.8 g	熱量	666 kcal	塩分	2.7 g	熱量	599 kcal	塩分	2.5 g
	たんぱく質	24.9 g	ビタミンD	7.8 μg	たんぱく質	24.1 g	ビタミンD	2.4 μg	たんぱく質	28.0 g	ビタミンD	2.6 μg	たんぱく質	26.5 g	ビタミンD	2.0 μg	たんぱく質	23.2 g	ビタミンD	7.2 μg	たんぱく質	26.2 g	ビタミンD	1.1 μg	たんぱく質	23.8 g	ビタミンD	3.5 μg
	カルシウム	233 mg			カルシウム	277 mg			カルシウム	261 mg			カルシウム	134 mg			カルシウム	394 mg			カルシウム	170 mg			カルシウム	219 mg		
おかずのみ	熱量	344 kcal	塩分	2.7 g	熱量	340 kcal	塩分	2.5 g	熱量	332 kcal	塩分	2.8 g	熱量	322 kcal	塩分	2.7 g	熱量	327 kcal	塩分	2.7 g	熱量	407 kcal	塩分	2.6 g	熱量	340 kcal	塩分	2.4 g
	たんぱく質	20.6 g	ビタミンD	7.8 μg	たんぱく質	19.7 g	ビタミンD	2.4 μg	たんぱく質	23.6 g	ビタミンD	2.6 μg	たんぱく質	22.2 g	ビタミンD	2.0 μg	たんぱく質	18.8 g	ビタミンD	7.2 μg	たんぱく質	21.8 g	ビタミンD	1.1 μg	たんぱく質	19.5 g	ビタミンD	3.5 μg
	カルシウム	230 mg			カルシウム	274 mg			カルシウム	258 mg			カルシウム	131 mg			カルシウム	391 mg			カルシウム	167 mg			カルシウム	216 mg		

1月23日(月)～1月27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
ワタミ株式会社 製造

1月23日(月)	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)
5日間コース				
白飯 無し 豚肉とたけのこの中華炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま がんもどきとこんにゃくの炊き合わせ 小麦・大豆 蓮根の真砂和え 小麦・大豆・ゼラチン・ごま ブロッコリーのごま和え 小麦・大豆・ごま 熱量 489 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 13.1 g 脂質 21.1 g 炭水化物 59.5 g	ひじきご飯 小麦・大豆 銀ヒラスの照り焼き風味 小麦・大豆・ごま 筑前煮 小麦・大豆・鶏肉・ごま コールスローサラダ 卵・小麦・大豆 さつま芋の甘煮 小麦・大豆 熱量 467 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 15.8 g 脂質 13.3 g 炭水化物 68.6 g	白飯 無し 油淋鶏(ユーリンチー) 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま じゃが芋といんげんのあおさ炒め 小麦・大豆・豚肉 春雨のチンジャオロース風 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 人参とツナの和え物 卵・小麦・大豆・ごま 熱量 475 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 17.8 g 脂質 12.3 g 炭水化物 71.2 g	白飯 無し ホタテとブロッコリーのもろみ醤油炒め 小麦・乳成分・大豆・豚肉 揚げじゃが芋のキーマカレーソース 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご ツイストマカロニの梅マヨサラダ 卵・小麦・大豆 チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆 熱量 455 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 12.8 g 脂質 13.8 g 炭水化物 67.5 g	薄揚げと葉大根の炊き込み風ご飯 小麦・大豆 コーンクリームコロッケ 小麦・乳成分・大豆・ゼラチン 大根のそぼろあんかけ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え 小麦・大豆・鶏肉 キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま 熱量 474 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 12.3 g 脂質 13.9 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
 指定原材料に準ずるもの: あわび・いか・オレンジ・キューイフルーツ・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
ワタミ株式会社 製造

白身魚フライわさびマヨソース 卵・小麦・大豆 野菜のピリ辛そぼろ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・落花生 チーズカレー春雨 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 南瓜とレーズンのサラダ 卵・小麦・大豆 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま 熱量 341 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 11.4 g 脂質 19.6 g 炭水化物 30.5 g	エビとイカの塩だれ和え 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・えび・いか キムチチヂミ 卵・小麦・えび・いか・大豆・さば・鶏肉・豚肉・ごま 人参の粒マスタードサラダ 卵・小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご・乳成分 根菜と青菜の和え物 小麦・大豆 ブロッコリーのごま和え 小麦・大豆・ごま 熱量 379 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 12.3 g 脂質 24.8 g 炭水化物 25.5 g	ビーフシチュー 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・卵・ゼラチン エビカツ 卵・小麦・えび・いか・大豆 豆腐そぼろの炒り煮 小麦・大豆 ほうれん草とごぼうのピーナッツ和え 小麦・落花生・大豆 大根と人参の煮物 小麦・大豆 熱量 385 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 16.0 g 脂質 20.4 g 炭水化物 34.4 g	サーモンの塩焼き さけ・小麦・さば・大豆・ごま・卵・乳成分 マカロニのクリーム煮白みそ仕立て 小麦・乳成分・大豆・豚肉 根菜のケチャップ炒め 小麦・大豆 白菜と大根のツナマヨサラダ 卵・小麦・大豆 さつま芋のごま和え 小麦・大豆・ごま 熱量 330 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 15.0 g 脂質 17.8 g 炭水化物 27.7 g	豚肉と玉子の炒め和え 小麦・大豆・豚肉・卵 加賀揚げと野菜の炊き合わせ白だし仕立て 卵・小麦・大豆・いか・さば・りんご・ゼラチン キャベツと竹輪の中華味噌 小麦・落花生・大豆・ごま 大根のカラフルマリネ 小麦・大豆・豚肉・りんご 昆布煮 小麦・大豆・ごま 熱量 374 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 12.7 g 脂質 23.7 g 炭水化物 27.6 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
ワタミ株式会社 製造

豚肉となめこの和風醤油炒め 小麦・大豆・豚肉 白身魚フライわさびマヨソース 卵・小麦・大豆 チーズカレー春雨 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 南瓜とレーズンのサラダ 卵・小麦・大豆 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま 熱量 599 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 17.8 g 脂質 43.2 g 炭水化物 35.1 g	鶏肉といんげんのバター醤油 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン エビとイカの塩だれ和え 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・えび・いか 人参の粒マスタードサラダ 卵・小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご・乳成分 根菜と青菜の和え物 小麦・大豆 ブロッコリーのごま和え 小麦・大豆・ごま 熱量 458 kcal 塩分 3.7 g たんぱく質 20.2 g 脂質 28.7 g 炭水化物 28.9 g	カツオフライ&エビフライ ※ソース小袋付 卵・小麦・大豆・乳成分・えび・りんご ビーフシチュー 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・卵・ゼラチン 豆腐そぼろの炒り煮 小麦・大豆 ほうれん草とごぼうのピーナッツ和え 小麦・落花生・大豆 大根と人参の煮物 小麦・大豆 熱量 454 kcal 塩分 3.6 g たんぱく質 18.4 g 脂質 23.8 g 炭水化物 41.7 g	餃子&豚肉の塩炒め 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま サーモンの塩焼き さけ・小麦・さば・大豆・ごま 根菜のケチャップ炒め 小麦・大豆 白菜と大根のツナマヨサラダ 卵・小麦・大豆 さつま芋のごま和え 小麦・大豆・ごま 熱量 468 kcal 塩分 3.6 g たんぱく質 19.0 g 脂質 29.6 g 炭水化物 32.0 g	ブリの揚げ煮 小麦・大豆・鶏肉 豚肉と玉子の炒め和え 小麦・大豆・豚肉・卵 キャベツと竹輪の中華味噌 小麦・落花生・大豆・ごま 大根のカラフルマリネ 小麦・大豆・豚肉・りんご 昆布煮 小麦・大豆・ごま 熱量 495 kcal 塩分 3.8 g たんぱく質 17.6 g 脂質 33.4 g 炭水化物 31.3 g
---	--	---	---	---

お召上がり戴いたあとの容器は回収致します。

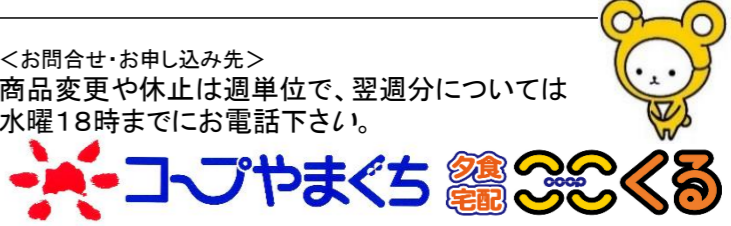
- ・容器は再生・再利用いたします。
- ・お手数ですが、洗ってお返してください。

おかず手鞠
ワタミ株式会社 製造

豚肉とたけのこの中華炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま がんもどきとこんにゃくの炊き合わせ 小麦・大豆 蓮根の真砂和え 小麦・大豆・ゼラチン・ごま ブロッコリーのごま和え 小麦・大豆・ごま 熱量 266 kcal 塩分 1.7 g たんぱく質 9.4 g 脂質 20.0 g 炭水化物 11.8 g	銀ヒラスの照り焼き風味 小麦・大豆・ごま 筑前煮 小麦・大豆・鶏肉・ごま コールスローサラダ 卵・小麦・大豆 さつま芋の甘煮 小麦・大豆 熱量 244 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 11.7 g 脂質 11.7 g 炭水化物 22.2 g	油淋鶏(ユーリンチー) 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま じゃが芋といんげんのあおさ炒め 小麦・大豆・豚肉 春雨のチンジャオロース風 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 人参とツナの和え物 卵・小麦・大豆・ごま 熱量 251 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 14.0 g 脂質 11.3 g 炭水化物 23.5 g	ホタテとブロッコリーのもろみ醤油炒め 小麦・乳成分・大豆・豚肉 揚げじゃが芋のキーマカレーソース 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご ツイストマカロニの梅マヨサラダ 卵・小麦・大豆 チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆 熱量 232 kcal 塩分 1.7 g たんぱく質 9.0 g 脂質 12.8 g 炭水化物 19.8 g	コーンクリームコロッケ 小麦・乳成分・大豆・ゼラチン 大根のそぼろあんかけ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え 小麦・大豆・鶏肉 キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま 熱量 243 kcal 塩分 1.6 g たんぱく質 7.3 g 脂質 12.0 g 炭水化物 26.7 g
---	--	--	--	--

次週の中止・変更の締切は
1月25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

1月23日(月)	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)
タラの香り焼き	ハンバーグ	チーズチキンカツ	かに玉	焼き鳥の彩りあんかけ
オムレツ	ビーフカレー	赤魚のマリネ	サワラ柚庵焼き	アジみりん焼き
豚肉と野菜の甘辛煮	厚揚げと青梗菜炒め	ラタトゥイユ	つしま(山口郷土)	煮物盛り合わせ
枝豆と豆腐のふんわり天	蓮根金平	白菜柚子甘酢	ほうれん草の柚子香和え	小松菜おかか和え
菜の花椎茸ごま酢和え	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	五目豆
なす揚げ浸し	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	えのき梅マヨネーズ和え
切干大根洋風サラダ	わかめとオクラの生姜酢和え	きのこ金平	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	たくあん	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)	(卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・さば・ゼラチン・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)	(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 426 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 21.6 g 炭水化物 34.3 g カルシウム 141 mg カリウム 632 mg 塩分 3.2 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 587 mg 塩分 2.9 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 532 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
1月25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