

4月3日(月)～4月9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
お弁当こばこのご飯の量は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

製造
広島駅
弁当株式会

4月3日(月)				4月4日(火)				4月5日(水)				4月6日(木)				4月7日(金)				4月8日(土)				4月9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 豚肉と野菜のうま煮 豆腐と野菜の煮物 人参とツナの和え物 マカロニサラダ/金時豆 小麦・大豆・豚肉・卵・乳製品・鶏肉・りんご				白飯/ゆかり サバみりん焼き 厚揚げの卵とじ 白菜スープ煮 ほうれん草の和え物/じゃが芋そぼろ煮 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・さば・えび				菜飯/白ゴマ 鶏天のレモンソースかけ いんげんツナバター炒め 小松菜煮浸し 筍味噌煮(山口郷土)/南瓜ごま和え 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・さば				白飯/ゆかり サワラ山椒焼き ニラ玉春雨 なす煮浸し 白菜ごま酢和え/ツナポテトサラダ 卵・小麦・ごま・大豆・鶏肉・りんご				白飯/黒ゴマ ねぎ塩豚 大根とミニさつま天煮 ほうれん草煮浸し ブロッコリーサラダ/わかめとかまぼこ酢物 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/白ゴマ カレイ磯辺天 大豆と竹輪の煮物 小松菜と海老煮浸し オクラえのき塩昆布和え/コールスローサラダ 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび				白飯/ゆかり 豚焼肉 海老とブロッコリー塩だれ和え 高野豆腐卵とじ ほうれん草お浸し/マセドアンサラダ えび・ごま・鶏肉・小麦・大豆・豚肉・りんご・卵・乳製品			
熱量	457 kcal	塩分	1.6 g	熱量	500 kcal	塩分	2.5 g	熱量	512 kcal	塩分	3.1 g	熱量	501 kcal	塩分	1.8 g	熱量	456 kcal	塩分	2.1 g	熱量	486 kcal	塩分	1.7 g	熱量	446 kcal	塩分	2.2 g
たんぱく質	14.1 g	脂質	7.6 g	たんぱく質	19.0 g	脂質	12.9 g	たんぱく質	18.2 g	脂質	15.2 g	たんぱく質	15.4 g	脂質	11.6 g	たんぱく質	16.0 g	脂質	10.0 g	たんぱく質	20.2 g	脂質	10.9 g	たんぱく質	14.7 g	脂質	10.3 g
炭水化物	78.8 g	カルシウム	60 mg	炭水化物	73.3 g	カルシウム	103 mg	炭水化物	74.2 g	カルシウム	87 mg	炭水化物	77.7 g	カルシウム	51 mg	炭水化物	70.8 g	カルシウム	86 mg	炭水化物	72.8 g	カルシウム	111 mg	炭水化物	70.9 g	カルシウム	76 mg
カリウム	378 mg			カリウム	372 mg			カリウム	578 mg			カリウム	581 mg			カリウム	532 mg			カリウム	435 mg			カリウム	349 mg		

おかず舞

製造
広島駅
弁当株式会

5・7日間コース												7日間コースの方のみお届け															
豚肉とキャベツの味噌炒め ジャーマンポテト シュウマイ/肉団子煮 小松菜炒め煮 マカロニサラダ カリフラワー甘酢和え 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・えび・落花生・牛肉・ごま・ゼラチン・りんご・かに				カレイ磯辺天 煮物盛り合わせ 切干大根と高菜炒め ほうれん草卵和え キャベツ大豆ごま和え 春雨サラダ 卵・小麦・大豆・りんご・乳製品・ごま				フライドチキン 里芋のくず煮あん ほうれん草ビーンズサラダ 人参ナムル オクラツナ和え 黄桃シロップ漬け 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・えび・豚肉・ごま・りんご・もも				タラのクリームソースかけ じゃが芋味噌からめ 小松菜厚揚げ煮 かぶとツナの甘辛煮 胡瓜ハムサラダ 金時豆 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・卵・りんご				豚すきやき風煮 エビチリ 大豆豚ミンチ炒め いんげんバター炒め ほうれん草ひじきサラダ 胡瓜ごま酢和え 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・牛肉・ごま・豚肉・ゼラチン・卵・えび・りんご				コロッケ 木の葉豆腐煮 なすとひき肉炒め物 筍味噌煮(山口郷土) 青梗菜かにかま炒め コールスローサラダ/パインシロップ漬け 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・えび・かに・乳製品・さば				タラの野菜あんかけ かにのふわふわ豆腐煮 ほうれん草お浸し 香味マカロニサラダ 紅白生酢 黒豆 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・かに・ごま			
熱量	398 kcal	塩分	3.2 g	熱量	395 kcal	塩分	3.1 g	熱量	302 kcal	塩分	2.9 g	熱量	350 kcal	塩分	3.3 g	熱量	305 kcal	塩分	3.3 g	熱量	358 kcal	塩分	3.0 g	熱量	312 kcal	塩分	3.0 g
たんぱく質	16.8 g	脂質	19.7 g	たんぱく質	21.6 g	脂質	17.9 g	たんぱく質	12.7 g	脂質	13.1 g	たんぱく質	21.6 g	脂質	14.7 g	たんぱく質	16.7 g	脂質	16.7 g	たんぱく質	18.7 g	脂質	18.1 g	たんぱく質	17.2 g	脂質	9.9 g
炭水化物	38.5 g	カルシウム	87 mg	炭水化物	37.4 g	カルシウム	162 mg	炭水化物	26.0 g	カルシウム	88 mg	炭水化物	32.7 g	カルシウム	151 mg	炭水化物	22.4 g	カルシウム	176 mg	炭水化物	39.9 g	カルシウム	68 mg	炭水化物	36.3 g	カルシウム	86 mg
カリウム	533 mg			カリウム	730 mg			カリウム	414 mg			カリウム	577 mg			カリウム	528 mg			カリウム	435 mg			カリウム	650 mg		

お弁当こ

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 豚肉と野菜のうま煮 豆腐と野菜の煮物 マカロニサラダ 小麦・大豆・豚肉・卵・乳製品・鶏肉・りんご				白飯 サバみりん焼き 厚揚げの卵とじ ほうれん草の和え物 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・さば				白飯 鶏天のレモンソースかけ 小松菜じゃこ炒め煮 南瓜ごま和え 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・さば				白飯 サワラ山椒焼き ニラ玉春雨 白菜ごま酢和え 卵・小麦・ごま・大豆・鶏肉				白飯 ねぎ塩豚 大根とミニさつま天煮 ブロッコリーサラダ 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 カレイ磯辺天 大豆と竹輪の煮物 コールスローサラダ 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品				白飯 豚焼肉 海老とブロッコリー塩だれ和え マセドアンサラダ えび・ごま・鶏肉・小麦・大豆・豚肉・りんご・卵・乳製品			
熱量	365 kcal	塩分	1.7 g	熱量	430 kcal	塩分	2.2 g	熱量	401 kcal	塩分	2.3 g	熱量	388 kcal	塩分	2.1 g	熱量	356 kcal	塩分	2.0 g	熱量	435 kcal	塩分	2.0 g	熱量	361 kcal	塩分	1.8 g
たんぱく質	12.3 g	脂質	6.3 g	たんぱく質	18.6 g	脂質	11.5 g	たんぱく質	16.7 g	脂質	13.2 g	たんぱく質	15.3 g	脂質	6.0 g	たんぱく質	12.8 g	脂質	6.1 g	たんぱく質	18.9 g	脂質	10.9 g	たんぱく質	13.0 g	脂質	7.5 g
炭水化物	62.5 g	カルシウム	44 mg	炭水化物	60.7 g	カルシウム	106 mg	炭水化物	66.6 g	カルシウム	88 mg	炭水化物	64.9 g	カルシウム	62 mg	炭水化物	60.2 g	カルシウム	41 mg	炭水化物	62.7 g	カルシウム	69 mg	炭水化物	58.2 g	カルシウム	60 mg
カリウム	259 mg			カリウム	441 mg			カリウム	544 mg			カリウム	455 mg			カリウム	292 mg			カリウム	300 mg			カリウム	270 mg		

明日の食卓

製造
広島駅
弁当株式会

5・7日間コース												7日間コースの方のみお届け																		
ブリの中華煮たれ クリームコロッケ 大豆のケチャップ煮 キャベツとレーズンのサラダ 白飯 えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン				ポークカレー アジ大葉フライ 大豆と鶏肉の炒り煮 ツナとマカロニのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご				サワラの西京焼き アスパラとハムのレモン風味和え 青梗菜とカニカマの煮浸し ブロッコリーサラダ 白飯 えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン				鶏肉の塩だれ焼き 南瓜のいとこ煮 小松菜とツナのお浸し 白和え ごま風味 白飯 小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン				サバの塩焼き もやしのカレー炒め 鶏大根煮 ほうれん草のごま和え 白飯 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				豚肉と春雨の炒め物 小松菜とイカの生姜浸し 豆腐の真砂煮 カリフラワーのオーロラソース和え 白飯 小麦・卵・乳成分・いか・ごま・大豆・豚肉・りんご				白身フライ ソース鶏じゃが インゲンと豆腐の甜面醬炒め 切干大根サラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン						
ごはん付	熱量	599 kcal	塩分	2.5 g	たんぱく質	23.8 g	カルシウム	219 mg	ビタミンD	3.5 μg	たんぱく質	26.5 g	カルシウム	261 mg	たんぱく質	25.0 g	カルシウム	259 mg	たんぱく質	25.8 g	カルシウム	192 mg	たんぱく質	24.3 g	カルシウム	111 mg	たんぱく質	25.1 g	カルシウム	425 mg
おかずのみ	熱量	339 kcal	塩分	2.5 g	たんぱく質	19.5 g	カルシウム	216 mg	ビタミンD	3.5 μg	たんぱく質	22.2 g	カルシウム	258 mg	たんぱく質	20.7 g	カルシウム	256 mg	たんぱく質	21.5 g	カルシウム	189 mg	たんぱく質	20.0 g	カルシウム	108 mg	たんぱく質	20.7 g	カルシウム	422 mg

4月3日（月）～4月7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

おかず

製造
ワタミ株式会社

おかずダブル

製造
ワタミ株式会社

おかず手鞠

製造
ワタミ株式会社

4月3日(月)	4月4日(火)	4月5日(水)	4月6日(木)	4月7日(金)
5日間コース				
白飯 無し 牛すき煮 小麦・牛肉・大豆 こうや豆腐と人参の炊き合わせ 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉 キャベツと竹輪のさっぱり炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 大根とこんにゃくのサイコロ煮 小麦・大豆 熱量 たんぱく質 炭水化物 481 kcal 13.6 g 72.7 g 塩分 脂質 2.6 g 13.6 g	ゆかりご飯(赤しそ) 無し エビカツ 卵・小麦・えび・いか・大豆 肉団子 ごま照りソース 小麦・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ひじきと蓮根の炒り煮 小麦・大豆 チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま 熱量 たんぱく質 炭水化物 499 kcal 15.5 g 77.9 g 塩分 脂質 2.1 g 12.9 g	白飯 無し 豚肉の人参おろしソースがけ 小麦・さば・大豆・豚肉・ゼラチン 春雨の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま わかめとカニ風味かまぼこのお浸し 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉 ブロッコリーのごま和え 小麦・大豆・ごま 熱量 たんぱく質 炭水化物 531 kcal 13.0 g 68.4 g 塩分 脂質 2.7 g 22.0 g	白飯 無し サバの味噌煮 小麦・さば・大豆・ごま 南瓜とさつま芋の煮物 小麦・大豆 白だし香るおからのカラフルサラダ 卵・小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉・ごま 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま 熱量 たんぱく質 炭水化物 481 kcal 13.7 g 78.5 g 塩分 脂質 1.8 g 11.6 g	カニ風味かまぼことコーンのピラフ風ご飯 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・ごま・卵・乳成分・えび・かに・豚肉 カツオフライトマトソース 卵・小麦・大豆・乳成分・鶏肉 マカロニと彩り野菜のチーズクリーム 小麦・乳成分・大豆・鶏肉 いんげんとしめじのバターソーテー 小麦・乳成分・大豆・豚肉 豆のコンソメ煮 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 熱量 たんぱく質 炭水化物 467 kcal 13.7 g 74.4 g 塩分 脂質 2.5 g 12.1 g
山菜ハンバーグ 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉・ゼラチン・さば・ごま じゃが芋と豆の煮物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・りんご・ゼラチン ナスとキャベツの醤油味噌炒め 小麦・大豆 カリフラワーとツナのサラダ 卵・小麦・大豆 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま 熱量 たんぱく質 炭水化物 414 kcal 13.9 g 33.9 g 塩分 脂質 2.6 g 24.9 g	豚肉と高菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・卵 じゃが芋のカレーソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン 彩り切干大根 卵・小麦・大豆 さつま芋とりんごのきんとん りんご いんげんとコーンの炒め物 小麦・乳成分・大豆・鶏肉 熱量 たんぱく質 炭水化物 383 kcal 11.8 g 31.4 g 塩分 脂質 2.0 g 23.6 g	鶏肉のごま味噌和え 小麦・大豆・鶏肉・ごま 肉しゅうまい 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 花野菜のポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン 芋づるとぜんまいの田舎煮 小麦・大豆 枝豆のだし煮 小麦・さば・大豆 熱量 たんぱく質 炭水化物 329 kcal 17.5 g 26.7 g 塩分 脂質 2.9 g 17.4 g	牛肉と野菜の五目炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま メンチカツ 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 しらすと野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 南瓜とひよこ豆のピーナッツ和え 小麦・落花生・乳成分・大豆・鶏肉 ほうれん草とツナのお浸し 小麦・大豆 熱量 たんぱく質 炭水化物 397 kcal 15.3 g 32.9 g 塩分 脂質 3.1 g 22.4 g	エビチリ 卵・小麦・えび・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ゆで豚とわかめのサラダ ※ごまドレッシング小袋付 小麦・大豆・豚肉・卵・ごま 蒸し鶏と春雨のタイ風サラダ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 蓮根とこんにゃくの金平 小麦・大豆・ごま チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆 熱量 たんぱく質 炭水化物 330 kcal 10.1 g 28.3 g 塩分 脂質 2.9 g 20.0 g
山菜ハンバーグ 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉・ゼラチン・さば・ごま・鶏肉 ホタテと野菜の旨煮 和風 小麦・大豆・豚肉 ナスとキャベツの醤油味噌炒め 小麦・大豆 カリフラワーとツナのサラダ 卵・小麦・大豆 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま 熱量 たんぱく質 炭水化物 491 kcal 18.1 g 33.3 g 塩分 脂質 3.6 g 31.2 g	豚肉と高菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・卵 赤魚のみりん焼き 小麦・大豆 彩り切干大根 卵・小麦・大豆 さつま芋とりんごのきんとん りんご いんげんとコーンの炒め物 小麦・乳成分・大豆・鶏肉 熱量 たんぱく質 炭水化物 498 kcal 19.3 g 27.7 g 塩分 脂質 2.6 g 34.7 g	玉子焼き 海鮮あんかけ 卵・かに・さば・大豆・りんご・ごま・小麦・乳成分・えび・鶏肉・豚肉 鶏肉のごま味噌和え 小麦・大豆・鶏肉・ごま 花野菜のポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン 肉しゅうまい 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 枝豆のだし煮 小麦・さば・大豆 熱量 たんぱく質 炭水化物 411 kcal 22.4 g 30.3 g 塩分 脂質 3.6 g 22.4 g	牛肉と野菜の五目炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ホッケの塩焼き 小麦・大豆・ごま しらすと野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 南瓜とひよこ豆のピーナッツ和え 小麦・落花生・乳成分・大豆・鶏肉 ほうれん草とツナのお浸し 小麦・大豆 熱量 たんぱく質 炭水化物 454 kcal 21.2 g 32.3 g 塩分 脂質 4.5 g 26.2 g	豚肉の生姜焼き 小麦・大豆・豚肉 エビチリ 卵・小麦・えび・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 蒸し鶏と春雨のタイ風サラダ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 蓮根とこんにゃくの金平 小麦・大豆・ごま チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆 熱量 たんぱく質 炭水化物 544 kcal 16.5 g 37.0 g 塩分 脂質 4.2 g 37.1 g
牛すき煮 小麦・牛肉・大豆 こうや豆腐と人参の炊き合わせ 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉 キャベツと竹輪のさっぱり炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 大根とこんにゃくのサイコロ煮 小麦・大豆 熱量 たんぱく質 炭水化物 229 kcal 9.4 g 18.5 g 塩分 脂質 2.5 g 12.6 g	エビカツ 卵・小麦・えび・いか・大豆 肉団子 ごま照りソース 小麦・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ひじきと蓮根の炒り煮 小麦・大豆 チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま 熱量 たんぱく質 炭水化物 246 kcal 11.3 g 23.6 g 塩分 脂質 1.7 g 11.8 g	豚肉の人参おろしソースがけ 小麦・さば・大豆・豚肉・ゼラチン 春雨の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま わかめとカニ風味かまぼこのお浸し 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉 ブロッコリーのごま和え 小麦・大豆・ごま 熱量 たんぱく質 炭水化物 279 kcal 8.8 g 14.2 g 塩分 脂質 2.6 g 21.0 g	サバの味噌煮 小麦・さば・大豆・ごま 南瓜とさつま芋の煮物 小麦・大豆 白だし香るおからのカラフルサラダ 卵・小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉・ごま 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま 熱量 たんぱく質 炭水化物 229 kcal 9.5 g 24.4 g 塩分 脂質 1.8 g 10.6 g	カツオフライトマトソース 卵・小麦・大豆・乳成分・鶏肉 マカロニと彩り野菜のチーズクリーム 小麦・乳成分・大豆・鶏肉 いんげんとしめじのバターソーテー 小麦・乳成分・大豆・豚肉 豆のコンソメ煮 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 熱量 たんぱく質 炭水化物 204 kcal 8.9 g 20.8 g 塩分 脂質 1.6 g 9.9 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下さい。
* 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。

「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、洗ってお返しく下さい。

次週の中止・変更の締切は
4月5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『華』献立表

4月3日(月)～4月7日(金)

製造元: 広島駅弁当株式会社

4月3日(月)	4月4日(火)	4月5日(水)	4月6日(木)	4月7日(金)
豚肉と野菜のうま煮	サバみりん焼き	鶏天のレモンソースかけ	メンチカツ	ねぎ塩豚
カレイのおろしあんかけ	豚肉と蓮根の酢豚風	赤魚の野菜あんかけ	サワラ山椒焼き	赤魚と牛蒡のカレーすき煮
豆腐と野菜の煮物	厚揚げの卵とじ	いんげんツナバター炒め	ニラ玉春雨	大根とミニさつま天煮
切干大根と葉大根の煮物	白菜スープ煮	筍味噌煮(山口郷土)	なす煮浸し	ほうれん草煮浸し
人参とツナの和え物	ほうれん草の和え物	小松菜じゃこ炒め煮	青梗菜中華炒め	蓮根高野炒め煮
マカロニサラダ	じゃが芋そぼろ煮	南瓜ごま和え	豆腐の五目煮	ブロッコリーサラダ
胡瓜梅和え	キャベツと人参サラダ	紅白生酢	ツナポテトサラダ	わかめとかまぼこ酢物
金時豆	みかんシロップ漬け	黒豆	白菜ごま酢和え/おかず昆布	黄桃シロップ漬け
(小麦・大豆・豚肉・卵・乳製品・鶏肉・りんご)	(小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・さば・えび)	(小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・さば)	(小麦・卵・乳製品・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・えび・かに・牛肉・りんご)	(小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご・もも)
熱量 420 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 15.7 g 炭水化物 45.1 g カルシウム 119 mg カリウム 576 mg 塩分 3.3 g	熱量 357 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 16.5 g 炭水化物 31.5 g カルシウム 129 mg カリウム 607 mg 塩分 3.5 g	熱量 362 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 15.4 g 炭水化物 34.0 g カルシウム 96 mg カリウム 543 mg 塩分 3.2 g	熱量 494 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 25.0 g 炭水化物 45.8 g カルシウム 86 mg カリウム 671 mg 塩分 3.0 g	熱量 392 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 14.4 g 炭水化物 35.7 g カルシウム 104 mg カリウム 581 mg 塩分 3.5 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
4月5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。

コップやまくち 夕食
宅配

☎ 0120-272-428

受付: 月～金 9:00～18:00