

3月27日(月)~4月2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

3月27日(月)		3月28日(火)		3月29日(水)		3月30日(木)		3月31日(金)		4月1日(土)		4月2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 豚肉と野菜の甘辛煮 枝豆と豆腐のふんわり天 菜の花と椎茸ごま酢和え 切干大根洋風サラダ/金時豆 小麦・ごま・大豆・豚肉・卵・乳製品・えび・鶏肉・りんご		白飯/黒ゴマ ビーフカレー・グリーンピース 厚揚げと青梗菜炒め 蓮根金平 かぶとツナの甘辛煮/コールスローサラダ 小麦・大豆・乳製品・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・りんご・卵・ゼラチン		竹の子ご飯/青のり チーズチキンカツ/グラッセ ラタトゥイユ ほうれん草とビーンズ中華和え 明太子ポテト/白菜柚子甘酢 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・ごま・豚肉		白飯/白ゴマ サワラ柚庵焼き/ニラとキャベツのお浸し オムレツの中華あんかけ つしま(山口郷土) マセドアンサラダ・パセリ/胡瓜の生姜風味酢物 卵・大豆・小麦・えび・鶏肉・乳製品・豚肉・りんご・ごま		白飯/ゆかり 焼き鳥の彩りあんかけ・グリーンピース 筍煮/高野煮/椎茸煮 えのきの梅マヨネーズ和え 五目豆/切干大根青しそドレッシング 卵・小麦・大豆・鶏肉・りんご		白飯/黒ゴマ タラ磯辺天/ブロッコリーごま和え チャプチェ 白菜とツナのスープ煮 キャベツとウインナー炒め/ほうれん草菜種和え 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 豚肉中華炒め 大根とじゃこの煮物 里芋の煮物ゆず味噌かけ 小松菜のお浸し/りんごシロップ漬け 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご															
熱量	490 kcal	塩分	2.1 g	熱量	467 kcal	塩分	1.6 g	熱量	455 kcal	塩分	2.6 g	熱量	458 kcal	塩分	2.2 g	熱量	515 kcal	塩分	2.0 g	熱量	460 kcal	塩分	2.3 g	熱量	425 kcal	塩分	2.4 g
たんぱく質	13.5 g	脂質	12.1 g	たんぱく質	12.0 g	脂質	10.7 g	たんぱく質	12.1 g	脂質	14.1 g	たんぱく質	17.7 g	脂質	11.6 g	たんぱく質	22.4 g	脂質	7.8 g	たんぱく質	17.2 g	脂質	10.2 g	たんぱく質	11.9 g	脂質	4.1 g
炭水化物	79.6 g	カルシウム	85 mg	炭水化物	72.3 g	カルシウム	91 mg	炭水化物	67.2 g	カルシウム	41 mg	炭水化物	67.2 g	カルシウム	46 mg	炭水化物	75.6 g	カルシウム	69 mg	炭水化物	72.2 g	カルシウム	77 mg	炭水化物	82.2 g	カルシウム	107 mg
カリウム	337 mg			カリウム	398 mg			カリウム	251 mg			カリウム	419 mg			カリウム	450 mg			カリウム	493 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/スパゲティ 豆乳豆腐煮/椎茸煮 大豆と揚げ煮 小松菜のえび煮浸し なす揚げ浸し 切干大根洋風サラダ/みかんシロップ漬け 小麦・えび・大豆・卵・乳製品・ごま・鶏肉・豚肉・さば・りんご		白身魚の煮付け/いんげんソテー スタミナ炒め えびと枝豆の卵とじ 蓮根金平 竹輪と大根炒め オクラごま和え/かぼちゃサラダ 小麦・大豆・乳製品・さば・ごま・鶏肉・卵・豚肉・りんご・えび・牛肉・ゼラチン		ハンバーグ野菜あんかけ/揚げじゃが ナポリタン 白菜ツナサラダ つしま(山口郷土) ニラとキャベツのお浸し ささみと小松菜の塩昆布和え/白花豆 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		タラクリーム煮/スパゲティ チャプチェ もみじ豆腐煮/絹さや 切干大根青しそドレッシング マセドアンサラダ・パセリ ほうれん草柚子香和え 小麦・乳製品・大豆・鶏肉・豚肉・卵・さば・りんご・牛肉・ごま・ゼラチン		酢豚 挽肉味噌ポンかつお生姜風味 オムレツの中華あんかけ ワカメ中華サラダ いんげん煮浸し みかんシロップ漬け 小麦・大豆・卵・えび・鶏肉・牛肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・かに・ごま・さば		サバ味噌煮/金平ごぼう 牛肉と野菜のうま煮 高野豆腐卵とじ カリフラワーサラダ ひじき煮 さくら漬/金時豆 小麦・ごま・大豆・さば・卵・乳製品・牛肉・かに		鶏の塩唐揚げ/スパゲティ がんも煮物/切干大根煮 ほうれん草炒め キャベツの甘酢和え ポテトサラダ りんごシロップ漬け 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・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	350 kcal	塩分	3.2 g	熱量	304 kcal	塩分	2.6 g	熱量	305 kcal	塩分	3.0 g	熱量	342 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	20.8 g	たんぱく質	18.1 g	脂質	10.4 g	たんぱく質	15.1 g	脂質	16.0 g	たんぱく質	14.9 g	脂質	13.5 g	たんぱく質	11.2 g	脂質	18.4 g	たんぱく質	19.8 g	脂質	12.8 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	37.5 g	カルシウム	110 mg	炭水化物	30.3 g	カルシウム	73 mg	炭水化物	23.1 g	カルシウム	56 mg	炭水化物	36.1 g	カルシウム	96 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	634 mg			カリウム	512 mg			カリウム	441 mg			カリウム	515 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 豚肉と野菜の甘辛煮 枝豆と豆腐のふんわり天 菜の花と椎茸ごま酢和え 小麦・ごま・大豆・豚肉・卵・乳製品・えび		白飯 ハンバーグ/いんげんソテー かぶとツナの甘辛煮 コールスローサラダ 乳製品・大豆・小麦・鶏肉・卵・牛肉・ごま・豚肉・りんご・ゼラチン		白飯 チーズチキンカツ/グラッセ ラタトゥイユ 明太子ポテト/ほうれん草とビーンズ中華和え 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・ごま・豚肉		白飯 サワラ柚庵焼き/ニラとキャベツのお浸し つしま(山口郷土) マセドアンサラダ・パセリ 小麦・大豆・卵・乳製品・鶏肉・豚肉・りんご		白飯 焼き鳥の彩りあんかけ・グリーンピース 筍煮/高野煮/椎茸煮 えのきの梅マヨネーズ和え 卵・小麦・大豆・鶏肉・りんご		白飯 タラ磯辺天/キャベツ チャプチェ ほうれん草菜種和え 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品		白飯 豚肉中華炒め 大根とじゃこの煮物 小松菜のお浸し 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン															
熱量	438 kcal	塩分	1.9 g	熱量	457 kcal	塩分	1.8 g	熱量	413 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	11.5 g	脂質	12.5 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	60.8 g	カルシウム	35 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	233 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																						
豚肉の五目旨煮 サワラの梅風味焼き 大豆のカレー煮 インゲンと蒸し鶏のサラダ 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		カレイのから揚げ野菜甘酢あん 肉団子の照り焼きソース 豚肉と里芋のゆず味噌煮 豆とツナのサラダ 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		チキンカツ 里芋の青のり和え ひき肉と卵のそぼろ ほうれん草の白和え 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		赤魚のみりん焼き 切昆布と大豆の煮物 麻婆大根 キャベツとチーズのサラダ 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		豚肉の焼肉風 インゲンとしらすの山椒炒め ポテトソテー 小松菜のごま酢和え 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		アジの香草パン粉焼き ひじきとさつま揚げの煮物 ニラ玉 さつま芋と粉チーズのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		ハニーマスタードチキン 春雨のすき煮 絹揚げと蓮根の味噌炒め 白菜のぼん酢マヨネーズ和え 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																
ごはんと付	熱量	580 kcal	塩分	2.8 g	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	585 kcal	塩分	2.8 g	熱量	665 kcal	塩分	2.7 g
	たんぱく質	26.6 g	ビタミンD	4.7 μg	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	23.1 g	ビタミンD	7.2 μg	たんぱく質	26.1 g	ビタミンD	1.1 μg
	カルシウム	221 mg			カルシウム	233 mg			カルシウム	276 mg			カルシウム	261 mg			カルシウム	134 mg			カルシウム	393 mg			カルシウム	169 mg		
おかずのみ	熱量	320 kcal	塩分	2.7 g	熱量	344 kcal	塩分	2.7 g	熱量	339 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	326 kcal	塩分	2.8 g	熱量	406 kcal	塩分	2.7 g
	たんぱく質	22.2 g	ビタミンD	4.7 μg	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
	カルシウム	218 mg			カルシウム	230 mg			カルシウム	273 mg			カルシウム	258 mg			カルシウム	131 mg			カルシウム	390 mg			カルシウム	166 mg		

3月27日(月)～3月31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

3月27日(月)	3月28日(火)	3月29日(水)	3月30日(木)	3月31日(金)
5日間コース				
白飯 無し 豚肉と青菜の炒め物 小麦・大豆・豚肉・乳成分 海鮮しゅうまい 卵・小麦・えび・かに・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 大豆とひじきのわさびマヨ和え 卵・小麦・大豆 大根のナムル 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま 熱量 543 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 12.9 g 脂質 22.3 g 炭水化物 71.2 g	お花見ちらしご飯 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉 赤魚のみりん焼き 小麦・大豆 豚肉ときくらげの甘酢あんかけ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 豆の白和え 小麦・大豆・ごま いんげんとコーンの炒め物 小麦・乳成分・大豆・鶏肉 熱量 464 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 16.3 g 脂質 13.3 g 炭水化物 68.7 g	白飯 無し 白だし香る牛肉じゃが 小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン・いか・牛肉 なすのトマトソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 蒸し鶏と切干大根のピリ辛煮 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ごま 煮豆 小麦・大豆 熱量 496 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 12.6 g 脂質 14.4 g 炭水化物 75.4 g	白飯 無し 鶏肉のごま味噌和え 小麦・大豆・鶏肉・ごま 三色いなりの煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉・やまいも さつま芋のレモン風味 無し 小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま 熱量 482 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 17.0 g 脂質 10.6 g 炭水化物 77.1 g	高菜明太風味ご飯 小麦・大豆・ゼラチン・ごま 白身魚フライ※タルタルソース小袋付 卵・小麦・大豆・りんご こうや豆腐の煮物 小麦・大豆 なますのゆず風味 小麦 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま 熱量 484 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 13.6 g 脂質 15.7 g 炭水化物 70.2 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

味噌チキンカツ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・落花生・豚肉・りんご・ごま オムレツホワイトソースがけ 卵・小麦・大豆・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉 切干大根のツナサラダ 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 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 小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま 熱量 359 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 14.3 g 脂質 20.5 g 炭水化物 29.3 g	お花見天ぷら(エビ・かき揚げ)※天つゆ小袋付 卵・小麦・えび・大豆 鶏団子と野菜の炊き合わせ 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・さば・りんご・ゼラチン 角切りチーズとキャベツのサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆 いんげんとごぼうの卵の花 小麦・大豆・ごま ブロッコリーのおかか和え 小麦・大豆 熱量 338 kcal 塩分 3.7 g たんぱく質 9.4 g 脂質 18.8 g 炭水化物 33.3 g	サバの塩焼き さば・大豆 大根と豚肉の煮物 小麦・さば・大豆・豚肉 スパゲティーマイトソース 卵・小麦・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉 和風ポテトサラダ 卵・小麦・大豆・ごま チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま 熱量 394 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 14.8 g 脂質 27.2 g 炭水化物 22.4 g	牛肉と春雨の和え物 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま 白だし香る がんもどきの煮物 小麦・いか・さば・大豆・鶏肉 じゃが芋と玉ねぎのツナ炒め 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン 豆のマスタードサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・りんご キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま 熱量 344 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 12.6 g 脂質 20.2 g 炭水化物 27.8 g	鶏の唐揚げ 小麦・大豆・鶏肉・ごま 豚肉と白菜のとろーり煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ブロッコリーとツナのサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆 水くわいとキャベツのさっぱり炒め 小麦・大豆 いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま 熱量 373 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 16.8 g 脂質 24.6 g 炭水化物 20.6 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
製造
ワタミ株式会社

味噌チキンカツトマトパスタ添え 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・落花生・豚肉・りんご・ごま イカと春雨の塩炒め 小麦・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 切干大根のツナサラダ 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 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 小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま 熱量 471 kcal 塩分 4.0 g たんぱく質 19.5 g 脂質 27.8 g 炭水化物 36.7 g	お花見天ぷら(エビ・かき揚げ・南瓜)※天つゆ小袋付 卵・小麦・えび・大豆 牛肉となすの和風煮 生姜トッピング 小麦・牛肉・さば・大豆 角切りチーズとキャベツのサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆 いんげんとごぼうの卵の花 小麦・大豆・ごま ブロッコリーのおかか和え 小麦・大豆 熱量 482 kcal 塩分 3.5 g たんぱく質 13.2 g 脂質 31.9 g 炭水化物 35.4 g	豚肉のスタミナ炒め 卵黄ソース 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・卵・乳成分・ゼラチン サバの塩焼き さば・大豆 スパゲティーマイトソース 卵・小麦・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉 和風ポテトサラダ 卵・小麦・大豆・ごま チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま 熱量 530 kcal 塩分 3.7 g たんぱく質 18.3 g 脂質 38.1 g 炭水化物 26.6 g	牛肉と春雨の和え物 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま イワシの生姜煮 小麦・大豆・ごま 白だし香る がんもどきの煮物 小麦・いか・さば・大豆 豆のマスタードサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・りんご キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま 熱量 472 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 18.9 g 脂質 26.8 g 炭水化物 37.8 g	あさり野菜のクリームソース 大豆・りんご・ゼラチン・小麦・乳成分・鶏肉・豚肉 鶏の唐揚げ 小麦・大豆・鶏肉・ごま ブロッコリーとツナのサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆 水くわいとキャベツのさっぱり炒め 小麦・大豆 いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま 熱量 512 kcal 塩分 3.9 g たんぱく質 21.9 g 脂質 27.7 g 炭水化物 45.0 g
---	--	--	---	---

お召上がり戴いたあとの容器は回収致します。

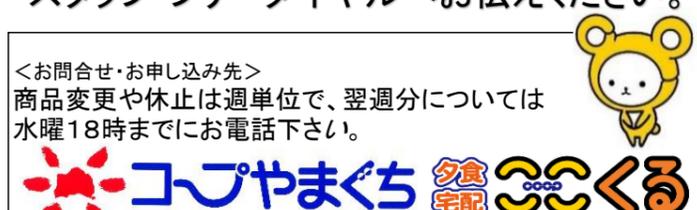
- ・容器は再生・再利用いたします。
- ・お手数ですが、洗ってお返してください。

おかず手鞠
製造
ワタミ株式会社

豚肉と青菜の炒め物 小麦・大豆・豚肉・乳成分 海鮮しゅうまい 卵・小麦・えび・かに・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 大豆とひじきのわさびマヨ和え 卵・小麦・大豆 大根のナムル 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま 熱量 291 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 8.7 g 脂質 21.2 g 炭水化物 17.0 g	赤魚のみりん焼き 花かまぼこ添え 小麦・大豆 豚肉ときくらげの甘酢あんかけ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 豆の白和え 小麦・大豆・ごま いんげんとコーンの炒め物 小麦・乳成分・大豆・鶏肉 熱量 210 kcal 塩分 1.7 g たんぱく質 11.8 g 脂質 12.0 g 炭水化物 14.2 g	白だし香る牛肉じゃが 小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン・いか・牛肉 なすのトマトソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 蒸し鶏と切干大根のピリ辛煮 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ごま 煮豆 小麦・大豆 熱量 244 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 8.4 g 脂質 13.4 g 炭水化物 21.2 g	鶏肉のごま味噌和え 小麦・大豆・鶏肉・ごま 三色いなりの煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉・やまいも さつま芋のレモン風味 無し 小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま 熱量 230 kcal 塩分 1.7 g たんぱく質 12.8 g 脂質 9.5 g 炭水化物 22.9 g	白身魚フライ※タルタルソース小袋付 卵・小麦・大豆・りんご こうや豆腐の煮物 小麦・大豆 なますのゆず風味 小麦 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま 熱量 243 kcal 塩分 1.5 g たんぱく質 9.1 g 脂質 14.6 g 炭水化物 19.1 g
---	---	--	--	--

次週の中止・変更の締切は
3月29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

3月27日(月)	3月28日(火)	3月29日(水)	3月30日(木)	3月31日(金)
タラの香り焼き	ハンバーグ/いんげんソテー	チーズチキンカツ/グラッセ/ブロッコリー/キャベツ	オムレツの中華あんかけ/スパゲティ	焼き鳥の彩りあんかけ・グリーンピース/キャベツ煮浸し
オムレツ/ブロッコリーピーナツ和え	ビーフカレー・グリーンピース	赤魚のマリネ	サワラ柚庵焼き/ニラとキャベツのお浸し	アジみりん焼き/いんげん煮浸し
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)	筍煮/高野煮/椎茸煮
枝豆と豆腐のふんわり天	蓮根金平	白菜の柚子甘酢	ほうれん草の柚子香和え	小松菜のおかか和え
菜の花と椎茸ごま酢和え	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・パセリ	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	えのきの梅マヨネーズ和え
切干大根洋風サラダ	オクラとわかめの生姜酢和え	きのこ金平	シュウマイ	切干大根青しそドレッシング
胡瓜の酢物/金時豆	黄桃シロップ漬け	たくあん	胡瓜の生姜風味酢物/白花豆	広島菜
(小麦・ごま・大豆・豚肉・卵・落花生・乳製品・えび・鶏肉・りんご・かに)	(小麦・大豆・乳製品・鶏肉・卵・牛肉・ごま・豚肉・りんご・ゼラチン・もも)	(大豆・乳製品・小麦・鶏肉・卵・ごま・豚肉)	(卵・大豆・小麦・えび・鶏肉・ごま・豚肉・乳製品・りんご)	(小麦・大豆・卵・鶏肉・りんご)
熱量 417 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 17.1 g 炭水化物 36.2 g カルシウム 121 mg カリウム 643 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 434 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 14.8 g 炭水化物 41.4 g カルシウム 115 mg カリウム 631 mg 塩分 3.4 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
3月29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