

4月17日(月)～4月23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

4月17日(月)		4月18日(火)		4月19日(水)		4月20日(木)		4月21日(金)		4月22日(土)		4月23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		ちらし寿司		白飯/ゆかり		白飯/黒ゴマ		白飯/白ゴマ		白飯/ゆかり															
豚すきやき煮		黒メバル山椒焼き		豚肉のブルコギ		サバ塩焼き		酢豚		タラの甘酢あんかけ		サーモンマヨカツ															
小さい南蛮漬け		白菜煮浸し		ひじき煮		豚肉と里芋のごま煮込み		白身魚のふわらか天		ビーフシチュー		煮物盛り合わせ															
ピーフン		南瓜のそぼろ煮		小松菜と卵の炒め物		ブロッコリーツナサラダ		のっぺい風煮(山口郷土)		ほうれん草ソテー		春雨の酢物															
筍の木の芽和え/大根ツナサラダ		五目生酢/枝豆		スパゲティサラダ/金時豆		牛蒡とウインナーの金平/ほうれん草お浸し		ひじきとニラの煮物/白菜彩り和え		わかめ炒り煮/白花豆		青梗菜ごま和え/マカロニサラダ															
小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば		小麦・大豆・鶏肉・ごま		小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご		小麦・ごま・大豆・豚肉・卵・乳製品・牛肉・鶏肉・ゼラチン・さば・りんご		小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま		小麦・大豆・乳製品・牛肉・鶏肉・ごま		乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・さけ・ゼラチン・さば・ごま・豚肉・りんご															
熱量	537 kcal	塩分	1.8 g	熱量	396 kcal	塩分	2.8 g	熱量	482 kcal	塩分	2.6 g	熱量	487 kcal	塩分	1.8 g	熱量	531 kcal	塩分	1.8 g	熱量	475 kcal	塩分	2.3 g	熱量	498 kcal	塩分	2.6 g
たんぱく質	15.6 g	脂質	9.9 g	たんぱく質	14.8 g	脂質	3.2 g	たんぱく質	18.2 g	脂質	16.3 g	たんぱく質	14.6 g	脂質	13.1 g	たんぱく質	13.2 g	脂質	11.4 g	たんぱく質	16.8 g	脂質	10.7 g	たんぱく質	13.5 g	脂質	12.5 g
炭水化物	74.4 g	カルシウム	71 mg	炭水化物	73.7 g	カルシウム	69 mg	炭水化物	68.5 g	カルシウム	92 mg	炭水化物	73.6 g	カルシウム	140 mg	炭水化物	74.4 g	カルシウム	76 mg	炭水化物	77.0 g	カルシウム	87 mg	炭水化物	82.3 g	カルシウム	73 mg
カリウム	363 mg			カリウム	487 mg			カリウム	421 mg			カリウム	437 mg			カリウム	419 mg			カリウム	502 mg			カリウム	483 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															
豚肉スタミナ炒め		白身フライ		チキンナゲット		赤魚のトマトソースかけ		サワラの竜田揚げ		ハンバーグ		ホキの野菜あんかけ															
オムレツハヤシソースかけ		回鍋肉		のっぺい風煮(山口郷土)		大根と大根葉浸し		野菜コンソメ煮		キャベツと桜エビの煮物		八宝菜															
いんげん薩摩揚げ煮物		タコじゃが		青梗菜のソテー		ほうれん草お浸し		いんげんソテー		ほうれん草錦糸和え		じゃが芋の炒り煮															
筍の木の芽和え		ほうれん草くるみ和え		さつま芋サラダ		卵と人参のソテー		オクラ生姜和え		きのこわかめの生姜和え		マカロニサラダ															
大根ツナサラダ		海老とブロッコリー塩たれ炒め		オクラツナの和え物		もやしのナムル		ひじきとニラの煮物		さつま芋金平		小松菜煮浸し															
さくら漬		五目生酢		金時豆		大豆煮/ごぼうサラダ		ピリ辛こんにゃく		カリフラワーサラダ		五目生酢/みかんシロップ漬け															
小麦・ごま・大豆・豚肉・りんご・卵・乳製品・牛肉・鶏肉・さば		えび・ごま・鶏肉・小麦・大豆・卵・りんご・落花生・牛肉・豚肉・ゼラチン・くるみ		卵・乳製品・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご		卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・りんご・さば		小麦・ごま・大豆・卵・乳製品・鶏肉・豚肉		小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび・りんご		乳製品・小麦・大豆・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・ごま・卵・りんご															
熱量	310 kcal	塩分	3.0 g	熱量	413 kcal	塩分	3.0 g	熱量	378 kcal	塩分	2.7 g	熱量	359 kcal	塩分	3.5 g	熱量	381 kcal	塩分	3.2 g	熱量	302 kcal	塩分	2.8 g	熱量	302 kcal	塩分	2.8 g
たんぱく質	16.8 g	脂質	18.1 g	たんぱく質	15.9 g	脂質	22.2 g	たんぱく質	14.2 g	脂質	21.9 g	たんぱく質	14.7 g	脂質	18.4 g	たんぱく質	12.5 g	脂質	14.2 g	たんぱく質	15.2 g	脂質	12.7 g	たんぱく質	13.7 g	脂質	15.1 g
炭水化物	18.9 g	カルシウム	54 mg	炭水化物	37.1 g	カルシウム	76 mg	炭水化物	31.2 g	カルシウム	74 mg	炭水化物	33.4 g	カルシウム	104 mg	炭水化物	32.4 g	カルシウム	105 mg	炭水化物	31.7 g	カルシウム	199 mg	炭水化物	27.3 g	カルシウム	68 mg
カリウム	524 mg			カリウム	494 mg			カリウム	349 mg			カリウム	448 mg			カリウム	537 mg			カリウム	721 mg			カリウム	531 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															
豚すきやき煮		黒メバル山椒焼き		豚肉のブルコギ		サバ塩焼き		酢豚		タラの甘酢あんかけ		サーモンマヨカツ															
ピーフン		南瓜のそぼろ煮		小松菜と卵の炒め物		豚肉と里芋のごま煮込み		のっぺい風煮(山口郷土)		ほうれん草ソテー		煮物盛り合わせ															
大根ツナサラダ		五目生酢		スパゲティサラダ		ブロッコリーツナサラダ		白菜彩り和え		わかめ炒り煮		青梗菜ごま和え															
小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば		小麦・大豆・鶏肉・ごま		小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご		小麦・ごま・大豆・豚肉・さば・卵・りんご		小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま		小麦・大豆・乳製品・鶏肉		乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・さけ・ゼラチン・さば・ごま															
熱量	349 kcal	塩分	1.8 g	熱量	335 kcal	塩分	2.3 g	熱量	388 kcal	塩分	2.0 g	熱量	415 kcal	塩分	2.2 g	熱量	434 kcal	塩分	1.7 g	熱量	405 kcal	塩分	2.1 g	熱量	389 kcal	塩分	1.9 g
たんぱく質	10.0 g	脂質	4.3 g	たんぱく質	12.6 g	脂質	2.5 g	たんぱく質	12.1 g	脂質	11.5 g	たんぱく質	17.9 g	脂質	10.9 g	たんぱく質	11.8 g	脂質	4.4 g	たんぱく質	16.7 g	脂質	9.0 g	たんぱく質	9.5 g	脂質	9.4 g
炭水化物	65.2 g	カルシウム	62 mg	炭水化物	63.0 g	カルシウム	46 mg	炭水化物	56.5 g	カルシウム	60 mg	炭水化物	58.7 g	カルシウム	77 mg	炭水化物	59.2 g	カルシウム	46 mg	炭水化物	62.2 g	カルシウム	60 mg	炭水化物	65.7 g	カルシウム	67 mg
カリウム	298 mg			カリウム	370 mg			カリウム	246 mg			カリウム	461 mg			カリウム	392 mg			カリウム	299 mg			カリウム	223 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																
赤魚の味噌焼き		鶏肉と里芋の照り煮		オムレツホワイトソース		豚肉のレモン塩だれ炒め		白身魚のごま焼き		絹揚げと豚肉の味噌炒め		メバルのゆず胡椒焼き																
ほうれん草と竹輪のナムル風		切干大根のドレッシング和え		エビカツ		キャベツと桜エビのさっと煮		チキンナゲット		切干大根と大豆の煮物		ほうれん草のソテー																
鶏肉とじゃが芋の煮物		ひき肉と卵のそぼろ		蓮根と豚肉の炒り煮		さつま芋と切昆布の煮物		豚肉と里芋のゆず味噌煮		ひじきと竹輪の煮物		絹厚揚げと蓮根の味噌炒め																
カリフラワーのカレーマヨ和え		豆とツナのサラダ		きゅうりと魚肉ソーセージの和え物		インゲンのごまきな粉和え		ブロッコリーとチーズのサラダ		さつま芋のサラダ		ブロッコリーの粒マスタード和え																
白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		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		小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		えび・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・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																
ごはんと付	熱量	561 kcal	塩分	2.7 g	熱量	665 kcal	塩分	3.0 g	熱量	651 kcal	塩分	3.0 g	熱量	565 kcal	塩分	2.5 g	熱量	555 kcal	塩分	2.7 g	熱量	638 kcal	塩分	3.0 g	熱量	513 kcal	塩分	2.6 g
	たんぱく質	23.2 g	ビタミンD	2.3 μg	たんぱく質	27.6 g	ビタミンD	2.8 μg	たんぱく質	23.2 g	ビタミンD	1.5 μg	たんぱく質	26.1 g	ビタミンD	0.4 μg	たんぱく質	25.2 g	ビタミンD	2.4 μg	たんぱく質	23.3 g	ビタミンD	1.4 μg	たんぱく質	21.3 g	ビタミンD	1.7 μg
	カルシウム	132 mg			カルシウム	283 mg			カルシウム	345 mg			カルシウム	116 mg			カルシウム	269 mg			カルシウム	279 mg			カルシウム	239 mg		
おかずのみ	熱量	302 kcal	塩分	2.6 g	熱量	405 kcal	塩分	3.0 g	熱量	319 kcal	塩分	2.9 g	熱量	306 kcal	塩分	2.5 g	熱量	295 kcal	塩分	2.6 g	熱量	379 kcal	塩分	3.0 g	熱量	254 kcal	塩分	2.6 g
	たんぱく質	18.9 g	ビタミンD	2.3 μg	たんぱく質	23.3 g	ビタミンD	2.8 μg	たんぱく質	18.9 g	ビタミンD	1.5 μg	たんぱく質	21.8 g	ビタミンD	0.4 μg	たんぱく質	20.8 g	ビタミンD	2.4 μg	たんぱく質	18.9 g	ビタミンD	1.4 μg	たんぱく質	16.9 g	ビタミンD	1.7 μg
	カルシウム	129 mg			カルシウム	280 mg			カルシウム	342 mg			カルシウム	113 mg			カルシウム	266 mg			カルシウム	276 mg			カルシウム	236 mg		

4月17日(月)～4月21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

4月17日(月)	4月18日(火)	4月19日(水)	4月20日(木)	4月21日(金)																																																												
5日間コース																																																																
白飯 無し チキンカツマトソース 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・牛肉・豚肉 切干大根とブロッコリーのクリーム煮 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 キャベツとレーズンの甘酢和え 小麦 小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>543 kcal</td><td>塩分</td><td>1.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.8 g</td><td>脂質</td><td>18.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>77.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	543 kcal	塩分	1.9 g	たんぱく質	15.8 g	脂質	18.1 g	炭水化物	77.0 g			赤かぶ青菜ふりかけご飯 乳成分 牛肉と根菜の照り煮 小麦・牛肉・さば・大豆・鶏肉 がんとどきの煮物 小麦・さば・大豆 じゃが芋とほうれん草の味噌ソースがけ 乳成分・大豆 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>531 kcal</td><td>塩分</td><td>3.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.8 g</td><td>脂質</td><td>17.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>75.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	531 kcal	塩分	3.0 g	たんぱく質	14.8 g	脂質	17.6 g	炭水化物	75.2 g			白飯 無し 豚肉の旨煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま こうや豆腐とこんにゃくの炊き合わせ 卵・小麦・さば・大豆 豆サラダ 卵・小麦・大豆 昆布煮 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>547 kcal</td><td>塩分</td><td>2.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.5 g</td><td>脂質</td><td>21.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>72.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	547 kcal	塩分	2.3 g	たんぱく質	15.5 g	脂質	21.1 g	炭水化物	72.1 g			白飯 無し 赤魚の煮付け 小麦・大豆・ごま 春雨とチンゲン菜の中華風 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 塩昆布のポテトサラダ 卵・小麦・さば・大豆 大根と人参の煮物 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>476 kcal</td><td>塩分</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.4 g</td><td>脂質</td><td>12.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>75.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	476 kcal	塩分	2.5 g	たんぱく質	12.4 g	脂質	12.9 g	炭水化物	75.1 g			味噌そばろご飯 大豆・鶏肉 ひじきコロッケ 卵・小麦・乳成分・大豆 豚肉とこうや豆腐の肉豆腐風 小麦・さば・大豆・豚肉 根菜と青菜の和え物 小麦・大豆 いんげんとコーンの炒め物 小麦・乳成分・大豆・鶏肉 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>493 kcal</td><td>塩分</td><td>1.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.4 g</td><td>脂質</td><td>14.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>74.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	493 kcal	塩分	1.9 g	たんぱく質	12.4 g	脂質	14.9 g	炭水化物	74.7 g		
熱量	543 kcal	塩分	1.9 g																																																													
たんぱく質	15.8 g	脂質	18.1 g																																																													
炭水化物	77.0 g																																																															
熱量	531 kcal	塩分	3.0 g																																																													
たんぱく質	14.8 g	脂質	17.6 g																																																													
炭水化物	75.2 g																																																															
熱量	547 kcal	塩分	2.3 g																																																													
たんぱく質	15.5 g	脂質	21.1 g																																																													
炭水化物	72.1 g																																																															
熱量	476 kcal	塩分	2.5 g																																																													
たんぱく質	12.4 g	脂質	12.9 g																																																													
炭水化物	75.1 g																																																															
熱量	493 kcal	塩分	1.9 g																																																													
たんぱく質	12.4 g	脂質	14.9 g																																																													
炭水化物	74.7 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

豚肉と筍の中華炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 海鮮しゅうまい 卵・小麦・えび・かに・いか・大豆・鶏肉・豚肉 ひよこ豆とベーコンのトマト煮 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 キャベツと人参のツナサラダ 小麦・大豆 大根とこんにゃくの炒り煮 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>457 kcal</td><td>塩分</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.3 g</td><td>脂質</td><td>32.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>27.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	457 kcal	塩分	2.8 g	たんぱく質	13.3 g	脂質	32.9 g	炭水化物	27.7 g			カレーの唐揚げほんのり梅ソース 小麦・大豆 豚肉と大根のオイスター煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 卵の花 小麦・大豆・ごま いんげんとコーンのマヨサラダ 卵・小麦・大豆 チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>347 kcal</td><td>塩分</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.0 g</td><td>脂質</td><td>18.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>29.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	347 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	17.0 g	脂質	18.3 g	炭水化物	29.2 g			アジの醤油焼き 小麦・大豆・ごま じゃが芋とすり身団子のチリソース 卵・乳成分・えび・大豆・豚肉・小麦・鶏肉・ごま 麻婆春雨 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ツナと葉大根のマカロニサラダ 卵・小麦・大豆 昆布煮 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>334 kcal</td><td>塩分</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.5 g</td><td>脂質</td><td>16.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>33.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	334 kcal	塩分	2.8 g	たんぱく質	14.5 g	脂質	16.3 g	炭水化物	33.0 g			豚肉とサイコロ絹揚げの味噌炒め 小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま 蒸し鶏と切干大根の和風サラダ 卵・小麦・大豆・さば・鶏肉・ごま 人参のサラダ 小麦・大豆 さつま芋の甘煮 小麦・大豆 白菜のゆず和え 小麦・さば・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>388 kcal</td><td>塩分</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.5 g</td><td>脂質</td><td>24.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>31.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	388 kcal	塩分	2.5 g	たんぱく質	9.5 g	脂質	24.2 g	炭水化物	31.9 g			油淋鶏(ユーリンチー) 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 豚肉ときくらげの甘酢あんかけ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 大豆と野菜の炒め物 小麦・大豆 白菜と切昆布の和え物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご ポテトの真砂和え 小麦・乳成分・大豆・ゼラチン <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>366 kcal</td><td>塩分</td><td>3.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.8 g</td><td>脂質</td><td>21.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>27.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	366 kcal	塩分	3.1 g	たんぱく質	17.8 g	脂質	21.2 g	炭水化物	27.0 g		
熱量	457 kcal	塩分	2.8 g																																																													
たんぱく質	13.3 g	脂質	32.9 g																																																													
炭水化物	27.7 g																																																															
熱量	347 kcal	塩分	2.9 g																																																													
たんぱく質	17.0 g	脂質	18.3 g																																																													
炭水化物	29.2 g																																																															
熱量	334 kcal	塩分	2.8 g																																																													
たんぱく質	14.5 g	脂質	16.3 g																																																													
炭水化物	33.0 g																																																															
熱量	388 kcal	塩分	2.5 g																																																													
たんぱく質	9.5 g	脂質	24.2 g																																																													
炭水化物	31.9 g																																																															
熱量	366 kcal	塩分	3.1 g																																																													
たんぱく質	17.8 g	脂質	21.2 g																																																													
炭水化物	27.0 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

エビフライ&オムレツデミグラスソース 卵・小麦・乳成分・えび・大豆・牛肉・鶏肉・豚肉 豚肉と筍の中華炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ひよこ豆とベーコンのトマト煮 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 キャベツと人参のツナサラダ 小麦・大豆 大根とこんにゃくの炒り煮 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>564 kcal</td><td>塩分</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.6 g</td><td>脂質</td><td>38.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>37.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	564 kcal	塩分	3.3 g	たんぱく質	17.6 g	脂質	38.4 g	炭水化物	37.6 g			カレーの唐揚げほんのり梅ソース 小麦・大豆 豚肉のケチャップ炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン 卵の花 小麦・大豆・ごま いんげんとコーンのマヨサラダ 卵・小麦・大豆 チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>464 kcal</td><td>塩分</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>20.7 g</td><td>脂質</td><td>28.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>32.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	464 kcal	塩分	3.3 g	たんぱく質	20.7 g	脂質	28.5 g	炭水化物	32.1 g			牛肉となすの和風煮 生姜トッピング 小麦・牛肉・さば・大豆 アジの醤油焼き 小麦・大豆・ごま 麻婆春雨 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ツナと葉大根のマカロニサラダ 卵・小麦・大豆 昆布煮 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>492 kcal</td><td>塩分</td><td>3.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>20.6 g</td><td>脂質</td><td>33.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>26.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	492 kcal	塩分	3.4 g	たんぱく質	20.6 g	脂質	33.1 g	炭水化物	26.1 g			豚肉とサイコロ絹揚げの味噌炒め 小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま エビマヨマスタード風味 卵・小麦・えび・大豆・豚肉・りんご 人参のサラダ 小麦・大豆 さつま芋の甘煮 小麦・大豆 白菜のゆず和え 小麦・さば・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>564 kcal</td><td>塩分</td><td>3.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.5 g</td><td>脂質</td><td>36.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>42.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	564 kcal	塩分	3.5 g	たんぱく質	14.5 g	脂質	36.8 g	炭水化物	42.1 g			油淋鶏(ユーリンチー) 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま あさりと野菜の中華ビーフン炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 大豆と野菜の炒め物 小麦・大豆 白菜と切昆布の和え物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご ポテトの真砂和え 小麦・乳成分・大豆・ゼラチン <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>484 kcal</td><td>塩分</td><td>4.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>26.0 g</td><td>脂質</td><td>25.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>35.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	484 kcal	塩分	4.0 g	たんぱく質	26.0 g	脂質	25.7 g	炭水化物	35.6 g		
熱量	564 kcal	塩分	3.3 g																																																													
たんぱく質	17.6 g	脂質	38.4 g																																																													
炭水化物	37.6 g																																																															
熱量	464 kcal	塩分	3.3 g																																																													
たんぱく質	20.7 g	脂質	28.5 g																																																													
炭水化物	32.1 g																																																															
熱量	492 kcal	塩分	3.4 g																																																													
たんぱく質	20.6 g	脂質	33.1 g																																																													
炭水化物	26.1 g																																																															
熱量	564 kcal	塩分	3.5 g																																																													
たんぱく質	14.5 g	脂質	36.8 g																																																													
炭水化物	42.1 g																																																															
熱量	484 kcal	塩分	4.0 g																																																													
たんぱく質	26.0 g	脂質	25.7 g																																																													
炭水化物	35.6 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

4月19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

チキンカツマトソース 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・牛肉・豚肉 切干大根とブロッコリーのクリーム煮 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 キャベツとレーズンの甘酢和え 小麦 小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>291 kcal</td><td>塩分</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.6 g</td><td>脂質</td><td>17.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>22.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	291 kcal	塩分	1.8 g	たんぱく質	11.6 g	脂質	17.1 g	炭水化物	22.9 g			牛肉と根菜の照り煮 小麦・牛肉・さば・大豆・鶏肉 がんとどきの煮物 小麦・さば・大豆 じゃが芋とほうれん草の味噌ソースがけ 乳成分・大豆 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>275 kcal</td><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.5 g</td><td>脂質</td><td>16.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>20.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	275 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	10.5 g	脂質	16.5 g	炭水化物	20.2 g			豚肉の旨煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま こうや豆腐とこんにゃくの炊き合わせ 卵・小麦・さば・大豆 豆サラダ 卵・小麦・大豆 昆布煮 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>295 kcal</td><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.3 g</td><td>脂質</td><td>20.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>17.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	295 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	11.3 g	脂質	20.1 g	炭水化物	17.9 g			赤魚の煮付け 小麦・大豆・ごま 春雨とチンゲン菜の中華風 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 塩昆布のポテトサラダ 卵・小麦・さば・大豆 大根と人参の煮物 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>224 kcal</td><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8.2 g</td><td>脂質</td><td>11.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>21.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	224 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	8.2 g	脂質	11.9 g	炭水化物	21.0 g			ひじきコロッケ 卵・小麦・乳成分・大豆 豚肉とこうや豆腐の肉豆腐風 小麦・さば・大豆・豚肉 根菜と青菜の和え物 小麦・大豆 いんげんとコーンの炒め物 小麦・乳成分・大豆・鶏肉 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>224 kcal</td><td>塩分</td><td>1.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>6.5 g</td><td>脂質</td><td>12.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>21.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	224 kcal	塩分	1.4 g	たんぱく質	6.5 g	脂質	12.3 g	炭水化物	21.3 g		
熱量	291 kcal	塩分	1.8 g																																																													
たんぱく質	11.6 g	脂質	17.1 g																																																													
炭水化物	22.9 g																																																															
熱量	275 kcal	塩分	2.4 g																																																													
たんぱく質	10.5 g	脂質	16.5 g																																																													
炭水化物	20.2 g																																																															
熱量	295 kcal	塩分	2.2 g																																																													
たんぱく質	11.3 g	脂質	20.1 g																																																													
炭水化物	17.9 g																																																															
熱量	224 kcal	塩分	2.4 g																																																													
たんぱく質	8.2 g	脂質	11.9 g																																																													
炭水化物	21.0 g																																																															
熱量	224 kcal	塩分	1.4 g																																																													
たんぱく質	6.5 g	脂質	12.3 g																																																													
炭水化物	21.3 g																																																															

4月17日(月)	4月18日(火)	4月19日(水)	4月20日(木)	4月21日(金)
豚すきやき煮	黒メバル山椒焼き	豚肉のプルコギ	サバ塩焼き	酢豚
小さいわし南蛮漬け	豚肉と春雨の炒め物	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
いんげん薩摩揚げ煮物	南瓜のそぼろ煮	ひじき煮	炒り豆腐	のっぺい風煮(山口郷土)
筍の木の芽和え	枝豆	オクラツナの和え物	ほうれん草お浸し	ひじきとニラの煮物
ビーフン	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
大根ツナサラダ	五目生酢	小松菜と卵の炒め物	牛蒡とウインナーの金平	さつま芋金平
オクラごま和え	白菜煮浸し	大根のそぼろみそあんかけ	胡瓜とカニかま酢物	白菜の彩り和え
金時豆	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・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・さば)	(小麦・ごま・大豆・豚肉・りんご・鶏肉・もも)	(小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご)	(小麦・ごま・大豆・豚肉・鶏肉・卵・乳製品・牛肉・ゼラチン・さば・りんご・かに)	(小麦・ごま・大豆・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご)
熱量 394 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 11.7 g 炭水化物 31.8 g カルシウム 116 mg カリウム 621 mg 塩分 2.6 g	熱量 308 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 7.1 g 炭水化物 44.9 g カルシウム 66 mg カリウム 721 mg 塩分 3.5 g	熱量 425 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 18.6 g 炭水化物 23.0 g カルシウム 151 mg カリウム 582 mg 塩分 3.1 g	熱量 352 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 14.3 g 炭水化物 22.5 g カルシウム 141 mg カリウム 615 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
4月19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