

# 5月8日(月)～5月14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

5月8日(月)		5月9日(火)		5月10日(水)		5月11日(木)		5月12日(金)		5月13日(土)		5月14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 豚肉と野菜のデミソース煮込み 大根と挽肉旨味炒め 五目しんじょ煮 揚げなすの梅浸し/南瓜サラダ 小麦・大豆・さば・乳製品・牛肉・鶏肉・豚肉・りんご・ごま・卵		白飯/黒ゴマ 白身フライ 肉豆腐 キャベツと海老炒め物 菜の花おかか和え/パインシロップ漬け 小麦・ごま・大豆・豚肉・えび・牛肉・鶏肉・ゼラチン		ちらし寿司/錦糸/青のり 梅しそチキンカツ 人参と玉子のソテー ほうれん草ピーナツ和え 里芋そぼろ煮/コールスローサラダ 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・ごま・豚肉・落花生		白飯/ゆかり タラのチリソース けんちょう(山口郷土) なすごま和え 玉ねぎツナサラダ/おかず昆布 牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・小麦・卵・りんご		白飯/白ゴマ 豚肉の中華炒め 青梗菜のクリーム煮 肉団子煮/かぶ煮 白菜甘酢和え/カニ風味サラダ 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・かに・りんご		白飯/黒ゴマ サワラ煮付け 鶏と大根の生姜煮 なす田楽 ほうれん草おかか和え/マカロニサラダ 小麦・大豆・ごま・鶏肉・さば・卵・乳製品・豚肉・りんご		白飯/白ゴマ 牛焼肉 青梗菜煮浸し さつま芋サラダ キャベツ甘酢和え/黒豆 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご・卵															
熱量	411 kcal	塩分	2.5 g	熱量	480 kcal	塩分	2.6 g	熱量	441 kcal	塩分	3.0 g	熱量	492 kcal	塩分	2.8 g	熱量	506 kcal	塩分	2.4 g	熱量	491 kcal	塩分	2.0 g	熱量	489 kcal	塩分	2.2 g
たんぱく質	10.8 g	脂質	9.3 g	たんぱく質	16.6 g	脂質	9.7 g	たんぱく質	12.7 g	脂質	11.8 g	たんぱく質	17.1 g	脂質	17.3 g	たんぱく質	15.7 g	脂質	14.6 g	たんぱく質	17.6 g	脂質	13.0 g	たんぱく質	13.0 g	脂質	11.4 g
炭水化物	71.4 g	カルシウム	25 mg	炭水化物	79.2 g	カルシウム	85 mg	炭水化物	70.4 g	カルシウム	40 mg	炭水化物	73.6 g	カルシウム	80 mg	炭水化物	74.7 g	カルシウム	70 mg	炭水化物	79.5 g	カルシウム	48 mg	炭水化物	82.5 g	カルシウム	94 mg
カリウム	343 mg			カリウム	375 mg			カリウム	352 mg			カリウム	436 mg			カリウム	426 mg			カリウム	523 mg			カリウム	573 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																			
海老カツ 大根と挽肉旨味炒め 山菜の卵とじ 揚げなすの梅浸し 南瓜サラダ たくあん 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・えび・かに・ごま・豚肉・りんご		アジ大葉フライ 麻婆豆腐 ひじきとピーマンの煮物 大根中華和え 菜の花おかか和え 安芸紫 小麦・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・かに		タンドリーチキン ポークビーンズ 豚肉と春雨のめ物 カニのふわらか豆腐煮 ほうれん草ピーナツ和え 黄桃シロップ漬け 小麦・ごま・大豆・豚肉・りんご・乳製品・鶏肉・卵・かに・落花生・もも		サワラ塩焼き 大豆の五目煮 白菜のスープ煮 大根ツナマヨサラダ なすごま和え 南瓜のいとこ煮/おかず昆布 大豆・卵・乳製品・小麦・ごま・鶏肉・豚肉・えび・りんご		八宝菜 けんちょう(山口郷土) 春菊と薩摩揚げ炒め さつま芋サラダ ブロッコリーごま和え グリーンピースとわかめの煮物 小麦・ごま・大豆・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・卵・りんご		赤魚の山椒焼き ブルコギ イカと野菜の生姜炒め ひじきと蓮根ごまサラダ 白菜ちりめんの酢物 白花豆 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・いか・卵・りんご		サーモンマヨカツ 小松菜煮浸し 肉団子の中華炒めあんかけ コールスローサラダ オクラ梅かつお和え 黄桃シロップ漬け 小麦・大豆・卵・乳製品・さけ・鶏肉・ゼラチン・えび・牛肉・豚肉・ごま・りんご・もも															
熱量	348 kcal	塩分	3.0 g	熱量	312 kcal	塩分	3.0 g	熱量	426 kcal	塩分	2.6 g	熱量	407 kcal	塩分	3.2 g	熱量	321 kcal	塩分	3.2 g	熱量	302 kcal	塩分	3.0 g	熱量	381 kcal	塩分	2.9 g
たんぱく質	11.1 g	脂質	21.7 g	たんぱく質	13.2 g	脂質	18.2 g	たんぱく質	19.1 g	脂質	26.5 g	たんぱく質	17.0 g	脂質	20.3 g	たんぱく質	17.8 g	脂質	16.4 g	たんぱく質	23.9 g	脂質	19.1 g	たんぱく質	11.9 g	脂質	22.3 g
炭水化物	28.0 g	カルシウム	44 mg	炭水化物	24.2 g	カルシウム	153 mg	炭水化物	26.0 g	カルシウム	46 mg	炭水化物	39.7 g	カルシウム	87 mg	炭水化物	26.5 g	カルシウム	127 mg	炭水化物	29.0 g	カルシウム	82 mg	炭水化物	32.7 g	カルシウム	112 mg
カリウム	423 mg			カリウム	543 mg			カリウム	485 mg			カリウム	814 mg			カリウム	644 mg			カリウム	573 mg			カリウム	356 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 豚肉野菜のデミソース煮込み 五目しんじょ煮 大根と挽肉旨味炒め/南瓜サラダ 小麦・大豆・さば・乳製品・牛肉・鶏肉・豚肉・りんご・ごま・卵		白飯 白身フライ/オクラごま和え 肉豆腐 菜の花おかか和え 小麦・ごま・大豆・豚肉		白飯 梅しそチキンカツ 人参と玉子のソテー ほうれん草ピーナツ和え 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・ごま・豚肉・落花生		白飯 タラのチリソース けんちょう(山口郷土) 玉葱ツナサラダ/なすごま和え 牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・小麦・卵・りんご		白飯 豚肉の中華炒め 青梗菜のクリーム煮 カニ風味サラダ 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・かに・りんご		白飯 サワラ煮付け なす田楽 ほうれん草おかか和え 小麦・大豆・さば・ごま		白飯 牛焼肉 青梗菜煮浸し さつま芋サラダ 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご・卵															
熱量	359 kcal	塩分	2.1 g	熱量	398 kcal	塩分	1.8 g	熱量	407 kcal	塩分	2.0 g	熱量	426 kcal	塩分	2.1 g	熱量	411 kcal	塩分	1.7 g	熱量	410 kcal	塩分	1.9 g	熱量	398 kcal	塩分	1.6 g
たんぱく質	9.3 g	脂質	7.6 g	たんぱく質	13.7 g	脂質	8.8 g	たんぱく質	11.6 g	脂質	11.9 g	たんぱく質	15.6 g	脂質	11.3 g	たんぱく質	14.4 g	脂質	14.4 g	たんぱく質	14.3 g	脂質	9.5 g	たんぱく質	9.4 g	脂質	10.0 g
炭水化物	61.2 g	カルシウム	19 mg	炭水化物	63.9 g	カルシウム	49 mg	炭水化物	61.6 g	カルシウム	36 mg	炭水化物	63.4 g	カルシウム	65 mg	炭水化物	60.5 g	カルシウム	49 mg	炭水化物	63.6 g	カルシウム	40 mg	炭水化物	64.8 g	カルシウム	59 mg
カリウム	276 mg			カリウム	245 mg			カリウム	272 mg			カリウム	364 mg			カリウム	301 mg			カリウム	524 mg			カリウム	381 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																			
豚肉のオイスター炒め じゃが芋のチーズクリーム煮 小松菜のごま味噌和え インディアンサラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		アジのから揚げ野菜あんかけ 豆腐の真砂煮 野菜と魚肉ソーセージのコンソメ煮 インゲンのおかかマヨ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご		ハヤシソース メバルの西京焼き ひき肉と卵のそぼろ 春雨の韓国風サラダ 白飯 かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		赤魚のゆず風味焼き 南瓜コロケ 大豆のケチャップ煮 しろ菜のおかかマヨ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		メンチカツ サワラの塩焼き けんちん煮 ブロッコリーの粒マスタード和え 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		白身魚のピリ辛味噌焼き 切干大根と桜エビの中華風煮物 白菜と鶏肉の旨煮 枝豆と竹輪の明太マヨ和え 白飯 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		豚肉のごま煮 さつま芋のミルク煮 絹揚げのピリ辛煮 マカロニサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご															
熱量	557 kcal	塩分	3.0 g	熱量	563 kcal	塩分	2.6 g	熱量	581 kcal	塩分	3.4 g	熱量	648 kcal	塩分	2.7 g	熱量	634 kcal	塩分	2.5 g	熱量	600 kcal	塩分	3.0 g	熱量	621 kcal	塩分	2.7 g
たんぱく質	25.4 g	ビタミンD	0.7 μg	たんぱく質	22.0 g	ビタミンD	5.5 μg	たんぱく質	24.8 g	ビタミンD	2.9 μg	たんぱく質	28.2 g	ビタミンD	2.0 μg	たんぱく質	23.5 g	ビタミンD	3.8 μg	たんぱく質	25.5 g	ビタミンD	2.5 μg	たんぱく質	25.8 g	ビタミンD	2.1 μg
カルシウム	154 mg			カルシウム	411 mg			カルシウム	221 mg			カルシウム	166 mg			カルシウム	308 mg			カルシウム	220 mg			カルシウム	379 mg		
おかずのみ	熱量 297 kcal	塩分 3.0 g		熱量 303 kcal	塩分 2.6 g		熱量 322 kcal	塩分 3.3 g		熱量 389 kcal	塩分 2.6 g		熱量 375 kcal	塩分 2.4 g		熱量 341 kcal	塩分 3.0 g		熱量 362 kcal	塩分 2.6 g		熱量 362 kcal	塩分 2.6 g				
たんぱく質	21.1 g	ビタミンD	0.7 μg	たんぱく質	17.6 g	ビタミンD	5.5 μg	たんぱく質	20.5 g	ビタミンD	2.9 μg	たんぱく質	23.9 g	ビタミンD	2.0 μg	たんぱく質	19.1 g	ビタミンD	3.8 μg	たんぱく質	21.1 g	ビタミンD	2.5 μg	たんぱく質	21.5 g	ビタミンD	2.1 μg
カルシウム	151 mg			カルシウム	408 mg			カルシウム	218 mg			カルシウム	163 mg			カルシウム	305 mg			カルシウム	217 mg			カルシウム	376 mg		

# 5月8(月)～5月12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

5月8日(月)	5月9日(火)	5月10日(水)	5月11日(木)	5月12日(金)																																																												
5日間コース																																																																
<b>白飯</b> 無し <b>鶏の唐揚げ甘辛ダレ</b> 小麦・大豆・鶏肉・ごま <b>じゃが芋といんげんのあおさ炒め</b> 小麦・大豆・豚肉 <b>コールスローサラダ</b> 卵・小麦・大豆 <b>ほうれん草とツナのお浸し</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>520 kcal</td><td>塩分</td><td>2.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.1 g</td><td>脂質</td><td>14.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>76.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	520 kcal	塩分	2.6 g	たんぱく質	18.1 g	脂質	14.8 g	炭水化物	76.6 g			<b>ゆかりご飯(赤しそ)</b> 無し <b>ブリの照り焼き</b> 小麦・大豆・ごま <b>春雨のさっぱり炒め</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>もやしと高菜のソテー</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>さつま芋の甘煮</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>505 kcal</td><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.6 g</td><td>脂質</td><td>12.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>79.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	505 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	14.6 g	脂質	12.9 g	炭水化物	79.5 g			<b>白飯</b> 無し <b>ホタテとブロッコリーのもろみ醤油炒め</b> 小麦・乳成分・大豆・豚肉 <b>揚げじゃが芋のキーマカレーソース</b> 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご <b>蓮根の真砂和え</b> 小麦・大豆・ゼラチン・ごま <b>小松菜と薄揚げのお浸し</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>475 kcal</td><td>塩分</td><td>1.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.5 g</td><td>脂質</td><td>12.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>74.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	475 kcal	塩分	1.9 g	たんぱく質	13.5 g	脂質	12.1 g	炭水化物	74.9 g			<b>白飯</b> 無し <b>豚肉と玉ねぎの焼肉風</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>里芋と野菜の煮物</b> 小麦・大豆・鶏肉 <b>ほうれん草と薄揚げの和え物</b> 小麦・大豆 <b>ブロッコリーのごま和え</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>496 kcal</td><td>塩分</td><td>2.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.8 g</td><td>脂質</td><td>16.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>70.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	496 kcal	塩分	2.3 g	たんぱく質	12.8 g	脂質	16.6 g	炭水化物	70.0 g			<b>薄揚げと葉大根の炊き込み風ご飯</b> 小麦・大豆 <b>コーンクリームコロッケ</b> 小麦・乳成分・大豆・ゼラチン <b>大根のそぼろあんかけ</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え</b> 小麦・大豆・鶏肉 <b>人参とツナの和え物</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>499 kcal</td><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.9 g</td><td>脂質</td><td>13.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>78.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	499 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	12.9 g	脂質	13.8 g	炭水化物	78.0 g		
熱量	520 kcal	塩分	2.6 g																																																													
たんぱく質	18.1 g	脂質	14.8 g																																																													
炭水化物	76.6 g																																																															
熱量	505 kcal	塩分	2.2 g																																																													
たんぱく質	14.6 g	脂質	12.9 g																																																													
炭水化物	79.5 g																																																															
熱量	475 kcal	塩分	1.9 g																																																													
たんぱく質	13.5 g	脂質	12.1 g																																																													
炭水化物	74.9 g																																																															
熱量	496 kcal	塩分	2.3 g																																																													
たんぱく質	12.8 g	脂質	16.6 g																																																													
炭水化物	70.0 g																																																															
熱量	499 kcal	塩分	2.4 g																																																													
たんぱく質	12.9 g	脂質	13.8 g																																																													
炭水化物	78.0 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

<b>イカの塩だれ和え</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・いか <b>エビカツ</b> 卵・小麦・えび・いか・大豆 <b>人参の粒マスタードサラダ</b> 卵・小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご・乳成分 <b>根菜と青菜の和え物</b> 小麦・大豆 <b>ブロッコリーのごま和え</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>438 kcal</td><td>塩分</td><td>3.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.6 g</td><td>脂質</td><td>27.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>31.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	438 kcal	塩分	3.1 g	たんぱく質	16.6 g	脂質	27.0 g	炭水化物	31.0 g			<b>ヒレカツ※ソース小袋付</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご <b>カニのふわふわ豆腐</b> 卵・かに・大豆・豚肉・小麦・鶏肉 <b>マカロニポテトサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン <b>切干大根の青じそサラダ</b> 卵・小麦・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・りんご <b>小松菜と薄揚げのお浸し</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>443 kcal</td><td>塩分</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.8 g</td><td>脂質</td><td>29.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>30.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	443 kcal	塩分	3.3 g	たんぱく質	13.8 g	脂質	29.5 g	炭水化物	30.1 g			<b>玉子焼きケチャップ甘酢あん</b> 卵・かに・さば・大豆・りんご・ごま・小麦・えび <b>春雨とチンゲン菜の中華風</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>乱切じゃが芋のサーモンフレーク炒め</b> 小麦・乳成分・さけ・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン <b>いんげんとコーンのマヨサラダ</b> 卵・小麦・大豆 <b>煮豆</b> 小麦・大豆・豚肉 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>340 kcal</td><td>塩分</td><td>3.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.4 g</td><td>脂質</td><td>17.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>33.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	340 kcal	塩分	3.0 g	たんぱく質	11.4 g	脂質	17.8 g	炭水化物	33.4 g			<b>サバの味噌煮</b> 小麦・さば・大豆・ごま <b>肉詰めいなりの煮物</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉 <b>根菜の黒酢和え</b> 小麦・大豆・ごま <b>豆のごま和えサラダ</b> 小麦・大豆・ごま <b>キャベツと高菜の炒め物</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>351 kcal</td><td>塩分</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.1 g</td><td>脂質</td><td>17.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>35.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	351 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	13.1 g	脂質	17.9 g	炭水化物	35.4 g			<b>白だし仕立ての牛肉と白菜のだし煮</b> 小麦・いか・牛肉・さば・大豆・ゼラチン・鶏肉 <b>カニカマの天ぷら ※天つゆ小袋付</b> 卵・小麦・かに・大豆 <b>こうや豆腐の彩りあんかけ</b> 小麦・大豆 <b>さつま芋サラダ</b> 卵・小麦・大豆・ごま <b>金平ごぼう</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>398 kcal</td><td>塩分</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.7 g</td><td>脂質</td><td>25.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>25.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	398 kcal	塩分	2.8 g	たんぱく質	14.7 g	脂質	25.7 g	炭水化物	25.2 g		
熱量	438 kcal	塩分	3.1 g																																																													
たんぱく質	16.6 g	脂質	27.0 g																																																													
炭水化物	31.0 g																																																															
熱量	443 kcal	塩分	3.3 g																																																													
たんぱく質	13.8 g	脂質	29.5 g																																																													
炭水化物	30.1 g																																																															
熱量	340 kcal	塩分	3.0 g																																																													
たんぱく質	11.4 g	脂質	17.8 g																																																													
炭水化物	33.4 g																																																															
熱量	351 kcal	塩分	2.9 g																																																													
たんぱく質	13.1 g	脂質	17.9 g																																																													
炭水化物	35.4 g																																																															
熱量	398 kcal	塩分	2.8 g																																																													
たんぱく質	14.7 g	脂質	25.7 g																																																													
炭水化物	25.2 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

<b>鶏肉といんげんのバター醤油</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン <b>イカの塩だれ和え</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・いか <b>人参の粒マスタードサラダ</b> 卵・小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご・乳成分 <b>根菜と青菜の和え物</b> 小麦・大豆 <b>ブロッコリーのごま和え</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>460 kcal</td><td>塩分</td><td>3.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>20.6 g</td><td>脂質</td><td>29.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>28.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	460 kcal	塩分	3.8 g	たんぱく質	20.6 g	脂質	29.0 g	炭水化物	28.6 g			<b>ヒレカツ※ソース小袋付</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご <b>エビと絹揚げのそぼろ炒め煮</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・えび <b>マカロニポテトサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン <b>切干大根の青じそサラダ</b> 卵・小麦・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・りんご <b>小松菜と薄揚げのお浸し</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>569 kcal</td><td>塩分</td><td>3.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>21.0 g</td><td>脂質</td><td>38.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>34.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	569 kcal	塩分	3.7 g	たんぱく質	21.0 g	脂質	38.0 g	炭水化物	34.9 g			<b>玉子焼きケチャップ甘酢あん</b> 卵・かに・さば・大豆・りんご・ごま・小麦・えび <b>鶏肉ときのこのXO醤炒め(中華味噌炒め)</b> 小麦・えび・大豆・鶏肉 <b>乱切じゃが芋のサーモンフレーク炒め</b> 小麦・乳成分・さけ・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン <b>いんげんとコーンのマヨサラダ</b> 卵・小麦・大豆 <b>煮豆</b> 小麦・大豆・豚肉 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>421 kcal</td><td>塩分</td><td>3.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>22.2 g</td><td>脂質</td><td>21.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>35.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	421 kcal	塩分	3.8 g	たんぱく質	22.2 g	脂質	21.4 g	炭水化物	35.6 g			<b>豚肉となすのポン酢炒め ゆず風味</b> 小麦・大豆・豚肉・ゼラチン <b>サバの味噌煮</b> 小麦・さば・大豆・ごま <b>根菜の黒酢和え</b> 小麦・大豆・ごま <b>豆のごま和えサラダ</b> 小麦・大豆・ごま <b>キャベツと高菜の炒め物</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>467 kcal</td><td>塩分</td><td>3.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.7 g</td><td>脂質</td><td>27.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>40.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	467 kcal	塩分	3.5 g	たんぱく質	15.7 g	脂質	27.7 g	炭水化物	40.8 g			<b>白だし仕立ての牛肉と白菜のだし煮</b> 小麦・いか・牛肉・さば・大豆・ゼラチン・鶏肉 <b>赤魚の煮付け</b> 小麦・大豆 <b>こうや豆腐の彩りあんかけ</b> 小麦・大豆 <b>さつま芋サラダ</b> 卵・小麦・大豆・ごま <b>金平ごぼう</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>518 kcal</td><td>塩分</td><td>3.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>22.4 g</td><td>脂質</td><td>34.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>26.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	518 kcal	塩分	3.6 g	たんぱく質	22.4 g	脂質	34.7 g	炭水化物	26.5 g		
熱量	460 kcal	塩分	3.8 g																																																													
たんぱく質	20.6 g	脂質	29.0 g																																																													
炭水化物	28.6 g																																																															
熱量	569 kcal	塩分	3.7 g																																																													
たんぱく質	21.0 g	脂質	38.0 g																																																													
炭水化物	34.9 g																																																															
熱量	421 kcal	塩分	3.8 g																																																													
たんぱく質	22.2 g	脂質	21.4 g																																																													
炭水化物	35.6 g																																																															
熱量	467 kcal	塩分	3.5 g																																																													
たんぱく質	15.7 g	脂質	27.7 g																																																													
炭水化物	40.8 g																																																															
熱量	518 kcal	塩分	3.6 g																																																													
たんぱく質	22.4 g	脂質	34.7 g																																																													
炭水化物	26.5 g																																																															

**お召上がり戴いたあとの容器は回収致します。**

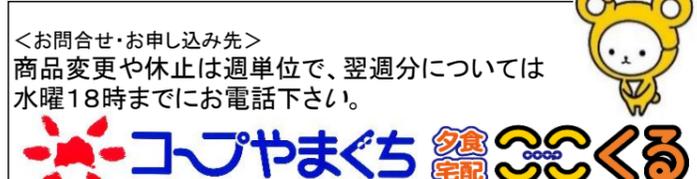
- ・容器は再生・再利用いたします。
- ・お手数ですが、洗ってお返してください。

次週の中止・変更の締切は  
**5月10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。

**おかず手鞠**  
製造  
ワタミ株式会社

<b>鶏の唐揚げ甘辛ダレ</b> 小麦・大豆・鶏肉・ごま <b>じゃが芋といんげんのあおさ炒め</b> 小麦・大豆・豚肉 <b>コールスローサラダ</b> 卵・小麦・大豆 <b>ほうれん草とツナのお浸し</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>268 kcal</td><td>塩分</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.9 g</td><td>脂質</td><td>13.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>22.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	268 kcal	塩分	2.5 g	たんぱく質	13.9 g	脂質	13.7 g	炭水化物	22.4 g			<b>ブリの照り焼き</b> 小麦・大豆・ごま <b>春雨のさっぱり炒め</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>もやしと高菜のソテー</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>さつま芋の甘煮</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>226 kcal</td><td>塩分</td><td>1.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>7.7 g</td><td>脂質</td><td>9.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>27.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	226 kcal	塩分	1.9 g	たんぱく質	7.7 g	脂質	9.6 g	炭水化物	27.1 g			<b>ホタテとブロッコリーのもろみ醤油炒め</b> 小麦・乳成分・大豆・豚肉 <b>揚げじゃが芋のキーマカレーソース</b> 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご <b>蓮根の真砂和え</b> 小麦・大豆・ゼラチン・ごま <b>小松菜と薄揚げのお浸し</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>223 kcal</td><td>塩分</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.3 g</td><td>脂質</td><td>11.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>20.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	223 kcal	塩分	1.8 g	たんぱく質	9.3 g	脂質	11.1 g	炭水化物	20.8 g			<b>豚肉と玉ねぎの焼肉風</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>里芋と野菜の煮物</b> 小麦・大豆・鶏肉 <b>ほうれん草と薄揚げの和え物</b> 小麦・大豆 <b>ブロッコリーのごま和え</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>244 kcal</td><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8.6 g</td><td>脂質</td><td>15.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>15.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	244 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	8.6 g	脂質	15.5 g	炭水化物	15.8 g			<b>コーンクリームコロッケ</b> 小麦・乳成分・大豆・ゼラチン <b>大根のそぼろあんかけ</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え</b> 小麦・大豆・鶏肉 <b>人参とツナの和え物</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>245 kcal</td><td>塩分</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>7.6 g</td><td>脂質</td><td>11.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>27.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	245 kcal	塩分	1.5 g	たんぱく質	7.6 g	脂質	11.8 g	炭水化物	27.4 g		
熱量	268 kcal	塩分	2.5 g																																																													
たんぱく質	13.9 g	脂質	13.7 g																																																													
炭水化物	22.4 g																																																															
熱量	226 kcal	塩分	1.9 g																																																													
たんぱく質	7.7 g	脂質	9.6 g																																																													
炭水化物	27.1 g																																																															
熱量	223 kcal	塩分	1.8 g																																																													
たんぱく質	9.3 g	脂質	11.1 g																																																													
炭水化物	20.8 g																																																															
熱量	244 kcal	塩分	2.2 g																																																													
たんぱく質	8.6 g	脂質	15.5 g																																																													
炭水化物	15.8 g																																																															
熱量	245 kcal	塩分	1.5 g																																																													
たんぱく質	7.6 g	脂質	11.8 g																																																													
炭水化物	27.4 g																																																															

<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

5月8日(月)	5月9日(火)	5月10日(水)	5月11日(木)	5月12日(金)
豚肉と野菜のデミソース煮込み	肉豆腐	アジ南蛮漬け	タラのチリソース	豚肉の中華炒め
白身魚の若狭焼き	白身フライ/水菜煮浸し	けんちょう(山口郷土)	牛肉の柳川風煮	赤魚塩焼き
揚げなすの梅浸し	ひじきとピーマンの煮物	人参と玉子のソテー	大豆の五目煮	肉団子とカブの煮物
大根と挽肉旨味炒め	オクラごま和え	ほうれん草ピーナツ和え	玉ねぎツナサラダ	春菊と薩摩揚げ炒め
南瓜サラダ	キャベツと海老炒め物	里芋そぼろ煮	南瓜のいとこ煮	カニ風味サラダ
五目しんじょ煮	菜の花おかか和え	コールスローサラダ	胡瓜としらす酢物	青梗菜のクリーム煮
春菊のえのき浸し	切干大根サラダ	きのこ金平	山菜煮浸し	白菜甘酢和え
野沢菜	パインシロップ漬け	黄桃シロップ漬け	なすごま和え/おかず昆布	金時豆
(小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・りんご・さば・卵)	(小麦・大豆・豚肉・ごま・えび・牛肉・鶏肉・ゼラチン・乳製品・りんご)	(卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・ごま・落花生・豚肉・もも)	(牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・小麦・りんご)	(小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・かに・りんご)
熱量 343 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 10.1 g 炭水化物 33.0 g カルシウム 72 mg カリウム 632 mg 塩分 3.4 g	熱量 373 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14.0 g 炭水化物 38.9 g カルシウム 196 mg カリウム 593 mg 塩分 3.4 g	熱量 405 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 16.3 g 炭水化物 30.1 g カルシウム 108 mg カリウム 673 mg 塩分 3.3 g	熱量 447 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 22.7 g 炭水化物 39.0 g カルシウム 91 mg カリウム 725 mg 塩分 3.7 g	熱量 402 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 17.0 g 炭水化物 26.6 g カルシウム 83 mg カリウム 509 mg 塩分 3.0 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  
5月10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