

5月15日(月)～5月21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15日(月)		5月16日(火)		5月17日(水)		5月18日(木)		5月19日(金)		5月20日(土)		5月21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 豚肉と厚揚げの和風カレー なすなべしぎ ほうれん草煮浸し 糸こんにゃく和え/黒豆 小麦・大豆・豚肉・ごま		白飯/黒ゴマ 赤魚と白菜のだし醤油煮 麻婆春雨 筍とアスパラの甘辛煮 オクラとわかめのサラダ/さくら漬 小麦・大豆・落花生・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン		かやくご飯/青のり 肉じゃが かこのふわふわ豆腐煮野菜あんかけ 青梗菜煮浸し 卵サラダ/金時豆 卵・乳製品・小麦・えび・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・かに・りんご		白飯/白ゴマ アジとさつま芋の唐揚げ中華あんかけ 大平(山口郷土) オクラと人参の和え物 シュウマイ/春雨サラダ 小麦・えび・大豆・鶏肉・ごま・豚肉・卵・りんご		白飯/ゆかり 天ぷら盛り合わせ 大豆と豚ミンチのとりみ煮みそ風味 じゃが芋のベーコン煮 カニ風味スパサラダ/おかず昆布 卵・乳製品・小麦・えび・大豆・豚肉・鶏肉・かに・りんご・ごま		白飯/白ゴマ 豚肉塩タレ炒め ひじき煮 エビチリ ほうれん草錦糸和え/柚子香り蒟蒻 小麦・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン・乳製品・牛肉・鶏肉・卵・えび		白飯/黒ゴマ 赤魚の塩焼き 菜の花春雨中華炒め 白菜ごま酢和え ポテトサラダ/金時豆 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご	
熱量 434 kcal	塩分 2.3 g	熱量 373 kcal	塩分 2.7 g	熱量 465 kcal	塩分 2.8 g	熱量 509 kcal	塩分 1.9 g	熱量 584 kcal	塩分 2.0 g	熱量 456 kcal	塩分 1.9 g	熱量 438 kcal	塩分 2.3 g
たんぱく質 14.5 g	脂質 8.4 g	たんぱく質 15.1 g	脂質 6.2 g	たんぱく質 14.9 g	脂質 7.4 g	たんぱく質 17.9 g	脂質 18.1 g	たんぱく質 18.6 g	脂質 18.6 g	たんぱく質 17.1 g	脂質 10.3 g	たんぱく質 16.7 g	脂質 6.7 g
炭水化物 73.6 g	カルシウム 110 mg	炭水化物 69.0 g	カルシウム 42 mg	炭水化物 77.7 g	カルシウム 71 mg	炭水化物 86.1 g	カルシウム 89 mg	炭水化物 82.6 g	カルシウム 71 mg	炭水化物 71.9 g	カルシウム 98 mg	炭水化物 75.9 g	カルシウム 78 mg
カリウム 434 mg		カリウム 258 mg		カリウム 328 mg		カリウム 532 mg		カリウム 440 mg		カリウム 492 mg		カリウム 237 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					
鶏肉のごま味噌煮 かにと豆腐のふんわり天 きのことわかめの卵とじ ほうれん草煮浸し マカロニサラダ みかんシロップ漬け 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		赤魚西京焼き 焼そば 大平(山口郷土) 煮物盛り合わせ 胡瓜とかにかま酢物 オクラとわかめのサラダ/パインシロップ漬け 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ごま・卵・かに		天ぷら盛り合わせ ちゃんぽん風野菜炒め 青梗菜煮浸し 大豆と昆布の煮物 玉葱ツナサラダ ほうれん草ごま和え 乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・えび・ごま・りんご		豚すきやき煮 じゃが芋のたらこ煮 小松菜ソテー 揚げなす煮浸し オクラと人参の和え物 安芸紫 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・牛肉		アジの香味焼き 高野と人参の煮物 ほうれん草煮浸し 紅白生酢 南瓜ごまサラダ えびシュウマイ 小麦・大豆・卵・えび・かに・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・りんご		塩唐揚げ タラごま焼き スクランブルエッグ ピーマンじゃこ炒め スパゲティサラダ 胡瓜とめかぶ酢物 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・かに・りんご		白身魚の若狭焼き 豚肉と厚揚げの甘煮 筑前煮 黒酢中華春雨 青梗菜炒め かぼちゃサラダ/金時豆 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・りんご	
熱量 480 kcal	塩分 3.2 g	熱量 316 kcal	塩分 3.2 g	熱量 400 kcal	塩分 3.5 g	熱量 316 kcal	塩分 3.2 g	熱量 316 kcal	塩分 3.2 g	熱量 400 kcal	塩分 3.3 g	熱量 315 kcal	塩分 3.1 g
たんぱく質 22.7 g	脂質 26.7 g	たんぱく質 15.3 g	脂質 9.7 g	たんぱく質 15.6 g	脂質 19.9 g	たんぱく質 12.3 g	脂質 13.4 g	たんぱく質 20.6 g	脂質 16.9 g	たんぱく質 21.8 g	脂質 21.7 g	たんぱく質 12.6 g	脂質 16.4 g
炭水化物 36.2 g	カルシウム 99 mg	炭水化物 41.8 g	カルシウム 110 mg	炭水化物 39.8 g	カルシウム 120 mg	炭水化物 37.1 g	カルシウム 140 mg	炭水化物 33.6 g	カルシウム 194 mg	炭水化物 27.8 g	カルシウム 86 mg	炭水化物 31.5 g	カルシウム 79 mg
カリウム 533 mg		カリウム 319 mg		カリウム 586 mg		カリウム 732 mg		カリウム 697 mg		カリウム 576 mg		カリウム 397 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 豚肉と厚揚げの和風カレー なすなべしぎ ほうれん草煮浸し 小麦・大豆・豚肉		白飯 赤魚と白菜のだし醤油煮 麻婆春雨 オクラとわかめのサラダ 小麦・大豆・落花生・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン		白飯 かこのふわふわ豆腐煮野菜あんかけ 肉じゃが・むき枝豆 卵サラダ 卵・乳製品・小麦・えび・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・かに・りんご		白飯 アジとさつま芋の唐揚げ中華あんかけ 大平(山口郷土) オクラと人参の和え物 小麦・えび・大豆・鶏肉・ごま		白飯 天ぷら盛り合わせ 大豆と豚ミンチのとりみ煮みそ風味 カニ風味スパサラダ 卵・乳製品・小麦・えび・大豆・豚肉・かに・りんご		白飯 豚肉塩タレ炒め ひじき煮 ほうれん草錦糸和え 小麦・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン・乳製品・卵		白飯 赤魚の塩焼き 菜の花春雨中華炒め ポテトサラダ 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご	
熱量 382 kcal	塩分 2.2 g	熱量 323 kcal	塩分 1.8 g	熱量 412 kcal	塩分 2.2 g	熱量 386 kcal	塩分 2.0 g	熱量 498 kcal	塩分 1.8 g	熱量 368 kcal	塩分 2.0 g	熱量 365 kcal	塩分 2.1 g
たんぱく質 12.9 g	脂質 8.6 g	たんぱく質 13.5 g	脂質 6.2 g	たんぱく質 13.7 g	脂質 10.9 g	たんぱく質 15.6 g	脂質 7.7 g	たんぱく質 16.7 g	脂質 15.9 g	たんぱく質 14.2 g	脂質 7.3 g	たんぱく質 14.7 g	脂質 6.2 g
炭水化物 61.2 g	カルシウム 103 mg	炭水化物 58.9 g	カルシウム 30 mg	炭水化物 62.3 g	カルシウム 56 mg	炭水化物 61.5 g	カルシウム 64 mg	炭水化物 69.2 g	カルシウム 68 mg	炭水化物 59.5 g	カルシウム 81 mg	炭水化物 60.8 g	カルシウム 30 mg
カリウム 350 mg		カリウム 234 mg		カリウム 365 mg		カリウム 372 mg		カリウム 317 mg		カリウム 468 mg		カリウム 168 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					
ブリのから揚げ山椒あん ツナの卵炒め 豚肉と大根の煮物 ブロッコリーサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		鶏肉と蓮根の炒め物 しろ菜とカニカマの青じそドレッシング和え じゃが芋のカレー風味煮 インゲンのサラダ 白飯 かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		サバの和風あん もやしとさつま揚げの生姜醤油炒め 大豆と鶏肉の炒り煮 花野菜サラダ 白飯 小麦・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		豚肉の生姜焼き ほうれん草のごま和え 鶏肉となすの甘酢炒め ひじきと大豆のサラダ 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		イワシの梅煮 青梗菜のごま生姜和え かぶと豚肉の炒め物 南瓜の粒マスタードサラダ 白飯 えび・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		チキンカレー アジ大葉フライ エビと枝豆の卵炒め きゅうりとツナの酢の物 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご		サワラのはちみつ照り焼き ひじきとさつま揚げの煮物 鶏肉と野菜のソースマヨ炒め ブロッコリーのごま浸し 白飯 えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	
熱量 587 kcal	塩分 2.5 g	熱量 631 kcal	塩分 3.1 g	熱量 651 kcal	塩分 2.9 g	熱量 631 kcal	塩分 3.0 g	熱量 601 kcal	塩分 2.6 g	熱量 603 kcal	塩分 3.0 g	熱量 601 kcal	塩分 2.5 g
たんぱく質 28.9 g	ビタミンD 4.5 μg	たんぱく質 24.5 g	ビタミンD 1.2 μg	たんぱく質 25.4 g	ビタミンD 5.8 μg	たんぱく質 28.9 g	ビタミンD 1.3 μg	たんぱく質 21.5 g	ビタミンD 12.6 μg	たんぱく質 23.2 g	ビタミンD 2.9 μg	たんぱく質 24.3 g	ビタミンD 4.8 μg
カルシウム 241 mg		カルシウム 191 mg		カルシウム 132 mg		カルシウム 233 mg		カルシウム 206 mg		カルシウム 220 mg		カルシウム 201 mg	
熱量 328 kcal	塩分 2.5 g	熱量 372 kcal	塩分 3.0 g	熱量 392 kcal	塩分 2.8 g	熱量 371 kcal	塩分 3.0 g	熱量 342 kcal	塩分 2.5 g	熱量 343 kcal	塩分 3.0 g	熱量 342 kcal	塩分 2.5 g
たんぱく質 24.6 g	ビタミンD 4.5 μg	たんぱく質 20.1 g	ビタミンD 1.2 μg	たんぱく質 21.1 g	ビタミンD 5.8 μg	たんぱく質 24.6 g	ビタミンD 1.3 μg	たんぱく質 17.1 g	ビタミンD 12.6 μg	たんぱく質 18.8 g	ビタミンD 2.9 μg	たんぱく質 20.0 g	ビタミンD 4.8 μg
カルシウム 238 mg		カルシウム 188 mg		カルシウム 129 mg		カルシウム 230 mg		カルシウム 203 mg		カルシウム 217 mg		カルシウム 198 mg	

5月15(月)～5月19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15日(月)	5月16日(火)	5月17日(水)	5月18日(木)	5月19日(金)
5日間コース				
白飯 無し カレイと野菜のシークアサーソース※小袋付 小麦・大豆 じゃが芋といんげんのピリ辛炒め 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま シャキシャキごぼうサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま 熱量 504 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 16.8 g 脂質 15.2 g 炭水化物 72.6 g	九州醤油使用牛ごぼうご飯 小麦・牛肉・大豆 九州ちゃんぽん風 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・えび なすの南蛮風 小麦・大豆 さつま芋とおからのほくほく和え 小麦・大豆・ごま ブロッコリーのおかか和え 小麦・大豆 熱量 527 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 15.1 g 脂質 17.1 g 炭水化物 74.1 g	白飯 無し 鶏肉のすき焼き風 大豆・鶏肉・小麦・ゼラチン・卵・乳成分 豆腐そぼろの炒り煮 小麦・大豆 切干大根の明太風味マヨサラダ 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン 煮豆 小麦・大豆・豚肉 熱量 488 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 19.4 g 脂質 12.1 g 炭水化物 73.6 g	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 蓮根とくらげのごま酢和え 小麦・乳成分・大豆・ごま 大根と人参の煮物 小麦・大豆 熱量 520 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 14.0 g 脂質 19.9 g 炭水化物 67.6 g	香りご飯(青じそ) 無し イワシの生姜煮 小麦・大豆・ごま 筑前煮 小麦・大豆・鶏肉・ごま 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 477 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 16.8 g 脂質 11.6 g 炭水化物 73.5 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

サーモンの塩焼き さけ・小麦・大豆 豚肉とキャベツのクリーム煮 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・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 さつま芋の甘煮 小麦・大豆 熱量 407 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 18.0 g 脂質 25.1 g 炭水化物 27.7 g	チキン竜田九州産麦味噌使用のタルタルソース 卵・小麦・大豆・鶏肉・ごま ゆで野菜のサラダごまソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・卵・ごま なすのトマト煮 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 ごぼうとこんにゃく煮物 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 412 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 12.4 g 脂質 28.3 g 炭水化物 27.7 g	牛肉と玉ねぎの焼肉風 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま 加賀揚げの炊き合わせ 卵・小麦・大豆・いか・さば・りんご・ゼラチン チーズカレー春雨 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 蓮根とくらげのごま酢和え 小麦・乳成分・大豆・ごま 大豆ひじき 小麦・大豆 熱量 363 kcal 塩分 3.6 g たんぱく質 14.3 g 脂質 20.9 g 炭水化物 29.8 g	黒酢酢豚 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 野菜のピリ辛そぼろ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・落花生 豆腐そぼろと高菜の炒り煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ツイストマカロニサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 大根と人参の煮物 小麦・大豆 熱量 377 kcal 塩分 3.9 g たんぱく質 17.7 g 脂質 16.6 g 炭水化物 40.5 g	豚肉とキャベツの柚子胡椒炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま キムチチヂミ 卵・小麦・えび・いか・大豆・さば・鶏肉・豚肉・ごま ほうれん草と丸天の和え物 卵・小麦・いか・さば・大豆 南瓜とレーズンのサラダ 卵・小麦・大豆 ブロッコリーのそぼろあん 小麦・牛肉・大豆・豚肉・ごま 熱量 482 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 14.8 g 脂質 36.3 g 炭水化物 24.7 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

豚肉となめこの和風醤油炒め 小麦・大豆・豚肉 サーモンの塩焼き さけ・小麦・大豆 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 さつま芋の甘煮 小麦・大豆 熱量 542 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 21.7 g 脂質 37.1 g 炭水化物 29.9 g	チキン竜田九州産麦味噌使用のタルタルソース 卵・小麦・大豆・鶏肉・ごま イカと豚肉の磯辺炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・いか なすのトマト煮 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 ごぼうとこんにゃく煮物 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 566 kcal 塩分 3.4 g たんぱく質 18.7 g 脂質 42.9 g 炭水化物 26.7 g	牛肉と玉ねぎの焼肉風 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま カツオフライ※ソース小袋付 卵・小麦・大豆・りんご チーズカレー春雨 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 蓮根とくらげのごま酢和え 小麦・乳成分・大豆・ごま 大豆ひじき 小麦・大豆 熱量 438 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 18.9 g 脂質 25.4 g 炭水化物 33.0 g	黒酢酢豚 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ブリの揚げ煮 小麦・大豆 豆腐そぼろと高菜の炒り煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ツイストマカロニサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 大根と人参の煮物 小麦・大豆 熱量 503 kcal 塩分 4.2 g たんぱく質 21.5 g 脂質 24.0 g 炭水化物 51.8 g	白だし香る あさりと野菜の和風あん 小麦・いか・さば・大豆・りんご・ゼラチン・卵・鶏肉・やまいも 豚肉とキャベツの柚子胡椒炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ほうれん草と丸天の和え物 卵・小麦・いか・さば・大豆 南瓜とレーズンのサラダ 卵・小麦・大豆 ブロッコリーのそぼろあん 小麦・牛肉・大豆・豚肉・ごま 熱量 526 kcal 塩分 4.0 g たんぱく質 19.7 g 脂質 37.0 g 炭水化物 30.1 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17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

カレイと野菜のシークアサーソース※小袋付 小麦・大豆 じゃが芋といんげんのピリ辛炒め 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま シャキシャキごぼうサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま 熱量 252 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 12.6 g 脂質 14.1 g 炭水化物 18.4 g	九州ちゃんぽん風 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・えび なすの南蛮風 小麦・大豆 さつま芋とおからのほくほく和え 小麦・大豆・ごま ブロッコリーのおかか和え 小麦・大豆 熱量 233 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 8.8 g 脂質 11.4 g 炭水化物 23.2 g	鶏肉のすき煮風卵黄ソースのせ 大豆・鶏肉・小麦・ゼラチン・卵・乳成分 豆腐そぼろの炒り煮 小麦・大豆 切干大根の明太風味マヨサラダ 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン 煮豆 小麦・大豆・豚肉 熱量 236 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 15.2 g 脂質 11.1 g 炭水化物 19.5 g	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 蓮根とくらげのごま酢和え 小麦・乳成分・大豆・ごま 大根と人参の煮物 小麦・大豆 熱量 268 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 9.8 g 脂質 18.8 g 炭水化物 13.5 g	イワシの生姜煮 小麦・大豆・ごま 筑前煮 小麦・大豆・鶏肉・ごま 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 223 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 12.5 g 脂質 10.5 g 炭水化物 18.9 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。



受付:月～金 9:00～18:00

5月15日(月)	5月16日(火)	5月17日(水)	5月18日(木)	5月19日(金)
タラ山椒焼き	赤魚と白菜のだし醤油煮	サーモンマヨカツ	アジとさつま芋の唐揚げ中華あんかけ	天ぷら盛り合わせ
豚肉と厚揚げの和風カレー	とり天	肉じゃが	大平(山口郷土)	大豆と豚ミンチのとろみ煮みそ風味
じゃが芋の炒め煮	麻婆春雨	大豆と昆布の煮物	シュウマイ	じゃが芋のベーコン煮
糸こんにゃく和え	筍とアスパラの甘辛煮	切干大根の酢物	オクラと人参の和え物	豆乳花形豆腐
なすなべしぎ	竹輪の金平風	かにのふわふわ豆腐煮	白菜と海老煮	水菜煮浸し
大根ツナサラダ	オクラとわかめのサラダ	卵サラダ	春雨サラダ	カニ風味スパサラダ
ほうれん草煮浸し	ひじき煮	もやしとキクラゲナムル	小松菜ソテー	酢れんこん
黒豆	胡瓜とかにかまの酢物/さくら漬	青梗菜煮浸し/野沢菜	竹輪と胡瓜の酢物/安芸紫	りんごシロップ漬け
(卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・ごま・ゼラチン)	(乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・ごま・落花生・牛肉・豚肉・ゼラチン・かに)	(小麦・大豆・卵・乳製品・さけ・鶏肉・ゼラチン・牛肉・ごま・かに・豚肉・りんご・さば)	(卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・えび・ごま・りんご・牛肉)	(卵・乳製品・小麦・えび・大豆・豚肉・鶏肉・かに・りんご)
熱量 389 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 13.7 g 炭水化物 39.8 g カルシウム 107 mg カリウム 621 mg 塩分 3.6 g	熱量 388 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 16.9 g 炭水化物 34.5 g カルシウム 93 mg カリウム 572 mg 塩分 3.5 g	熱量 422 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.3 g 炭水化物 39.7 g カルシウム 107 mg カリウム 715 mg 塩分 2.9 g	熱量 394 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 23.1 g 炭水化物 41.1 g カルシウム 150 mg カリウム 625 mg 塩分 2.9 g	熱量 480 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 20.3 g 炭水化物 53.1 g カルシウム 145 mg カリウム 566 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17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