

# 5月22日(月)～5月28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22日(月)		5月23日(火)		5月24日(水)		5月25日(木)		5月26日(金)		5月27日(土)		5月28日(日)															
5・7日間コース												7日間コースの方のみお届け															
白飯/黒ゴマ 牛肉柳川風煮 なすとピーマン炒め煮 さつま芋煮/高野煮 フレンチサラダ/水菜のおかか和え 大豆・卵・小麦・牛肉・ごま		白飯/ゆかり 白身魚の柚庵焼き 揚げ鶏キャベツの和風生姜煮 金平ごぼう 春雨胡瓜サラダ/ブロッコリーごま和え 小麦・ごま・大豆・鶏肉・卵・りんご		菜飯/白ゴマ 坦々風野菜炒め 大根と薩摩揚げ煮 紅葉豆腐煮/椎茸煮 春菊お浸し/人参とえのきのさつと煮 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・卵・さば		白飯/白ゴマ タラのきのこソースかけ 卵とほうれん草のソテー 大根炒め生酢 ブロッコリーと桜えび煮物/みかんシロップ漬 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・えび・ごま		白飯/黒ゴマ 鶏山賊焼(山口郷土) 白菜ツナスープ煮 じゃが芋オクラ明太子サラダ 水菜煮浸し/わかめの酢物 小麦・大豆・鶏肉・乳製品・卵・ごま		白飯/ゆかり サワラ照焼き 野菜とツナのクリーム煮 青梗菜の卵とじ キャベツ甘酢和え/マカロニサラダ 小麦・大豆・ごま・卵・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・りんご		白飯/黒ゴマ 肉団子の卵あんかけ ほうれん草ソテー 豚肉と里芋の柚子味噌煮 オクラとツナ和え/みかんシロップ漬 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		熱量 546 kcal	塩分 2.2 g	熱量 478 kcal	塩分 2.9 g	熱量 402 kcal	塩分 3.0 g	熱量 472 kcal	塩分 2.9 g	熱量 480 kcal	塩分 2.6 g	熱量 480 kcal	塩分 1.7 g	熱量 585 kcal	塩分 2.7 g
たんぱく質 16.4 g	脂質 10.2 g	たんぱく質 15.6 g	脂質 12.2 g	たんぱく質 11.6 g	脂質 8.0 g	たんぱく質 19.9 g	脂質 10.9 g	たんぱく質 18.2 g	脂質 11.8 g	たんぱく質 15.4 g	脂質 11.9 g	たんぱく質 17.8 g	脂質 19.4 g	たんぱく質 16.4 g	脂質 10.2 g	たんぱく質 15.6 g	脂質 12.2 g	たんぱく質 19.9 g	脂質 10.9 g	たんぱく質 18.2 g	脂質 11.8 g	たんぱく質 15.4 g	脂質 11.9 g	たんぱく質 17.8 g	脂質 19.4 g		
炭水化物 85.9 g	カルシウム 52 mg	炭水化物 73.7 g	カルシウム 72 mg	炭水化物 70.5 g	カルシウム 77 mg	炭水化物 74.2 g	カルシウム 78 mg	炭水化物 72.5 g	カルシウム 107 mg	炭水化物 74.7 g	カルシウム 87 mg	炭水化物 81.8 g	カルシウム 61 mg	炭水化物 85.9 g	カルシウム 52 mg	炭水化物 73.7 g	カルシウム 72 mg	炭水化物 70.5 g	カルシウム 77 mg	炭水化物 74.2 g	カルシウム 78 mg	炭水化物 72.5 g	カルシウム 107 mg	炭水化物 74.7 g	カルシウム 87 mg	炭水化物 81.8 g	カルシウム 61 mg
カリウム 501 mg		カリウム 462 mg		カリウム 361 mg		カリウム 432 mg		カリウム 574 mg		カリウム 498 mg		カリウム 341 mg		カリウム 501 mg		カリウム 462 mg		カリウム 361 mg		カリウム 432 mg		カリウム 574 mg		カリウム 498 mg		カリウム 341 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																	
オムレツのミートソースかけ 牛肉と大豆の味噌煮 ほうれん草ソテー ひじきごまサラダ オクラ梅かつお和え 切干大根酢物 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・牛肉・豚肉・りんご・ごま・かに		サワラゆかり揚げ ラタトゥイユ 大豆とさつま芋煮 ほうれん草の炒り卵和え 菜の花のごま味噌酢和え 胡瓜と鶏肉の中華和え/おかず昆布 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品		鶏山賊焼(山口郷土) 白菜とベーコン煮 ひじきと野菜の豆腐天 いも芋サラダ 春菊お浸し 竹の子たらこ和え 小麦・大豆・鶏肉・乳製品・卵・豚肉・りんご		アジ梅しそフライ レモンバジルチキン 肉じゃが いんげんソテー 大根炒め生酢 青梗菜ピーナツ和え/三目豆 小麦・大豆・鶏肉・卵・乳製品・豚肉・牛肉・落花生・ごま		赤魚の柚子味噌タレかけ ポテトのカレー炒め 小松菜煮浸し マカロニ香味サラダ 山菜煮浸し ブロッコリーと桜えび煮物/糸こんにゃく和え 卵・乳製品・小麦・えび・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・ごま		鶏肉の香草焼き ニラと厚揚げの炒め物 ほうれん草煮浸し 白菜ごま和え ベーコンとポテトサラダ 柚子蒟蒻 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・牛肉・ごま・豚肉・ゼラチン・卵・りんご		スタミナ炒め 春巻き 炒り豆腐 豚肉と里芋の柚子味噌煮 五目生酢 金時豆 小麦・大豆・鶏肉・牛肉・ごま・豚肉・ゼラチン・えび・りんご		熱量 365 kcal	塩分 3.0 g	熱量 361 kcal	塩分 2.6 g	熱量 351 kcal	塩分 3.0 g	熱量 366 kcal	塩分 3.0 g	熱量 305 kcal	塩分 2.9 g	熱量 328 kcal	塩分 3.2 g	熱量 380 kcal	塩分 3.2 g		
たんぱく質 15.3 g	脂質 20.2 g	たんぱく質 16.0 g	脂質 17.9 g	たんぱく質 15.5 g	脂質 21.8 g	たんぱく質 18.7 g	脂質 18.3 g	たんぱく質 14.4 g	脂質 15.2 g	たんぱく質 19.3 g	脂質 19.6 g	たんぱく質 14.9 g	脂質 19.3 g	たんぱく質 15.3 g	脂質 20.2 g	たんぱく質 16.0 g	脂質 17.9 g	たんぱく質 15.5 g	脂質 21.8 g	たんぱく質 18.7 g	脂質 18.3 g	たんぱく質 14.4 g	脂質 15.2 g	たんぱく質 19.3 g	脂質 19.6 g	たんぱく質 14.9 g	脂質 19.3 g		
炭水化物 29.6 g	カルシウム 139 mg	炭水化物 23.6 g	カルシウム 94 mg	炭水化物 22.5 g	カルシウム 77 mg	炭水化物 31.6 g	カルシウム 95 mg	炭水化物 29.5 g	カルシウム 88 mg	炭水化物 17.7 g	カルシウム 158 mg	炭水化物 35.9 g	カルシウム 60 mg	炭水化物 29.6 g	カルシウム 139 mg	炭水化物 23.6 g	カルシウム 94 mg	炭水化物 22.5 g	カルシウム 77 mg	炭水化物 31.6 g	カルシウム 95 mg	炭水化物 29.5 g	カルシウム 88 mg	炭水化物 17.7 g	カルシウム 158 mg	炭水化物 35.9 g	カルシウム 60 mg		
カリウム 557 mg		カリウム 698 mg		カリウム 578 mg		カリウム 433 mg		カリウム 407 mg		カリウム 614 mg		カリウム 453 mg		カリウム 557 mg		カリウム 698 mg		カリウム 578 mg		カリウム 433 mg		カリウム 407 mg		カリウム 407 mg		カリウム 614 mg		カリウム 453 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 牛肉柳川風煮 さつま芋煮/高野煮 水菜のおかか和え 大豆・卵・小麦・牛肉		白飯 白身魚の柚庵焼き 揚げ鶏キャベツ和風生姜煮 ブロッコリーごま和え 小麦・大豆・鶏肉・ごま		白飯 坦々風野菜炒め 紅葉豆腐煮 春菊お浸し 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・卵・さば		白飯 タラのきのこソースかけ 卵とほうれん草のソテー 大根炒め生酢 小麦・ごま・大豆・卵・乳製品・鶏肉		白飯 鶏山賊焼(山口郷土) 白菜ツナスープ煮 わかめの酢物 小麦・大豆・鶏肉・乳製品		白飯 サワラ照焼き 青梗菜の卵とじ キャベツ甘酢和え 小麦・大豆・ごま・卵・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン		白飯 肉団子の卵あんかけ ほうれん草ソテー オクラとツナ和え 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		熱量 409 kcal	塩分 2.3 g	熱量 412 kcal	塩分 2.2 g	熱量 345 kcal	塩分 2.0 g	熱量 420 kcal	塩分 2.0 g	熱量 413 kcal	塩分 2.0 g	熱量 383 kcal	塩分 2.1 g	熱量 448 kcal	塩分 2.2 g		
たんぱく質 13.6 g	脂質 7.0 g	たんぱく質 13.7 g	脂質 10.9 g	たんぱく質 11.1 g	脂質 6.5 g	たんぱく質 17.8 g	脂質 9.8 g	たんぱく質 17.2 g	脂質 10.3 g	たんぱく質 15.7 g	脂質 7.0 g	たんぱく質 13.9 g	脂質 17.6 g	たんぱく質 13.6 g	脂質 7.0 g	たんぱく質 13.7 g	脂質 10.9 g	たんぱく質 11.1 g	脂質 6.5 g	たんぱく質 17.8 g	脂質 9.8 g	たんぱく質 17.2 g	脂質 10.3 g	たんぱく質 15.7 g	脂質 7.0 g	たんぱく質 13.9 g	脂質 17.6 g		
炭水化物 70.5 g	カルシウム 81 mg	炭水化物 52.3 g	カルシウム 56 mg	炭水化物 59.0 g	カルシウム 65 mg	炭水化物 64.5 g	カルシウム 67 mg	炭水化物 60.0 g	カルシウム 42 mg	炭水化物 61.4 g	カルシウム 73 mg	炭水化物 66.2 g	カルシウム 64 mg	炭水化物 70.5 g	カルシウム 81 mg	炭水化物 52.3 g	カルシウム 56 mg	炭水化物 59.0 g	カルシウム 65 mg	炭水化物 64.5 g	カルシウム 67 mg	炭水化物 60.0 g	カルシウム 42 mg	炭水化物 61.4 g	カルシウム 73 mg	炭水化物 66.2 g	カルシウム 64 mg		
カリウム 340 mg		カリウム 365 mg		カリウム 301 mg		カリウム 401 mg		カリウム 417 mg		カリウム 482 mg		カリウム 256 mg		カリウム 340 mg		カリウム 365 mg		カリウム 301 mg		カリウム 401 mg		カリウム 417 mg		カリウム 417 mg		カリウム 482 mg		カリウム 256 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																	
豚肉のケチャップ炒め 菜の花のピーナツ和え かぶとウインナーのカレークリーム煮 明太マカロニサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		スペイン風オムレツホワイトソース メバルのから揚げ 豚肉と大根の味噌煮 白菜とツナのゆず胡椒サラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		鶏肉の香草焼き インゲンのごまきな粉和え 大根とエビのくず煮 カリフラワーのカレーマヨ和え 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		豆腐とエビのチリソース煮 野菜と豚肉の炒め物 鶏ごぼう煮 さつま芋のレモン風味煮 白飯 えび・小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		鶏肉の味噌漬け焼き 切干大根のドレッシング和え 絹揚げとひじきの煮物 ブロッコリーとチーズのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご		アジの山椒風味焼き チキンナゲット 高野豆腐の含め煮 南瓜とレーズンのサラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		豚肉のぼん酢生姜炒め なす南蛮和え じゃが芋のチーズクリーム煮 蒸し鶏とコーンのカレーサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		熱量 603 kcal	塩分 3.0 g	熱量 571 kcal	塩分 2.5 g	熱量 601 kcal	塩分 2.7 g	熱量 582 kcal	塩分 3.0 g	熱量 601 kcal	塩分 2.8 g	熱量 601 kcal	塩分 3.1 g	熱量 591 kcal	塩分 3.0 g		
たんぱく質 25.6 g	ビタミンD 0.9 μg	たんぱく質 24.0 g	ビタミンD 0.9 μg	たんぱく質 26.8 g	ビタミンD 1.2 μg	たんぱく質 25.0 g	ビタミンD 0.2 μg	たんぱく質 25.8 g	ビタミンD 1.8 μg	たんぱく質 27.3 g	ビタミンD 5.7 μg	たんぱく質 27.0 g	ビタミンD 1.3 μg	たんぱく質 25.6 g	ビタミンD 0.9 μg	たんぱく質 24.0 g	ビタミンD 0.9 μg	たんぱく質 26.8 g	ビタミンD 1.2 μg	たんぱく質 25.0 g	ビタミンD 0.2 μg	たんぱく質 25.8 g	ビタミンD 1.8 μg	たんぱく質 27.3 g	ビタミンD 5.7 μg	たんぱく質 27.0 g	ビタミンD 1.3 μg		
カルシウム 221 mg		カルシウム 125 mg		カルシウム 183 mg		カルシウム 326 mg		カルシウム 301 mg		カルシウム 273 mg		カルシウム 179 mg		カルシウム 221 mg		カルシウム 125 mg		カルシウム 183 mg		カルシウム 326 mg		カルシウム 301 mg		カルシウム 301 mg		カルシウム 273 mg		カルシウム 179 mg	
熱量 344 kcal	塩分 2.9 g	熱量 311 kcal	塩分 2.4 g	熱量 341 kcal	塩分 2.7 g	熱量 323 kcal	塩分 2.9 g	熱量 342 kcal	塩分 2.8 g	熱量 341 kcal	塩分 3.0 g	熱量 332 kcal	塩分 2.9 g	熱量 344 kcal	塩分 2.9 g	熱量 311 kcal	塩分 2.4 g	熱量 341 kcal	塩分 2.7 g	熱量 323 kcal	塩分 2.9 g	熱量 342 kcal	塩分 2.8 g	熱量 341 kcal	塩分 3.0 g	熱量 332 kcal	塩分 2.9 g		
たんぱく質 21.3 g	ビタミンD 0.9 μg	たんぱく質 19.7 g	ビタミンD 0.9 μg	たんぱく質 22.4 g	ビタミンD 1.2 μg	たんぱく質 20.7 g	ビタミンD 0.2 μg	たんぱく質 21.4 g	ビタミンD 1.8 μg	たんぱく質 22.9 g	ビタミンD 5.7 μg	たんぱく質 22.7 g	ビタミンD 1.3 μg	たんぱく質 21.3 g	ビタミンD 0.9 μg	たんぱく質 19.7 g	ビタミンD 0.9 μg	たんぱく質 22.4 g	ビタミンD 1.2 μg	たんぱく質 20.7 g	ビタミンD 0.2 μg	たんぱく質 21.4 g	ビタミンD 1.8 μg	たんぱく質 22.9 g	ビタミンD 5.7 μg	たんぱく質 22.7 g	ビタミンD 1.3 μg		
カルシウム 218 mg		カルシウム 122 mg		カルシウム 180 mg		カルシウム 323 mg		カルシウム 298 mg		カルシウム 270 mg		カルシウム 176 mg		カルシウム 218 mg		カルシウム 122 mg		カルシウム 180 mg		カルシウム 323 mg		カルシウム 298 mg		カルシウム 270 mg		カルシウム 270 mg		カルシウム 176 mg	

# 5月22(月)～5月26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22日(月)	5月23日(火)	5月24日(水)	5月25日(木)	5月26日(金)
5日間コース				
<b>白飯</b> 無し <b>豚肉と青菜の炒め物</b> 小麦・大豆・豚肉・乳成分 <b>海鮮しゅうまい</b> 卵・小麦・えび・かに・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>豆の白和え</b> 小麦・大豆・ごま <b>大根のナムル</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま <b>熱量</b> 535 kcal <b>塩分</b> 2.0 g たんぱく質 14.2 g <b>脂質</b> 19.4 g 炭水化物 74.1 g	<b>サーモン菜飯</b> 小麦・いか・さけ・さば・大豆 <b>白身魚フライ※タルタルソース小袋付</b> 卵・小麦・大豆・りんご <b>こうや豆腐のあっさり煮</b> 小麦・大豆 <b>なますのゆず風味</b> 小麦 <b>ほうれん草とコーンの炒め物</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>熱量</b> 499 kcal <b>塩分</b> 2.0 g たんぱく質 15.1 g <b>脂質</b> 16.6 g 炭水化物 70.9 g	<b>白飯</b> 無し <b>揚げ出し豆腐の牛肉野菜あんかけ</b> 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>なすのトマト煮</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 <b>蒸し鶏と切干大根のピリ辛煮</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ごま <b>人参と薄揚げの金平</b> 小麦・大豆・ごま <b>熱量</b> 481 kcal <b>塩分</b> 1.5 g たんぱく質 11.5 g <b>脂質</b> 17.4 g 炭水化物 67.2 g	<b>白飯</b> 無し <b>鶏のごま味噌ソース</b> 小麦・大豆・鶏肉・ごま <b>三色いなりの煮物</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・やまいも <b>さつま芋のレモン風味</b> 無し <b>小松菜ときのこの和え物</b> 小麦・大豆・ごま <b>熱量</b> 495 kcal <b>塩分</b> 2.0 g たんぱく質 17.5 g <b>脂質</b> 10.9 g 炭水化物 79.8 g	<b>高菜明太風味ご飯</b> 小麦・大豆・ゼラチン・ごま <b>赤魚のみりん焼き</b> 小麦・大豆・ごま <b>豚肉ときくらげの甘酢あんかけ</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>赤しそ風味のポテトサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン <b>ブロッコリーのそぼろあん</b> 小麦・牛肉・大豆・豚肉・ごま <b>熱量</b> 494 kcal <b>塩分</b> 2.7 g たんぱく質 15.9 g <b>脂質</b> 15.5 g 炭水化物 71.9 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>鶏の唐揚げ</b> 小麦・大豆・鶏肉 <b>豚肉と白菜のとろーり煮</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>ブロッコリーとツナのサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆 <b>水くわいとキャベツのさっぱり炒めワサビ風味</b> 小麦・大豆 <b>ごぼうとこんにゃくのピリ辛金平</b> 大豆 <b>熱量</b> 379 kcal <b>塩分</b> 2.8 g たんぱく質 16.4 g <b>脂質</b> 24.9 g 炭水化物 22.0 g	<b>牛肉と春雨の和え物</b> 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま <b>白だし香る がんもどきの煮物</b> 小麦・いか・さば・大豆・鶏肉 <b>じゃが芋と玉ねぎのツナ炒め</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン <b>豆のマスタードサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・りんご <b>キャベツのごま和え</b> 小麦・大豆・ごま <b>熱量</b> 358 kcal <b>塩分</b> 2.7 g たんぱく質 13.3 g <b>脂質</b> 21.3 g 炭水化物 28.0 g	<b>豚の角煮</b> 卵・小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉 <b>鶏団子と野菜の炊き合わせ</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・さば・りんご・ゼラチン <b>角切りチーズとキャベツのサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆 <b>いんげんとごぼうの卵の花</b> 小麦・大豆・ごま <b>ブロッコリーのおかか和え</b> 小麦・大豆 <b>熱量</b> 377 kcal <b>塩分</b> 4.1 g たんぱく質 12.5 g <b>脂質</b> 23.4 g 炭水化物 28.5 g	<b>サバの塩焼き</b> さば・小麦・大豆・ごま <b>大根と豚肉の煮物</b> 小麦・さば・大豆・豚肉 <b>野菜のミートソースがけ</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・卵・乳成分・牛肉 <b>シャキシャキごぼうサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま <b>チンゲン菜と人参のナムル</b> 小麦・大豆・ごま <b>熱量</b> 411 kcal <b>塩分</b> 2.8 g たんぱく質 15.7 g <b>脂質</b> 32.5 g 炭水化物 14.5 g	<b>チキンカツスイートチリソース</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン <b>マカロニのクリーム煮</b> 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 <b>切干大根のツナサラダ</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご <b>わかめとキャベツのナムル</b> 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>小松菜ときのこの和え物</b> 小麦・大豆・ごま <b>熱量</b> 385 kcal <b>塩分</b> 2.6 g たんぱく質 12.8 g <b>脂質</b> 23.0 g 炭水化物 31.9 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>鶏の唐揚げ</b> 小麦・大豆・鶏肉 <b>あさりのクリームソース</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 <b>ブロッコリーとツナのサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆 <b>水くわいとキャベツのさっぱり炒めわさび風味</b> 小麦・大豆 <b>ごぼうとこんにゃくのピリ辛金平</b> 大豆 <b>熱量</b> 477 kcal <b>塩分</b> 3.6 g たんぱく質 24.2 g <b>脂質</b> 28.4 g 炭水化物 32.3 g	<b>牛肉と春雨の和え物</b> 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま <b>イワシの生姜煮</b> 小麦・大豆・ごま <b>じゃが芋と玉ねぎのツナ炒め</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン <b>豆のマスタードサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・りんご <b>キャベツのごま和え</b> 小麦・大豆・ごま <b>熱量</b> 489 kcal <b>塩分</b> 3.4 g たんぱく質 19.4 g <b>脂質</b> 26.5 g 炭水化物 41.7 g	<b>カレーの南蛮風&amp;酢どり</b> 小麦・大豆・鶏肉・さば・ごま <b>豚の角煮</b> 卵・小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉 <b>角切りチーズとキャベツのサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆 <b>いんげんとごぼうの卵の花</b> 小麦・大豆・ごま <b>ブロッコリーのおかか和え</b> 小麦・大豆 <b>熱量</b> 448 kcal <b>塩分</b> 3.6 g たんぱく質 23.1 g <b>脂質</b> 26.9 g 炭水化物 28.9 g	<b>豚肉のスタミナ炒め 卵黄ソース</b> 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・卵・乳成分・ゼラチン <b>サバの塩焼き</b> 小麦・さば・大豆・ごま <b>野菜のミートソースがけ</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・卵・乳成分・牛肉 <b>シャキシャキごぼうサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま <b>チンゲン菜と人参のナムル</b> 小麦・大豆・ごま <b>熱量</b> 520 kcal <b>塩分</b> 3.7 g たんぱく質 18.4 g <b>脂質</b> 41.1 g 炭水化物 18.3 g	<b>チキンカツスイートチリソース</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン <b>イカと春雨の塩炒め</b> 小麦・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>切干大根のツナサラダ</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご <b>わかめとキャベツのナムル</b> 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>小松菜ときのこの和え物</b> 小麦・大豆・ごま <b>熱量</b> 423 kcal <b>塩分</b> 3.0 g たんぱく質 16.2 g <b>脂質</b> 27.1 g 炭水化物 29.3 g
---	---	--	--	---

お召上がり戴いたあとの容器は回収致します。

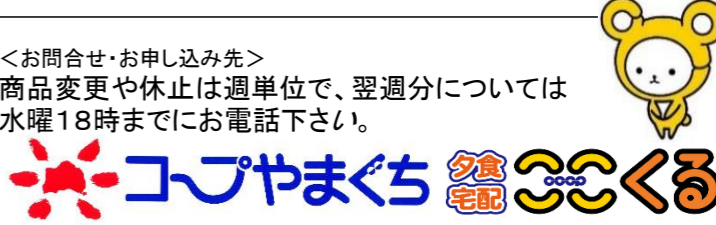
- ・容器は再生・再利用いたします。
- ・お手数ですが、洗ってお返してください。

**おかず手鞠**  
製造  
ワタミ株式会社

<b>豚肉と青菜の炒め物</b> 小麦・大豆・豚肉・乳成分 <b>海鮮しゅうまい</b> 卵・小麦・えび・かに・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>豆の白和え</b> 小麦・大豆・ごま <b>大根のナムル</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま <b>熱量</b> 283 kcal <b>塩分</b> 2.0 g たんぱく質 10.0 g <b>脂質</b> 18.3 g 炭水化物 20.0 g	<b>白身魚フライ※タルタルソース小袋付</b> 卵・小麦・大豆・りんご <b>こうや豆腐のあっさり煮</b> 小麦・大豆 <b>なますのゆず風味</b> 小麦 <b>ほうれん草とコーンの炒め物</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>熱量</b> 249 kcal <b>塩分</b> 1.5 g たんぱく質 8.8 g <b>脂質</b> 15.3 g 炭水化物 19.8 g	<b>揚げ出し豆腐の牛肉野菜あんかけ</b> 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>なすのトマト煮</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 <b>蒸し鶏と切干大根のピリ辛煮</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ごま <b>人参と薄揚げの金平</b> 小麦・大豆・ごま <b>熱量</b> 229 kcal <b>塩分</b> 1.4 g たんぱく質 7.3 g <b>脂質</b> 16.4 g 炭水化物 13.1 g	<b>鶏のごま味噌ソース</b> 小麦・大豆・鶏肉・ごま <b>三色いなりの煮物</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・やまいも <b>さつま芋のレモン風味</b> 無し <b>小松菜ときのこの和え物</b> 小麦・大豆・ごま <b>熱量</b> 243 kcal <b>塩分</b> 2.0 g たんぱく質 13.3 g <b>脂質</b> 9.9 g 炭水化物 25.6 g	<b>赤魚のみりん焼き</b> 小麦・大豆・ごま <b>豚肉ときくらげの甘酢あんかけ</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>赤しそ風味のポテトサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン <b>ブロッコリーのそぼろあん</b> 小麦・牛肉・大豆・豚肉・ごま <b>熱量</b> 253 kcal <b>塩分</b> 2.2 g たんぱく質 11.5 g <b>脂質</b> 14.4 g 炭水化物 20.8 g
---	--	--	---	---

次週の中止・変更の締切は  
**5月24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

5月22日(月)	5月23日(火)	5月24日(水)	5月25日(木)	5月26日(金)
赤魚西京焼き	揚げ鶏キャベツの和風生姜煮	サバの唐揚げ中華あんかけ	鶏山賊焼(山口郷土)	牛肉の和風ソテー
牛肉柳川風煮	白身魚の柚庵焼き	坦々風野菜炒め	タラのきのこソースかけ	アジ南蛮漬け
さつま芋煮/高野煮	金平ごぼう	大根と薩摩揚げ煮	ツナじゃが	春雨中華炒め
水菜のおかか和え	白菜煮浸し	人参とえのきのさっと煮	ブロッコリーと桜えび煮物	ブロッコリーごま和え
フレンチサラダ	南瓜煮	白菜とちりめんの酢物	大根炒め生酢	じゃが芋オクラ明太子サラダ
白菜ゆかり和え	ブロッコリーごま和え	春菊お浸し	青梗菜ピーナツ和え	水菜煮浸し
ほうれん草ごま和え	春雨胡瓜サラダ	いも芋サラダ	卵とほうれん草のソテー	わかめの酢物
たくあん	おかず昆布	黄桃シロップ漬け	みかんシロップ漬け	安芸紫
(大豆・卵・小麦・牛肉・ごま)	(小麦・ごま・大豆・鶏肉・卵・りんご・豚肉)	(小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・さば・えび・卵・乳製品・もも)	(小麦・ごま・大豆・卵・乳製品・鶏肉・えび・落花生)	(小麦・牛肉・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵)
熱量 352 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 9.5 g 炭水化物 43.3 g カルシウム 123 mg カリウム 747 mg 塩分 3.4 g	熱量 432 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 21.8 g 炭水化物 35.9 g カルシウム 113 mg カリウム 692 mg 塩分 3.4 g	熱量 448 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 14.9 g 炭水化物 44.9 g カルシウム 197 mg カリウム 603 mg 塩分 2.8 g	熱量 401 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 20.5 g 炭水化物 45.4 g カルシウム 94 mg カリウム 675 mg 塩分 2.8 g	熱量 434 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 18.1 g 炭水化物 37.7 g カルシウム 115 mg カリウム 593 mg 塩分 2.9 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24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