

5月29日(月)～6月4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29日(月)		5月30日(火)		5月31日(水)		6月1日(木)		6月2日(金)		6月3日(土)		6月4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 卵・乳製品・小麦・えび・大豆・豚肉・ごま・鶏肉・りんご		白飯/黒ゴマ ビーフカレー 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・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・りんご・卵		鶏飯/青のり チーズチキンカツ ラタトゥイユ ほうれん草とピーズ中華和え 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 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/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 煮物盛り合わせ えのき梅マヨネーズ和え 五目豆/切干大根青しそドレッシング 小麦・大豆・鶏肉・卵・りんご		白飯/黒ゴマ タラ磯辺天 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		白飯/ゆかり 豚肉の中華炒め 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 豆乳豆腐煮 大豆と油揚げ煮 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・大豆・卵・乳製品・ごま・鶏肉・豚肉・えび・さば・りんご		白身魚の煮付け 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/ぼちやサラダ 小麦・大豆・乳製品・卵・えび・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご・さば		ハンバーグ野菜あんかけ ナポリタン つしま(山口郷土) 白菜ツナサラダ 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・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・りんご		タラクリーム煮 チャプチェ もみじ豆腐煮 切干大根青しそドレッシング マセドアンサラダ ほうれん草柚子香和え 小麦・乳製品・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・ごま・ゼラチン・卵・さば・りんご		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 乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・豚肉・卵・えび・鶏肉・牛肉・ゼラチン・かに		サバ味噌煮 牛肉と野菜の旨煮 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 がんも煮/切干大根 ほうれん草炒め キャベツ甘酢和え 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 20.6 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 19.9 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 卵・乳製品・小麦・えび・大豆・豚肉・ごま		白飯 ハンバーグ かぶとツナの甘辛煮 コールスローサラダ 乳製品・大豆・卵・小麦・牛肉・鶏肉・豚肉・ごま・りんご・ゼラチン		白飯 チーズチキンカツ ラタトゥイユ 明太子ポテト/ほうれん草とピーズ中華和え 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・ごま・豚肉		白飯 サワラ柚庵焼き つしま(山口郷土) マセドアンサラダ 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 煮物盛り合わせ えのき梅マヨネーズ和え 小麦・大豆・鶏肉・卵・りんご		白飯 タラ磯辺天 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 豚肉の中華炒め 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							
マスの塩だれ焼き 青梗菜とさつま揚げの煮物 蓮根と豚肉の炒り煮 さつま芋のサラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		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		カレイのから揚げおろしあん 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 白菜と竹輪のさっと煮 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 チキンの香り揚げ 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・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	
熱量 565 kcal	塩分 2.7 g	熱量 579 kcal	塩分 2.9 g	熱量 593 kcal	塩分 2.6 g	熱量 593 kcal	塩分 2.6 g	熱量 597 kcal	塩分 2.9 g	熱量 578 kcal	塩分 3.2 g	熱量 585 kcal	塩分 2.8 g
たんぱく質 23.5 g	ビタミンD 12.3 μg	たんぱく質 26.5 g	ビタミンD 4.7 μg	たんぱく質 24.9 g	ビタミンD 7.9 μg	たんぱく質 23.6 g	ビタミンD 2.4 μg	たんぱく質 28.1 g	ビタミンD 2.6 μg	たんぱく質 28.2 g	ビタミンD 2.0 μg	たんぱく質 22.4 g	ビタミンD 7.2 μg
カルシウム 230 mg		カルシウム 221 mg		カルシウム 241 mg		カルシウム 270 mg		カルシウム 234 mg		カルシウム 132 mg		カルシウム 383 mg	
熱量 306 kcal	塩分 2.7 g	熱量 320 kcal	塩分 2.8 g	熱量 334 kcal	塩分 2.6 g	熱量 334 kcal	塩分 2.5 g	熱量 337 kcal	塩分 2.9 g	熱量 319 kcal	塩分 3.1 g	熱量 326 kcal	塩分 2.8 g
たんぱく質 19.2 g	ビタミンD 12.3 μg	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 7.9 μg	たんぱく質 19.2 g	ビタミンD 2.4 μg	たんぱく質 23.7 g	ビタミンD 2.6 μg	たんぱく質 23.9 g	ビタミンD 2.0 μg	たんぱく質 18.0 g	ビタミンD 7.2 μg
カルシウム 227 mg		カルシウム 218 mg		カルシウム 238 mg		カルシウム 267 mg		カルシウム 231 mg		カルシウム 129 mg		カルシウム 380 mg	

5月29(月)～6月2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29日(月)	5月30日(火)	5月31日(水)	6月1日(木)	6月2日(金)																																																												
5日間コース																																																																
白飯 無し 牛すき煮 小麦・牛肉・大豆 こうや豆腐と人参の炊き合わせ 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉 春雨の酢の物 卵・小麦・乳成分・かに・大豆・豚肉・ごま さつま芋と大豆の甘辛煮 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>486 kcal</td><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.0 g</td><td>脂質</td><td>12.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>76.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	486 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	13.0 g	脂質	12.7 g	炭水化物	76.9 g			わかめご飯 小麦・さば・大豆・ごま エビカツ 卵・小麦・えび・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 肉団子 トマトソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ひじきと蓮根の炒り煮 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>491 kcal</td><td>塩分</td><td>2.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.3 g</td><td>脂質</td><td>14.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>73.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	491 kcal	塩分	2.6 g	たんぱく質	15.3 g	脂質	14.6 g	炭水化物	73.2 g			白飯 無し 豚肉の生姜焼き 小麦・大豆・豚肉・ごま 春雨の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま キャベツとわかめのナムル 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ブロッコリーのごま和え 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>543 kcal</td><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.1 g</td><td>脂質</td><td>23.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>68.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	543 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	13.1 g	脂質	23.3 g	炭水化物	68.1 g			白飯 無し サバの味噌煮 小麦・さば・大豆・ごま・鶏肉 南瓜とさつま芋の煮物 小麦・大豆 キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ 卵・小麦・大豆 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>502 kcal</td><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.9 g</td><td>脂質</td><td>14.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>78.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	502 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	11.9 g	脂質	14.9 g	炭水化物	78.1 g			ツナとごぼうのご飯 小麦・大豆・ごま カツオフライトマトソース 卵・小麦・大豆・乳成分・鶏肉 マカロニと彩り野菜のチーズクリーム 小麦・乳成分・大豆・鶏肉 おからのカラフルサラダ 卵・小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉・ごま 大根とこんにゃくのサイコロ煮 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>460 kcal</td><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.4 g</td><td>脂質</td><td>10.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>74.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	460 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	15.4 g	脂質	10.4 g	炭水化物	74.9 g		
熱量	486 kcal	塩分	2.1 g																																																													
たんぱく質	13.0 g	脂質	12.7 g																																																													
炭水化物	76.9 g																																																															
熱量	491 kcal	塩分	2.6 g																																																													
たんぱく質	15.3 g	脂質	14.6 g																																																													
炭水化物	73.2 g																																																															
熱量	543 kcal	塩分	2.4 g																																																													
たんぱく質	13.1 g	脂質	23.3 g																																																													
炭水化物	68.1 g																																																															
熱量	502 kcal	塩分	2.1 g																																																													
たんぱく質	11.9 g	脂質	14.9 g																																																													
炭水化物	78.1 g																																																															
熱量	460 kcal	塩分	2.1 g																																																													
たんぱく質	15.4 g	脂質	10.4 g																																																													
炭水化物	74.9 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

ハンバーグ梅おろし添え 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン じゃが芋と豆の煮物 大豆・りんご・ゼラチン・小麦・鶏肉・豚肉・ごま もろみ醤油を使ったなすとキャベツの味噌炒め 小麦・大豆 カニカマたっぷりサラダ 卵・小麦・えび・かに・大豆 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>314 kcal</td><td>塩分</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.2 g</td><td>脂質</td><td>14.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>31.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	314 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	14.2 g	脂質	14.8 g	炭水化物	31.5 g			豚肉と高菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・卵 肉しゅうまい 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 花野菜のポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン 芋づるとぜんまいの田舎煮 小麦・大豆 枝豆のだし煮 小麦・さば・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>435 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>30.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>26.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	435 kcal	塩分	2.8 g	たんぱく質	14.5 g	脂質	30.5 g	炭水化物	26.4 g			鶏肉のごま味噌和え 小麦・大豆・鶏肉・ごま 揚げじゃが芋のキーマカレーソース 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご 彩り切干大根 卵・小麦・大豆 さつま芋とりんごのきんとん りんご 小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>323 kcal</td><td>塩分</td><td>2.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.2 g</td><td>脂質</td><td>12.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>37.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	323 kcal	塩分	2.3 g	たんぱく質	15.2 g	脂質	12.9 g	炭水化物	37.4 g			牛肉と野菜の五目炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま メンチカツ 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 しらすと野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 南瓜とひよこ豆のピーナッツ和え 小麦・落花生・乳成分・大豆・鶏肉 ほうれん草とツナのお浸し 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>385 kcal</td><td>塩分</td><td>3.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.9 g</td><td>脂質</td><td>21.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>33.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	385 kcal	塩分	3.1 g	たんぱく質	14.9 g	脂質	21.2 g	炭水化物	33.3 g			エビチリ 卵・小麦・えび・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ゆで豚とかまぼこのサラダ ※ごまドレッシング小袋付 小麦・大豆・豚肉・卵・ごま 蒸し鶏と春雨のタイ風サラダ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 蓮根とこんにゃくの金平 小麦・大豆・ごま チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>320 kcal</td><td>塩分</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.5 g</td><td>脂質</td><td>19.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>27.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	320 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	9.5 g	脂質	19.6 g	炭水化物	27.4 g		
熱量	314 kcal	塩分	2.7 g																																																													
たんぱく質	14.2 g	脂質	14.8 g																																																													
炭水化物	31.5 g																																																															
熱量	435 kcal	塩分	2.8 g																																																													
たんぱく質	14.5 g	脂質	30.5 g																																																													
炭水化物	26.4 g																																																															
熱量	323 kcal	塩分	2.3 g																																																													
たんぱく質	15.2 g	脂質	12.9 g																																																													
炭水化物	37.4 g																																																															
熱量	385 kcal	塩分	3.1 g																																																													
たんぱく質	14.9 g	脂質	21.2 g																																																													
炭水化物	33.3 g																																																															
熱量	320 kcal	塩分	2.9 g																																																													
たんぱく質	9.5 g	脂質	19.6 g																																																													
炭水化物	27.4 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

ハンバーグ梅おろし添え 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン ホタテと野菜の和風煮 小麦・大豆・豚肉 もろみ醤油を使ったなすとキャベツの味噌炒め 小麦・大豆 カニカマたっぷりサラダ 卵・小麦・えび・かに・大豆 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>405 kcal</td><td>塩分</td><td>3.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.0 g</td><td>脂質</td><td>21.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>33.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	405 kcal	塩分	3.5 g	たんぱく質	19.0 g	脂質	21.5 g	炭水化物	33.3 g			豚肉と高菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・卵 赤魚のみりん焼き 小麦・大豆 花野菜のポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン 肉しゅうまい 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 枝豆のだし煮 小麦・さば・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>554 kcal</td><td>塩分</td><td>3.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>22.2 g</td><td>脂質</td><td>42.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>22.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	554 kcal	塩分	3.0 g	たんぱく質	22.2 g	脂質	42.0 g	炭水化物	22.5 g			玉子焼き海鮮あんかけ 卵・かに・さば・大豆・りんご・ごま・小麦・えび・鶏肉・豚肉 鶏肉のごま味噌和え 小麦・大豆・鶏肉・ごま 揚げじゃが芋のキーマカレーソース 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご さつま芋とりんごのきんとん りんご 小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>401 kcal</td><td>塩分</td><td>3.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.7 g</td><td>脂質</td><td>18.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>39.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	401 kcal	塩分	3.4 g	たんぱく質	19.7 g	脂質	18.2 g	炭水化物	39.7 g			牛肉と野菜の五目炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま サンマの煮付け 小麦・大豆・ごま しらすと野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 南瓜とひよこ豆のピーナッツ和え 小麦・落花生・乳成分・大豆・鶏肉 ほうれん草とツナのお浸し 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>504 kcal</td><td>塩分</td><td>4.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>21.6 g</td><td>脂質</td><td>30.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>35.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	504 kcal	塩分	4.6 g	たんぱく質	21.6 g	脂質	30.5 g	炭水化物	35.0 g			豚肉の生姜焼き 小麦・大豆・豚肉 エビチリ 卵・小麦・えび・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 蒸し鶏と春雨のタイ風サラダ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 蓮根とこんにゃくの金平 小麦・大豆・ごま チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>535 kcal</td><td>塩分</td><td>4.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.9 g</td><td>脂質</td><td>36.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>36.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	535 kcal	塩分	4.2 g	たんぱく質	15.9 g	脂質	36.7 g	炭水化物	36.1 g		
熱量	405 kcal	塩分	3.5 g																																																													
たんぱく質	19.0 g	脂質	21.5 g																																																													
炭水化物	33.3 g																																																															
熱量	554 kcal	塩分	3.0 g																																																													
たんぱく質	22.2 g	脂質	42.0 g																																																													
炭水化物	22.5 g																																																															
熱量	401 kcal	塩分	3.4 g																																																													
たんぱく質	19.7 g	脂質	18.2 g																																																													
炭水化物	39.7 g																																																															
熱量	504 kcal	塩分	4.6 g																																																													
たんぱく質	21.6 g	脂質	30.5 g																																																													
炭水化物	35.0 g																																																															
熱量	535 kcal	塩分	4.2 g																																																													
たんぱく質	15.9 g	脂質	36.7 g																																																													
炭水化物	36.1 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31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

牛すき煮 小麦・牛肉・大豆 こうや豆腐と人参の炊き合わせ 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉 春雨の酢の物 卵・小麦・乳成分・かに・大豆・豚肉・ごま さつま芋と大豆の甘辛煮 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>234 kcal</td><td>塩分</td><td>2.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8.8 g</td><td>脂質</td><td>11.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>22.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	234 kcal	塩分	2.0 g	たんぱく質	8.8 g	脂質	11.7 g	炭水化物	22.8 g			エビカツ 卵・小麦・えび・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 肉団子 トマトソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ひじきと蓮根の炒り煮 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>257 kcal</td><td>塩分</td><td>1.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.2 g</td><td>脂質</td><td>12.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>24.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	257 kcal	塩分	1.7 g	たんぱく質	11.2 g	脂質	12.8 g	炭水化物	24.4 g			豚肉の生姜焼き 小麦・大豆・豚肉・ごま 春雨の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま キャベツとわかめのナムル 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ブロッコリーのごま和え 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>291 kcal</td><td>塩分</td><td>2.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8.9 g</td><td>脂質</td><td>22.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>14.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	291 kcal	塩分	2.3 g	たんぱく質	8.9 g	脂質	22.3 g	炭水化物	14.0 g			サバの味噌煮 小麦・さば・大豆・ごま・鶏肉 南瓜とさつま芋の煮物 小麦・大豆 キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ 卵・小麦・大豆 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>250 kcal</td><td>塩分</td><td>2.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>7.7 g</td><td>脂質</td><td>13.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>23.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	250 kcal	塩分	2.0 g	たんぱく質	7.7 g	脂質	13.8 g	炭水化物	23.9 g			カツオフライトマトソース 卵・小麦・大豆・乳成分・鶏肉 マカロニと彩り野菜のチーズクリーム 小麦・乳成分・大豆・鶏肉 おからのカラフルサラダ 卵・小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉・ごま 大根とこんにゃくのサイコロ煮 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>203 kcal</td><td>塩分</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.9 g</td><td>脂質</td><td>8.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>22.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	203 kcal	塩分	1.8 g	たんぱく質	9.9 g	脂質	8.5 g	炭水化物	22.5 g		
熱量	234 kcal	塩分	2.0 g																																																													
たんぱく質	8.8 g	脂質	11.7 g																																																													
炭水化物	22.8 g																																																															
熱量	257 kcal	塩分	1.7 g																																																													
たんぱく質	11.2 g	脂質	12.8 g																																																													
炭水化物	24.4 g																																																															
熱量	291 kcal	塩分	2.3 g																																																													
たんぱく質	8.9 g	脂質	22.3 g																																																													
炭水化物	14.0 g																																																															
熱量	250 kcal	塩分	2.0 g																																																													
たんぱく質	7.7 g	脂質	13.8 g																																																													
炭水化物	23.9 g																																																															
熱量	203 kcal	塩分	1.8 g																																																													
たんぱく質	9.9 g	脂質	8.5 g																																																													
炭水化物	22.5 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。



コプやまぐち 夕食宅配 こくる

0120-272-428
受付: 月～金 9:00～18:00

5月29日(月)	5月30日(火)	5月31日(水)	6月1日(木)	6月2日(金)
タラの香り焼き	ハンバーグ	チーズチキンカツ	オムレツの中華あんかけ	焼き鳥の彩りあんかけ
オムレツ	ビーフカレー	赤魚のマリネ	サワラ柚庵焼き	アジみりん焼き
豚肉と野菜の甘辛煮	厚揚げと青梗菜炒め	ラトウイユ	つしま(山口郷土)	煮物盛り合わせ
枝豆と豆腐のふんわり天	蓮根金平	白菜柚子甘酢	ほうれん草の柚子香和え	小松菜おかか和え
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	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
(卵・大豆・小麦・落花生・ごま・乳製品・えび・豚肉・鶏肉・りんご・かに)	(小麦・大豆・乳製品・卵・牛肉・鶏肉・豚肉・ごま・ゼラチン・りんご・もも)	(大豆・乳製品・小麦・鶏肉・卵・ごま・豚肉)	(小麦・卵・大豆・えび・鶏肉・ごま・豚肉・乳製品・りんご)	(小麦・大豆・鶏肉・卵・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
5月31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