

# 6月12日(月)~6月18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

6月12日(月)		6月13日(火)		6月14日(水)		6月15日(木)		6月16日(金)		6月17日(土)		6月18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 オムレツのハヤシソースかけ ジャーマンポテト 小松菜とじゃこ炒め煮 香味マカロニサラダ/カリフラワー甘酢和え 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・ごま・かに				白飯/黒ゴマ サバの梅風味から揚げ 八寸(山口郷土) 切干大根と高菜炒め シュウマイ/ほうれん草卵和え さば・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・卵・えび				かやくご飯/青のり ヒレカツの味噌ソースかけ 高野と人参煮 春菊のピーナツ和え オクラかつお和え/人参ナムル 卵・小麦・大豆・豚肉・ごま・落花生・鶏肉				白飯/黒ゴマ 白身魚のクリームソースかけ 小松菜と厚揚げ中華和え じゃが芋肉味噌がらめ 大根生酢/胡瓜とハムサラダ 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・卵・かに・りんご・ごま				白飯/ゆかり 豚肉と野菜のあんとし 鶏ごぼう金平 花形豆腐煮/里芋煮 ほうれん草チーズ洋風和え/胡瓜ごま酢和え 小麦・ごま・大豆・鶏肉・卵・豚肉・乳製品・かに				白飯/黒ゴマ サバ照り焼き なすのひき肉炒め 木の葉豆腐煮 青梗菜かにかま炒め 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・えび・かに・さば				白飯/黒ゴマ サワラゆかり揚げ じゃが芋のたらこ煮 ブロッコリーとえびの炒め物 ひじき煮/胡瓜の酢物 小麦・大豆・卵・乳製品・えび・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン			
熱量	515 kcal	塩分	2.0 g	熱量	543 kcal	塩分	2.4 g	熱量	430 kcal	塩分	3.1 g	熱量	483 kcal	塩分	2.1 g	熱量	444 kcal	塩分	2.2 g	熱量	538 kcal	塩分	2.3 g	熱量	517 kcal	塩分	2.1 g
たんぱく質	13.1 g	脂質	15.8 g	たんぱく質	19.0 g	脂質	11.5 g	たんぱく質	13.4 g	脂質	10.9 g	たんぱく質	17.1 g	脂質	11.0 g	たんぱく質	13.4 g	脂質	8.9 g	たんぱく質	16.5 g	脂質	14.6 g	たんぱく質	20.4 g	脂質	10.4 g
炭水化物	77.0 g	カルシウム	67 mg	炭水化物	80.4 g	カルシウム	90 mg	炭水化物	68.9 g	カルシウム	103 mg	炭水化物	74.7 g	カルシウム	101 mg	炭水化物	74.1 g	カルシウム	109 mg	炭水化物	76.8 g	カルシウム	65 mg	炭水化物	82.6 g	カルシウム	61 mg
カリウム	312 mg			カリウム	765 mg			カリウム	572 mg			カリウム	632 mg			カリウム	429 mg			カリウム	484 mg			カリウム	611 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															
豚肉とキャベツの味噌炒め シュウマイ 豆腐と野菜の煮物 人参とツナの和え物 マカロニサラダ 胡瓜梅和え 小麦・えび・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご				いわしみぞれ煮 厚揚げの卵とし 鶏肉となす煮物 ほうれん草和え物 えびつみれ煮 じゃが芋そぼろ煮/キャベツと人参サラダ 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・えび・さば				チキンカツ 八寸(山口郷土) いんげんバター炒め マセドアンサラダ 小松菜煮浸し 菜の花中華炒め 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・もも・りんご・えび・卵				メンチカツ/コロケ ニラ玉春雨 小松菜と高野のうま煮 なす煮浸し 白菜ごま酢和え 黄桃シロップ漬け 小麦・乳製品・大豆・卵・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・牛肉・もも				タラのきのこあんかけ 大根とミニさつま天煮 ほうれん草煮浸し 豆カレー ブロッコリーサラダ 胡瓜かまぼこ酢物 小麦・大豆・乳製品・牛肉・鶏肉・豚肉・りんご・卵				黒メバル煮付け 鶏じゃがうま煮 人参とごぼうのしりしり 小松菜とえび煮浸し 大豆と竹輪煮 オクラえのき塩昆布和え/甘栗サラダ 小麦・大豆・鶏肉・えび・卵・ごま・さば				酢鶏 赤魚の若狭焼き ブロッコリーとえびの炒め物 ツナポテトサラダ ひじき煮 金時豆 小麦・えび・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・卵・りんご			
熱量	307 kcal	塩分	3.5 g	熱量	323 kcal	塩分	3.3 g	熱量	354 kcal	塩分	3.2 g	熱量	489 kcal	塩分	3.5 g	熱量	339 kcal	塩分	3.5 g	熱量	300 kcal	塩分	3.0 g	熱量	398 kcal	塩分	3.1 g
たんぱく質	14.7 g	脂質	15.5 g	たんぱく質	14.7 g	脂質	17.8 g	たんぱく質	19.4 g	脂質	13.7 g	たんぱく質	12.8 g	脂質	23.2 g	たんぱく質	17.7 g	脂質	13.8 g	たんぱく質	15.1 g	脂質	10.3 g	たんぱく質	24.2 g	脂質	12.4 g
炭水化物	26.5 g	カルシウム	78 mg	炭水化物	25.8 g	カルシウム	160 mg	炭水化物	42.0 g	カルシウム	90 mg	炭水化物	56.2 g	カルシウム	95 mg	炭水化物	35.1 g	カルシウム	117 mg	炭水化物	36.9 g	カルシウム	106 mg	炭水化物	48.4 g	カルシウム	84 mg
カリウム	499 mg			カリウム	463 mg			カリウム	563 mg			カリウム	443 mg			カリウム	541 mg			カリウム	488 mg			カリウム	540 mg		

## お弁当(ば)

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 オムレツのハヤシソースかけ 小松菜とじゃこ炒め煮 カリフラワー甘酢和え 小麦・大豆・卵・乳製品・牛肉・鶏肉・豚肉・ごま・かに				白飯 サバの梅風味から揚げ 八寸(山口郷土) ほうれん草卵和え さば・小麦・大豆・えび・卵				白飯 ヒレカツの味噌ソースかけ 里芋のくず煮 春菊のピーナツ和え 卵・小麦・大豆・豚肉・ごま・乳製品・えび・落花生				白飯 白身魚のクリームソースかけ 小松菜と厚揚げ中華和え 大根生酢 小麦・乳製品・大豆・鶏肉・豚肉・卵・かに				白飯 豚肉と野菜のあんとし 鶏ごぼう金平 ほうれん草チーズ洋風和え 小麦・ごま・大豆・鶏肉・卵・豚肉・乳製品・かに				白飯 サバ照り焼き 木の葉豆腐煮 なすのひき肉炒め/カリフラワーサラダ 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・さば				白飯 サワラゆかり揚げ ブロッコリーとえびの炒め物 胡瓜の酢物 小麦・大豆・卵・乳製品・えび・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン			
熱量	428 kcal	塩分	2.0 g	熱量	438 kcal	塩分	2.0 g	熱量	408 kcal	塩分	1.9 g	熱量	478 kcal	塩分	2.0 g	熱量	369 kcal	塩分	1.8 g	熱量	444 kcal	塩分	2.0 g	熱量	710 kcal	塩分	1.9 g
たんぱく質	12.2 g	脂質	12.9 g	たんぱく質	17.2 g	脂質	11.1 g	たんぱく質	12.5 g	脂質	8.8 g	たんぱく質	16.2 g	脂質	12.3 g	たんぱく質	12.9 g	脂質	8.1 g	たんぱく質	14.8 g	脂質	12.3 g	たんぱく質	25.7 g	脂質	9.3 g
炭水化物	63.3 g	カルシウム	69 mg	炭水化物	66.0 g	カルシウム	60 mg	炭水化物	67.6 g	カルシウム	68 mg	炭水化物	72.5 g	カルシウム	85 mg	炭水化物	59.1 g	カルシウム	74 mg	炭水化物	65.5 g	カルシウム	28 mg	炭水化物	61.6 g	カルシウム	34 mg
カリウム	196 mg			カリウム	574 mg			カリウム	295 mg			カリウム	398 mg			カリウム	287 mg			カリウム	320 mg			カリウム	362 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																																																										
白身魚のフライ ソース鶏じゃが インゲンと豆腐の甜面醬炒め 切干大根のサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン				鶏肉の山椒風味焼き 蓮根のおかか炒め 小松菜としらすの和え物 きゅうりの酢の物 白飯 小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご				イワシの梅煮 青梗菜生姜風味和え 中華卵の花 切干大根の酢味噌和え 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				ハンバーグトマトソースかけ サワラの塩焼き 鶏肉となすの甘酢炒め 枝豆と竹輪の明太マヨ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				アジのカレー醤油焼き 鶏肉のから揚げ ポテトソテー 春雨の韓国風サラダ 白飯 かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				鶏肉のオイスター炒め しろ菜のゆず浸し マカロニのクリーム煮 三目豆 白飯 えび・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				カレイの和風たれかけ ひじきのそぼろ煮 白菜と鶏肉の旨煮 アスパラとベーコンのチーズサラダ 白飯 えび・小麦・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン																																														
こはん付	熱量	642 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	23.0 g	ビタミンD	1.8 μg	カルシウム	317 mg	たんぱく質	20.4 g	ビタミンD	13.4 μg	カルシウム	252 mg	たんぱく質	23.8 g	ビタミンD	3.9 μg	カルシウム	210 mg	たんぱく質	26.5 g	ビタミンD	5.2 μg	カルシウム	139 mg	たんぱく質	25.7 g	ビタミンD	1.2 μg	カルシウム	242 mg	たんぱく質	26.1 g	ビタミンD	6.9 μg	カルシウム	147 mg																														
おかずのみ	熱量	383 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	18.7 g	ビタミンD	1.8 μg	カルシウム	314 mg	熱量	298 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	19.2 g	ビタミンD	0.9 μg	カルシウム	83 mg	熱量	316 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	16.0 g	ビタミンD	13.4 μg	カルシウム	249 mg	熱量	365 kcal	塩分	2.6 g	たんぱく質	19.4 g	ビタミンD	3.9 μg	カルシウム	207 mg	熱量	302 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	22.1 g	ビタミンD	5.2 μg	カルシウム	136 mg	熱量	341 kcal	塩分	3.2 g	たんぱく質	21.4 g	ビタミンD	1.2 μg	カルシウム	239 mg	熱量	295 kcal	塩分	3.3 g	たんぱく質	21.7 g	ビタミンD	6.9 μg	カルシウム	144 mg

# 6月12(月)～6月16(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

6月12日(月)	6月13日(火)	6月14日(水)	6月15日(木)	6月16日(金)																																																												
5日間コース																																																																
<b>白飯</b> 無し <b>味噌チキンカツ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・落花生・豚肉・りんご・ごま <b>切干大根とブロッコリーのクリーム煮</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 <b>キャベツとレーズンの甘酢和え</b> 小麦 <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>515 kcal</td><td>塩分</td><td>1.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.5 g</td><td>脂質</td><td>16.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>77.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	515 kcal	塩分	1.7 g	たんぱく質	13.5 g	脂質	16.2 g	炭水化物	77.4 g			<b>赤かぶ青菜ふりかけご飯</b> 乳成分 <b>赤魚の煮付け</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>豚肉と根菜の金平</b> 小麦・大豆・豚肉・ごま <b>塩昆布のポテトサラダ</b> 卵・小麦・さば・大豆 <b>大根とこんにゃくのサイコロ煮</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>474 kcal</td><td>塩分</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.6 g</td><td>脂質</td><td>13.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>70.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	474 kcal	塩分	2.5 g	たんぱく質	12.6 g	脂質	13.4 g	炭水化物	70.9 g			<b>白飯</b> 無し <b>豚肉の旨煮</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>こうや豆腐と椎茸の煮物</b> 卵・小麦・さば・大豆 <b>豆豆サラダ</b> 卵・小麦・大豆 <b>ブロッコリーのおかか和え</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>517 kcal</td><td>塩分</td><td>2.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.1 g</td><td>脂質</td><td>18.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>71.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	517 kcal	塩分	2.3 g	たんぱく質	15.1 g	脂質	18.5 g	炭水化物	71.3 g			<b>白飯</b> 無し <b>牛肉と根菜の照り煮</b> 小麦・牛肉・さば・大豆・鶏肉 <b>がんとどきの煮物</b> 小麦・さば・大豆 <b>じゃが芋とほうれん草の味噌ソースがけ</b> 乳成分・大豆 <b>昆布煮</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>502 kcal</td><td>塩分</td><td>2.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.3 g</td><td>脂質</td><td>15.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>75.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	502 kcal	塩分	2.3 g	たんぱく質	13.3 g	脂質	15.2 g	炭水化物	75.0 g			<b>バター醤油香るとうもろこしご飯</b> 小麦・乳成分・大豆 <b>ひじきコロッケ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆 <b>豚肉とこうや豆腐の肉豆腐風</b> 小麦・さば・大豆・豚肉 <b>根菜と青菜の和え物</b> 小麦・大豆 <b>ブロッコリーのそぼろあん</b> 小麦・牛肉・大豆・豚肉・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>506 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>16.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>73.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	506 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	12.9 g	脂質	16.2 g	炭水化物	73.5 g		
熱量	515 kcal	塩分	1.7 g																																																													
たんぱく質	13.5 g	脂質	16.2 g																																																													
炭水化物	77.4 g																																																															
熱量	474 kcal	塩分	2.5 g																																																													
たんぱく質	12.6 g	脂質	13.4 g																																																													
炭水化物	70.9 g																																																															
熱量	517 kcal	塩分	2.3 g																																																													
たんぱく質	15.1 g	脂質	18.5 g																																																													
炭水化物	71.3 g																																																															
熱量	502 kcal	塩分	2.3 g																																																													
たんぱく質	13.3 g	脂質	15.2 g																																																													
炭水化物	75.0 g																																																															
熱量	506 kcal	塩分	2.4 g																																																													
たんぱく質	12.9 g	脂質	16.2 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

<b>豚肉と筍の中華炒め</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>海鮮しゅうまい</b> 卵・小麦・えび・かに・いか・大豆・鶏肉・豚肉 <b>ひよこ豆とベーコンのトマト煮</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 <b>キャベツと人参のツナサラダ</b> 小麦・大豆 <b>大根とこんにゃくの炒り煮</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>438 kcal</td><td>塩分</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.7 g</td><td>脂質</td><td>31.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>27.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	438 kcal	塩分	2.8 g	たんぱく質	12.7 g	脂質	31.2 g	炭水化物	27.4 g			<b>カレーの唐揚げハニーマスタードソース</b> 卵・小麦・大豆・豚肉・りんご・乳成分 <b>野菜のコンソメ煮</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・乳成分・牛肉 <b>卵の花</b> 小麦・大豆・ごま <b>いんげんとコーンのマヨサラダ</b> 卵・小麦・大豆 <b>チンゲン菜と人参のナムル</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>361 kcal</td><td>塩分</td><td>3.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.4 g</td><td>脂質</td><td>22.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>22.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	361 kcal	塩分	3.1 g	たんぱく質	16.4 g	脂質	22.8 g	炭水化物	22.6 g			<b>アジの醤油焼き</b> 小麦・大豆・ごま <b>じゃが芋とすり身団子のチリソース</b> 卵・乳成分・えび・大豆・豚肉・小麦・鶏肉・ごま <b>ひき肉とチンゲン菜の炒め物</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>わかめと蒸し鶏の酢味噌和え</b> 小麦・大豆・鶏肉 <b>昆布煮</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>321 kcal</td><td>塩分</td><td>3.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.2 g</td><td>脂質</td><td>15.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>26.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	321 kcal	塩分	3.0 g	たんぱく質	18.2 g	脂質	15.2 g	炭水化物	26.9 g			<b>油淋鶏(ユーリンチー)</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・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>大豆と野菜の炒め物</b> 小麦・大豆 <b>白菜と切昆布の和え物</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご <b>ポテトの真砂和え</b> 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			<b>豚肉とサイコロ絹揚げの味噌炒め</b> 小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま <b>蒸し鶏とブロッコリーのサラダ</b> ※ごまドレッシング小袋付 大豆・りんご・ゼラチン・小麦・鶏肉・卵・ごま <b>人参のサラダ</b> 小麦・大豆 <b>さつま芋の甘煮</b> 小麦・大豆 <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>428 kcal</td><td>塩分</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.4 g</td><td>脂質</td><td>24.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>37.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	428 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	12.4 g	脂質	24.9 g	炭水化物	37.4 g		
熱量	438 kcal	塩分	2.8 g																																																													
たんぱく質	12.7 g	脂質	31.2 g																																																													
炭水化物	27.4 g																																																															
熱量	361 kcal	塩分	3.1 g																																																													
たんぱく質	16.4 g	脂質	22.8 g																																																													
炭水化物	22.6 g																																																															
熱量	321 kcal	塩分	3.0 g																																																													
たんぱく質	18.2 g	脂質	15.2 g																																																													
炭水化物	26.9 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																																																															
熱量	428 kcal	塩分	2.9 g																																																													
たんぱく質	12.4 g	脂質	24.9 g																																																													
炭水化物	37.4 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

<b>エビフライ&amp;白身魚フライ※タルタルソース小袋付</b> 卵・小麦・えび・大豆・りんご <b>豚肉と筍の中華炒め</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>キャベツと人参のツナサラダ</b> 小麦・大豆 <b>海鮮しゅうまい</b> 卵・小麦・えび・かに・いか・大豆・鶏肉・豚肉 <b>大根とこんにゃくの炒り煮</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>580 kcal</td><td>塩分</td><td>3.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.8 g</td><td>脂質</td><td>42.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>33.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	580 kcal	塩分	3.0 g	たんぱく質	17.8 g	脂質	42.4 g	炭水化物	33.1 g			<b>カレーの唐揚げハニーマスタードソース</b> 卵・小麦・大豆・豚肉・りんご・乳成分 <b>豚肉のケチャップ炒め</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン <b>卵の花</b> 小麦・大豆・ごま <b>いんげんとコーンのマヨサラダ</b> 卵・小麦・大豆 <b>チンゲン菜と人参のナムル</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>489 kcal</td><td>塩分</td><td>3.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>20.5 g</td><td>脂質</td><td>34.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>25.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	489 kcal	塩分	3.4 g	たんぱく質	20.5 g	脂質	34.3 g	炭水化物	25.9 g			<b>牛肉となすの和風煮生姜トッピング</b> 小麦・牛肉・さば・大豆 <b>アジの醤油焼き</b> 小麦・大豆・ごま <b>ひき肉とチンゲン菜の炒め物</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>わかめと蒸し鶏の酢味噌和え</b> 小麦・大豆・鶏肉 <b>昆布煮</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>475 kcal</td><td>塩分</td><td>3.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>24.3 g</td><td>脂質</td><td>31.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>19.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	475 kcal	塩分	3.6 g	たんぱく質	24.3 g	脂質	31.9 g	炭水化物	19.5 g			<b>油淋鶏(ユーリンチー)</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>あさりと野菜の中華ビーフン炒め</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>大豆と野菜の炒め物</b> 小麦・大豆 <b>白菜と切昆布の和え物</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご <b>ポテトの真砂和え</b> 小麦・乳成分・大豆・ゼラチン <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>486 kcal</td><td>塩分</td><td>4.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>26.2 g</td><td>脂質</td><td>25.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>36.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	486 kcal	塩分	4.1 g	たんぱく質	26.2 g	脂質	25.8 g	炭水化物	36.0 g			<b>豚肉とサイコロ絹揚げの味噌炒め</b> 小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま <b>エビの和風あんかけ</b> 卵・小麦・えび・さば・大豆 <b>人参のサラダ</b> 小麦・大豆 <b>さつま芋の甘煮</b> 小麦・大豆 <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>509 kcal</td><td>塩分</td><td>3.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.3 g</td><td>脂質</td><td>30.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>41.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	509 kcal	塩分	3.6 g	たんぱく質	15.3 g	脂質	30.7 g	炭水化物	41.0 g		
熱量	580 kcal	塩分	3.0 g																																																													
たんぱく質	17.8 g	脂質	42.4 g																																																													
炭水化物	33.1 g																																																															
熱量	489 kcal	塩分	3.4 g																																																													
たんぱく質	20.5 g	脂質	34.3 g																																																													
炭水化物	25.9 g																																																															
熱量	475 kcal	塩分	3.6 g																																																													
たんぱく質	24.3 g	脂質	31.9 g																																																													
炭水化物	19.5 g																																																															
熱量	486 kcal	塩分	4.1 g																																																													
たんぱく質	26.2 g	脂質	25.8 g																																																													
炭水化物	36.0 g																																																															
熱量	509 kcal	塩分	3.6 g																																																													
たんぱく質	15.3 g	脂質	30.7 g																																																													
炭水化物	41.0 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

# 6月14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

<b>味噌チキンカツ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・落花生・豚肉・りんご・ごま <b>切干大根とブロッコリーのクリーム煮</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 <b>キャベツとレーズンの甘酢和え</b> 小麦 <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>263 kcal</td><td>塩分</td><td>1.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.3 g</td><td>脂質</td><td>15.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>23.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	263 kcal	塩分	1.6 g	たんぱく質	9.3 g	脂質	15.1 g	炭水化物	23.3 g			<b>赤魚の煮付け</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>豚肉と根菜の金平</b> 小麦・大豆・豚肉・ごま <b>塩昆布のポテトサラダ</b> 卵・小麦・さば・大豆 <b>大根とこんにゃくのサイコロ煮</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>220 kcal</td><td>塩分</td><td>2.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8.3 g</td><td>脂質</td><td>12.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>16.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	220 kcal	塩分	2.0 g	たんぱく質	8.3 g	脂質	12.3 g	炭水化物	16.2 g			<b>豚肉の旨煮</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>こうや豆腐と椎茸の煮物</b> 卵・小麦・さば・大豆 <b>豆豆サラダ</b> 卵・小麦・大豆 <b>ブロッコリーのおかか和え</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>265 kcal</td><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.9 g</td><td>脂質</td><td>17.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>17.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	265 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	10.9 g	脂質	17.4 g	炭水化物	17.2 g			<b>牛肉と根菜の照り煮</b> 小麦・牛肉・さば・大豆・鶏肉 <b>がんとどきの煮物</b> 小麦・さば・大豆 <b>じゃが芋とほうれん草の味噌ソースがけ</b> 乳成分・大豆 <b>昆布煮</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>250 kcal</td><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.1 g</td><td>脂質</td><td>14.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>20.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	250 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	9.1 g	脂質	14.2 g	炭水化物	20.9 g			<b>ひじきコロッケ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆 <b>豚肉とこうや豆腐の肉豆腐風</b> 小麦・さば・大豆・豚肉 <b>根菜と青菜の和え物</b> 小麦・大豆 <b>ブロッコリーのそぼろあん</b> 小麦・牛肉・大豆・豚肉・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>248 kcal</td><td>塩分</td><td>1.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8.3 g</td><td>脂質</td><td>14.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>21.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	248 kcal	塩分	1.4 g	たんぱく質	8.3 g	脂質	14.2 g	炭水化物	21.0 g		
熱量	263 kcal	塩分	1.6 g																																																													
たんぱく質	9.3 g	脂質	15.1 g																																																													
炭水化物	23.3 g																																																															
熱量	220 kcal	塩分	2.0 g																																																													
たんぱく質	8.3 g	脂質	12.3 g																																																													
炭水化物	16.2 g																																																															
熱量	265 kcal	塩分	2.2 g																																																													
たんぱく質	10.9 g	脂質	17.4 g																																																													
炭水化物	17.2 g																																																															
熱量	250 kcal	塩分	2.2 g																																																													
たんぱく質	9.1 g	脂質	14.2 g																																																													
炭水化物	20.9 g																																																															
熱量	248 kcal	塩分	1.4 g																																																													
たんぱく質	8.3 g	脂質	14.2 g																																																													
炭水化物	21.0 g																																																															

6月12日(月)	6月13日(火)	6月14日(水)	6月15日(木)	6月16日(金)
タラのもやしあんかけ	サバの梅風味から揚げ	ヒレカツの味噌ソースかけ	白身魚のクリームソースかけ	赤魚のおろしポン酢
オムレツのハヤシソースかけ	八寸(山口郷土)	アジ山椒焼き	鶏肉の甘酢たれごま風味	豚肉と野菜のあんとし
ジャーマンポテト	切干大根と高菜炒め	高野と人参煮	小松菜厚揚げ中華和え	花形豆腐煮
大根と人参の味噌煮	キャベツ大豆ごま和え	里芋のくず煮	えびつみれ煮	いんげんとしめじバター炒め
小松菜とじゃこ炒め煮	ほうれん草卵和え	春菊のピーナツ和え	じゃが芋肉味噌がらめ	ほうれん草チーズ洋風和え
香味マカロニサラダ	春雨サラダ	人参ナムル	胡瓜とハムサラダ	鶏ごぼう金平
しろ菜お浸し	なす煮浸し	オクラかつお和え	大根生酢	豆カレー
カリフラワー甘酢和え/みかんシロップ漬け	シュウマイ/広島菜	白花豆	金時豆	胡瓜ごま酢和え/野沢菜
(卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・えび・ごま・ゼラチン・かに)	(さば・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・えび・卵・りんご)	(小麦・ごま・大豆・卵・豚肉・乳製品・えび・落花生・鶏肉)	(小麦・乳製品・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・えび・卵・かに・りんご)	(小麦・ごま・大豆・鶏肉・乳製品・卵・さば・牛肉・豚肉・りんご・かに)
熱量 379 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.2 g 炭水化物 33.7 g カルシウム 113 mg カリウム 642 mg 塩分 3.0 g	熱量 412 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 18.4 g 炭水化物 38.1 g カルシウム 133 mg カリウム 946 mg 塩分 3.5 g	熱量 358 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 12.4 g 炭水化物 40.0 g カルシウム 120 mg カリウム 652 mg 塩分 3.6 g	熱量 439 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 14.6 g 炭水化物 42.0 g カルシウム 177 mg カリウム 589 mg 塩分 3.6 g	熱量 371 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 15.2 g 炭水化物 32.1 g カルシウム 179 mg カリウム 621 mg 塩分 3.4 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  
**6月14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