

6月19日(月)～6月25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19日(月)		6月20日(火)		6月21日(水)		6月22日(木)		6月23日(金)		6月24日(土)		6月25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 豚すきやき煮 小さい南蛮漬け ビーフン 山菜ナムル/大根ツナサラダ 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば		白飯/黒ゴマ 黒メバル山椒焼き 白菜煮浸し 南瓜のそぼろ煮 五目生酢/枝豆 小麦・大豆・鶏肉・ごま		菜飯/白ごま 豚肉のブルコギ ひじき煮 小松菜と卵の炒め物 スパゲティサラダ/金時豆 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご		白飯/ゆかり サバ塩焼き 豚肉と里芋のごま煮込み ブロッコリーツナサラダ 牛蒡とウインナー金平/ほうれん草お浸し 小麦・ごま・大豆・豚肉・卵・乳製品・牛肉・鶏肉・ゼラチン・さば・りんご		白飯/黒ゴマ 酢豚 白身魚のふわらか天 のっぺい風煮(山口郷土) ひじきとニラの煮物/白菜彩り和え 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま		白飯/白ゴマ たら甘酢あんかけ ビーフシチュー ほうれん草ツナソテー わかめの炒り煮/白花豆 小麦・大豆・乳製品・牛肉・鶏肉・ごま		白飯/ゆかり サーモンマヨカツ 煮物盛り合わせ 春雨の酢物 青梗菜ごま和え/マカロニサラダ 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・さけ・ゼラチン・ごま・豚肉・りんご		熱量 542 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 15.5 g 脂質 10.1 g 炭水化物 75.9 g カルシウム 68 mg カリウム 382 mg		熱量 396 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 14.8 g 脂質 3.2 g 炭水化物 73.7 g カルシウム 69 mg カリウム 487 mg		熱量 476 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 18.3 g 脂質 16.1 g 炭水化物 66.3 g カルシウム 90 mg カリウム 487 mg		熱量 487 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 14.6 g 脂質 13.1 g 炭水化物 73.6 g カルシウム 140 mg カリウム 437 mg		熱量 531 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 13.2 g 脂質 11.4 g 炭水化物 74.4 g カルシウム 76 mg カリウム 419 mg		熱量 475 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 16.8 g 脂質 10.7 g 炭水化物 77.0 g カルシウム 87 mg カリウム 502 mg		熱量 498 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 13.5 g 脂質 12.5 g 炭水化物 82.3 g カルシウム 73 mg カリウム 483 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															
豚肉のスタミナ炒め オムレツハヤシソースかけ いんげん薩摩揚げ煮物 枝豆とひじきの白和え 大根ツナサラダ さくら漬 小麦・ごま・大豆・豚肉・りんご・卵・乳製品・牛肉・鶏肉・さば		白身フライ 回鍋肉 じゃが芋とベーコン煮 ほうれん草くるみ和え 海老とブロッコリー塩だれ炒め 五目生酢 えび・ごま・鶏肉・小麦・大豆・卵・りんご・落花生・牛肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・くるみ		チキンナゲット のっぺい風煮(山口郷土) 青梗菜のソテー さつま芋サラダ オクラとツナの和え物 金時豆 卵・乳製品・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご		赤魚のトマトソースかけ 大根と大根葉炒め煮 ほうれん草お浸し 卵と人参のソテー もやしのナムル 大豆煮/ごぼうサラダ 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・りんご・さば		サワラの竜田揚げ 野菜コンソメ煮 いんげんソテー オクラ生姜和え ひじきとニラの煮物 ピリ辛こんにゃく 小麦・ごま・大豆・卵・乳製品・鶏肉・豚肉		ハンバーグ キャベツと桜エビの煮浸し ほうれん草錦糸和え きのこわかめの生姜和え さつま芋金平 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・乳製品・えび・りんご		ホキの野菜あんかけ 八宝菜 じゃが芋の炒り煮 マカロニサラダ 小松菜煮浸し 五目生酢/みかんシロップ漬け 乳製品・小麦・大豆・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・ごま・卵・りんご		熱量 307 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 17.6 g 脂質 17.2 g 炭水化物 19.3 g カルシウム 76 mg カリウム 474 mg		熱量 401 kcal 塩分 3.5 g たんぱく質 14.2 g 脂質 21.3 g 炭水化物 38.4 g カルシウム 58 mg カリウム 530 mg		熱量 378 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 14.2 g 脂質 21.9 g 炭水化物 31.2 g カルシウム 74 mg カリウム 349 mg		熱量 359 kcal 塩分 3.5 g たんぱく質 14.7 g 脂質 18.4 g 炭水化物 33.4 g カルシウム 104 mg カリウム 448 mg		熱量 381 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 12.5 g 脂質 14.2 g 炭水化物 32.4 g カルシウム 105 mg カリウム 537 mg		熱量 302 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 15.2 g 脂質 12.7 g 炭水化物 31.7 g カルシウム 169 mg カリウム 721 mg		熱量 312 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 13.7 g 脂質 15.1 g 炭水化物 27.3 g カルシウム 68 mg カリウム 531 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 豚すきやき煮 ビーフン 大根ツナサラダ 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば		白飯 黒メバル山椒焼き 南瓜のそぼろ煮 五目生酢 小麦・大豆・鶏肉・ごま		白飯 豚肉のブルコギ 小松菜と卵の炒め物 スパゲティサラダ 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご		白飯 サバ塩焼き 豚肉と里芋のごま煮込み ブロッコリーツナサラダ 小麦・ごま・大豆・豚肉・さば・卵・りんご		白飯 酢豚 のっぺい風煮(山口郷土) 白菜彩り和え 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま		白飯 たら甘酢あんかけ ほうれん草ツナソテー わかめの炒り煮 小麦・大豆・乳製品・鶏肉		白飯 サーモンマヨカツ 煮物盛り合わせ 青梗菜ごま和え 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・さけ・ゼラチン・ごま		熱量 349 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 10.0 g 脂質 4.3 g 炭水化物 65.2 g カルシウム 62 mg カリウム 298 mg		熱量 335 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 12.6 g 脂質 2.5 g 炭水化物 63.0 g カルシウム 46 mg カリウム 370 mg		熱量 388 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 12.1 g 脂質 11.5 g 炭水化物 56.5 g カルシウム 60 mg カリウム 246 mg		熱量 415 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 17.9 g 脂質 10.9 g 炭水化物 58.7 g カルシウム 77 mg カリウム 461 mg		熱量 434 kcal 塩分 1.7 g たんぱく質 11.8 g 脂質 4.4 g 炭水化物 59.2 g カルシウム 46 mg カリウム 392 mg		熱量 405 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 16.7 g 脂質 9.0 g 炭水化物 62.2 g カルシウム 60 mg カリウム 299 mg		熱量 389 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 9.5 g 脂質 9.4 g 炭水化物 65.7 g カルシウム 67 mg カリウム 223 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															
豚肉のぼん酢生姜炒め 人参とえのきの明太子炒め ツナと大根の煮物 コールスローサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		赤魚の味噌焼き ほうれん草と竹輪のナムル風 鶏肉とじゃが芋の煮物 カリフラワーのカレーマヨ和え 白飯 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		鶏肉と里芋の照り煮 切干大根のドレッシング和え さつま芋のミルク煮 豆とツナのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご		オムレツのカレークリームソースかけ エビカツ 蓮根と豚肉の炒り煮 きゅうりと魚肉ソーセージの和え物 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		豚肉のレモン塩だれ炒め キャベツと桜エビのさっと煮 高野豆腐の含め煮 インゲンのごまきな粉和え 白飯 えび・小麦・乳成分・ごま・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン		白身魚のごま焼き ほうれん草と卵の炒め物 豚肉と里芋のゆず味噌煮 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・豚肉・りんご		絹揚げ豚肉の味噌炒め 切干大根と大豆の煮物 ひじきと竹輪の煮物 さつま芋のサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		ごはんと付 熱量 574 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 27.8 g ビタミンD 1.4 μg カルシウム 187 mg		熱量 561 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 23.2 g ビタミンD 2.3 μg カルシウム 132 mg		熱量 630 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 22.9 g ビタミンD 2.9 μg カルシウム 415 mg		熱量 666 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 23.5 g ビタミンD 1.6 μg カルシウム 345 mg		熱量 564 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 29.3 g ビタミンD 0.4 μg カルシウム 146 mg		熱量 555 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 25.2 g ビタミンD 2.4 μg カルシウム 269 mg		熱量 637 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 23.3 g ビタミンD 1.4 μg カルシウム 279 mg	
おかずのみ 熱量 315 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 23.4 g ビタミンD 1.4 μg カルシウム 184 mg		熱量 302 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 18.9 g ビタミンD 2.3 μg カルシウム 129 mg		熱量 370 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 18.5 g ビタミンD 2.9 μg カルシウム 412 mg		熱量 407 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 19.2 g ビタミンD 1.6 μg カルシウム 342 mg		熱量 304 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 24.9 g ビタミンD 0.4 μg カルシウム 143 mg		熱量 295 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 20.8 g ビタミンD 2.4 μg カルシウム 266 mg		熱量 377 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 18.9 g ビタミンD 1.4 μg カルシウム 276 mg															

6月19(月)～6月23(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。

6月19日(月)	6月20日(火)	6月21日(水)	6月22日(木)	6月23日(金)																																																												
5日間コース																																																																
白飯 無し 鶏の唐揚げ 小麦・大豆・鶏肉・乳成分 切干大根の中華風煮物 小麦・大豆・ごま ほうれん草の白和え 小麦・大豆・ごま ひじきとコーンの炒り煮 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>485 kcal</td><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.1 g</td><td>脂質</td><td>11.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>76.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	485 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	18.1 g	脂質	11.1 g	炭水化物	76.9 g			カニ風味かまぼことコーンのピラフ風ご飯 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・ごま・卵・乳成分・えび・かに・豚肉 あさりのクリームソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 白菜とひき肉のすき煮風 小麦・大豆・豚肉 いんげんとしめじのバターソテー 小麦・乳成分・大豆・豚肉 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>508 kcal</td><td>塩分</td><td>3.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.2 g</td><td>脂質</td><td>15.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>76.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	508 kcal	塩分	3.1 g	たんぱく質	15.2 g	脂質	15.0 g	炭水化物	76.4 g			白飯 無し 牛肉の黒酢炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 南瓜いなりの煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉 青菜とカニ風味かまぼこの和え物 卵・小麦・えび・かに・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>528 kcal</td><td>塩分</td><td>1.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.7 g</td><td>脂質</td><td>18.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>71.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	528 kcal	塩分	1.9 g	たんぱく質	14.7 g	脂質	18.3 g	炭水化物	71.9 g			白飯 無し 鶏肉の生姜味噌 大豆・鶏肉・小麦・さば ひじきと丸天の炒り煮 卵・小麦・大豆 カリフラワーとツナのサラダ 卵・小麦・大豆 大根のナムル 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>473 kcal</td><td>塩分</td><td>1.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.5 g</td><td>脂質</td><td>14.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>68.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	473 kcal	塩分	1.9 g	たんぱく質	16.5 g	脂質	14.2 g	炭水化物	68.0 g			日の丸ご飯 大豆 天ぷら(エビ・かき揚げ)※天つゆ小袋付 卵・小麦・えび・大豆 豆腐そぼろと高菜の炒り煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 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 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>505 kcal</td><td>塩分</td><td>2.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.7 g</td><td>脂質</td><td>14.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>77.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	505 kcal	塩分	2.6 g	たんぱく質	13.7 g	脂質	14.8 g	炭水化物	77.6 g		
熱量	485 kcal	塩分	2.2 g																																																													
たんぱく質	18.1 g	脂質	11.1 g																																																													
炭水化物	76.9 g																																																															
熱量	508 kcal	塩分	3.1 g																																																													
たんぱく質	15.2 g	脂質	15.0 g																																																													
炭水化物	76.4 g																																																															
熱量	528 kcal	塩分	1.9 g																																																													
たんぱく質	14.7 g	脂質	18.3 g																																																													
炭水化物	71.9 g																																																															
熱量	473 kcal	塩分	1.9 g																																																													
たんぱく質	16.5 g	脂質	14.2 g																																																													
炭水化物	68.0 g																																																															
熱量	505 kcal	塩分	2.6 g																																																													
たんぱく質	13.7 g	脂質	14.8 g																																																													
炭水化物	77.6 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。

クリームコロッケ エビのトマトソース 卵・小麦・乳成分・かに・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび ひき肉とじゃが芋の炒め物 大豆・りんご・ゼラチン・小麦・豚肉 切干大根と椎茸の煮物 小麦・さば・大豆・ごま 豆豆サラダ 卵・小麦・大豆 もやしと高菜のソテー 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>389 kcal</td><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.8 g</td><td>脂質</td><td>21.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>37.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	389 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	11.8 g	脂質	21.0 g	炭水化物	37.9 g			B BQハンバーグチーズソース 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉・ゼラチン・鶏肉・りんご じゃが芋と枝豆のミモザサラダ 卵・小麦・乳成分・アーモンド・大豆・鶏肉・ゼラチン なすとベーコンのコンソメ炒め 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 キャベツとレーズンの甘酢和え 小麦 さつま芋の甘煮 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>407 kcal</td><td>塩分</td><td>3.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.0 g</td><td>脂質</td><td>24.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>35.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	407 kcal	塩分	3.5 g	たんぱく質	12.0 g	脂質	24.2 g	炭水化物	35.7 g			鶏肉の鬼おろしあん和風ゆず風味 大豆・鶏肉・小麦・さば・ゼラチン 豚肉と里芋の煮物 小麦・大豆・鶏肉・さば・豚肉・ゼラチン こうや豆腐のあっさり煮 小麦・大豆 和風ポテトサラダ 卵・小麦・大豆・ごま 大根のナムル 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>357 kcal</td><td>塩分</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.3 g</td><td>脂質</td><td>21.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>23.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	357 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	18.3 g	脂質	21.7 g	炭水化物	23.0 g			赤魚のみりん焼き 小麦・大豆・ごま 肉団子の和風きのこあんかけ 小麦・さば・大豆・乳成分・鶏肉・豚肉 マカロニの玉子クリーム 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 コールスローサラダ 卵・小麦・大豆 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>330 kcal</td><td>塩分</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.0 g</td><td>脂質</td><td>16.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>30.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	330 kcal	塩分	3.3 g	たんぱく質	15.0 g	脂質	16.4 g	炭水化物	30.5 g			牛肉とがんとどきのすき煮 小麦・牛肉・大豆・鶏肉 揚げ出し豆腐あごだし風味 小麦・さば・大豆・ゼラチン ひじきと水くわいの炒め煮 小麦・大豆 春雨サラダしそ風味 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 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>369 kcal</td><td>塩分</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.1 g</td><td>脂質</td><td>21.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>25.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	369 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	14.1 g	脂質	21.9 g	炭水化物	25.8 g		
熱量	389 kcal	塩分	2.4 g																																																													
たんぱく質	11.8 g	脂質	21.0 g																																																													
炭水化物	37.9 g																																																															
熱量	407 kcal	塩分	3.5 g																																																													
たんぱく質	12.0 g	脂質	24.2 g																																																													
炭水化物	35.7 g																																																															
熱量	357 kcal	塩分	2.9 g																																																													
たんぱく質	18.3 g	脂質	21.7 g																																																													
炭水化物	23.0 g																																																															
熱量	330 kcal	塩分	3.3 g																																																													
たんぱく質	15.0 g	脂質	16.4 g																																																													
炭水化物	30.5 g																																																															
熱量	369 kcal	塩分	2.7 g																																																													
たんぱく質	14.1 g	脂質	21.9 g																																																													
炭水化物	25.8 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。

豚肉とコーンの炒め物 ごま・小麦・大豆・豚肉・乳成分 クリームコロッケ エビのトマトソース 卵・小麦・乳成分・かに・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび 切干大根と椎茸の煮物 小麦・さば・大豆・ごま 豆豆サラダ 卵・小麦・大豆 もやしと高菜のソテー 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>565 kcal</td><td>塩分</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.4 g</td><td>脂質</td><td>42.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>29.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	565 kcal	塩分	2.8 g	たんぱく質	17.4 g	脂質	42.8 g	炭水化物	29.0 g			B BQハンバーグチーズソース 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご ホッケの塩焼き 小麦・大豆 なすとベーコンのコンソメ炒め 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 キャベツとレーズンの甘酢和え 小麦 さつま芋の甘煮 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>433 kcal</td><td>塩分</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.9 g</td><td>脂質</td><td>18.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>47.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	433 kcal	塩分	3.3 g	たんぱく質	19.9 g	脂質	18.5 g	炭水化物	47.3 g			鶏肉の鬼おろしあん和風ゆず風味 大豆・鶏肉・小麦・さば・ゼラチン イカの塩だれ和え 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・いか こうや豆腐のあっさり煮 小麦・大豆 和風ポテトサラダ 卵・小麦・大豆・ごま 大根のナムル 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>436 kcal</td><td>塩分</td><td>3.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>24.3 g</td><td>脂質</td><td>25.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>28.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	436 kcal	塩分	3.4 g	たんぱく質	24.3 g	脂質	25.1 g	炭水化物	28.0 g			豚肉と野菜のだし煮生姜風味 小麦・大豆・豚肉 赤魚のみりん焼き 小麦・大豆・ごま マカロニの玉子クリーム 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 コールスローサラダ 卵・小麦・大豆 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>518 kcal</td><td>塩分</td><td>3.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.4 g</td><td>脂質</td><td>35.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>28.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	518 kcal	塩分	3.1 g	たんぱく質	19.4 g	脂質	35.6 g	炭水化物	28.3 g			イカフライ&ひじきコロッケ※ソース小袋付 小麦・いか・大豆・卵・乳成分・りんご 牛肉とがんとどきのすき煮 小麦・牛肉・大豆・鶏肉 ひじきと水くわいの炒め煮 小麦・大豆 春雨サラダしそ風味 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 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>494 kcal</td><td>塩分</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.0 g</td><td>脂質</td><td>26.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>43.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	494 kcal	塩分	3.3 g	たんぱく質	18.0 g	脂質	26.2 g	炭水化物	43.5 g		
熱量	565 kcal	塩分	2.8 g																																																													
たんぱく質	17.4 g	脂質	42.8 g																																																													
炭水化物	29.0 g																																																															
熱量	433 kcal	塩分	3.3 g																																																													
たんぱく質	19.9 g	脂質	18.5 g																																																													
炭水化物	47.3 g																																																															
熱量	436 kcal	塩分	3.4 g																																																													
たんぱく質	24.3 g	脂質	25.1 g																																																													
炭水化物	28.0 g																																																															
熱量	518 kcal	塩分	3.1 g																																																													
たんぱく質	19.4 g	脂質	35.6 g																																																													
炭水化物	28.3 g																																																															
熱量	494 kcal	塩分	3.3 g																																																													
たんぱく質	18.0 g	脂質	26.2 g																																																													
炭水化物	43.5 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

6月21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。

鶏の唐揚げ 小麦・乳成分・大豆・鶏肉 切干大根の中華風煮物 小麦・大豆・ごま ほうれん草の白和え 小麦・大豆・ごま ひじきとコーンの炒り煮 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>233 kcal</td><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.9 g</td><td>脂質</td><td>10.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>22.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	233 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	13.9 g	脂質	10.1 g	炭水化物	22.7 g			あさりのクリームソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 白菜とひき肉のすき煮風 小麦・大豆・豚肉 いんげんとしめじのバターソテー 小麦・乳成分・大豆・豚肉 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>246 kcal</td><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.6 g</td><td>脂質</td><td>12.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>22.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	246 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	10.6 g	脂質	12.9 g	炭水化物	22.7 g			牛肉の黒酢炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 南瓜いなりの煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉 青菜とカニ風味かまぼこの和え物 卵・小麦・えび・かに・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>276 kcal</td><td>塩分</td><td>1.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.5 g</td><td>脂質</td><td>17.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>17.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	276 kcal	塩分	1.9 g	たんぱく質	10.5 g	脂質	17.2 g	炭水化物	17.8 g			鶏肉の生姜味噌 大豆・鶏肉・小麦・さば ひじきと丸天の炒り煮 卵・小麦・大豆 カリフラワーとツナのサラダ 卵・小麦・大豆 大根のナムル 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>221 kcal</td><td>塩分</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.3 g</td><td>脂質</td><td>13.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>13.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	221 kcal	塩分	1.8 g	たんぱく質	12.3 g	脂質	13.2 g	炭水化物	13.9 g			日の丸天ぷら(エビ・かき揚げ) ※天つゆ小袋付 卵・小麦・えび・大豆 豆腐そぼろと高菜の炒り煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 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 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>253 kcal</td><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.8 g</td><td>脂質</td><td>13.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>23.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	253 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	9.8 g	脂質	13.8 g	炭水化物	23.2 g		
熱量	233 kcal	塩分	2.2 g																																																													
たんぱく質	13.9 g	脂質	10.1 g																																																													
炭水化物	22.7 g																																																															
熱量	246 kcal	塩分	2.2 g																																																													
たんぱく質	10.6 g	脂質	12.9 g																																																													
炭水化物	22.7 g																																																															
熱量	276 kcal	塩分	1.9 g																																																													
たんぱく質	10.5 g	脂質	17.2 g																																																													
炭水化物	17.8 g																																																															
熱量	221 kcal	塩分	1.8 g																																																													
たんぱく質	12.3 g	脂質	13.2 g																																																													
炭水化物	13.9 g																																																															
熱量	253 kcal	塩分	2.2 g																																																													
たんぱく質	9.8 g	脂質	13.8 g																																																													
炭水化物	23.2 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

お弁当 製造 ワタミ株式会社

おかず 製造 ワタミ株式会社

おかずダブル 製造 ワタミ株式会社

おかず手鞠 製造 ワタミ株式会社

6月19日(月)	6月20日(火)	6月21日(水)	6月22日(木)	6月23日(金)
豚すきやき煮	黒メバル山椒焼き	豚肉のプルコギ	サバ塩焼き	酢豚
小さいわし南蛮漬け	豚肉と春雨の炒め物	カレイ唐揚げのあんかけ	豚肉と里芋のごま煮込み	白身魚のふわらか天
いんげん薩摩揚げ煮物	南瓜のそぼろ煮	ひじき煮	炒り豆腐	のっぺい風煮(山口郷土)
山菜ナムル	枝豆	オクラとツナの和え物	ほうれん草お浸し	ひじきとニラの煮物
ビーフン	水菜と揚げ煮浸し	スパゲティサラダ	ブロッコリーツナサラダ	アスパラコーンサラダ
大根ツナサラダ	五目生酢	小松菜と卵の炒め物	牛蒡とウインナー金平	さつま芋金平
オクラごま和え	白菜煮浸し	大根のそぼろみそあんかけ	胡瓜とカニかまの酢物	白菜彩り和え
金時豆	黄桃シロップ漬け	みかんシロップ漬け	さくら漬	パインシロップ漬け
(小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・さば)	(小麦・ごま・大豆・豚肉・りんご・鶏肉・もも)	(小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご)	(小麦・ごま・大豆・豚肉・鶏肉・卵・乳製品・牛肉・ゼラチン・さば・りんご・かに)	(小麦・ごま・大豆・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご)
熱量 399 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 11.9 g 炭水化物 33.3 g カルシウム 113 mg カリウム 543 mg 塩分 3.4 g	熱量 308 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 7.1 g 炭水化物 44.9 g カルシウム 66 mg カリウム 721 mg 塩分 3.5 g	熱量 425 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 18.6 g 炭水化物 23.0 g カルシウム 151 mg カリウム 582 mg 塩分 3.1 g	熱量 352 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 14.3 g 炭水化物 22.5 g カルシウム 141 mg カリウム 615 mg 塩分 3.4 g	熱量 463 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 16.0 g 炭水化物 48.3 g カルシウム 107 mg カリウム 730 mg 塩分 2.7 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21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