

7月24日(月)～7月30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

7月24日(月)		7月25日(火)		7月26日(水)		7月27日(木)		7月28日(金)		7月29日(土)		7月30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 煮物盛り合わせ 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		鶏飯/青のり 坦々風野菜炒め 大根と薩摩揚げ煮 紅葉豆腐煮 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	たんぱく質 16.4 g	脂質 10.2 g	炭水化物 85.9 g	カルシウム 52 mg	カリウム 501 mg	熱量 478 kcal	たんぱく質 15.6 g	脂質 12.2 g	炭水化物 73.7 g	カルシウム 72 mg	カリウム 462 mg	熱量 425 kcal	たんぱく質 13.9 g	脂質 8.9 g	炭水化物 71.3 g	カルシウム 76 mg	カリウム 361 mg	熱量 472 kcal	たんぱく質 19.9 g	脂質 10.9 g	炭水化物 74.2 g	カルシウム 78 mg	カリウム 432 mg	熱量 480 kcal	たんぱく質 18.2 g	脂質 11.8 g	炭水化物 72.5 g	カルシウム 107 mg	カリウム 574 mg	熱量 480 kcal	たんぱく質 15.4 g	脂質 11.9 g	炭水化物 74.7 g	カルシウム 87 mg	カリウム 498 mg	熱量 585 kcal	たんぱく質 17.8 g	脂質 19.4 g	炭水化物 81.8 g	カルシウム 61 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 肉じゃが レモンバジルチキン 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・卵・乳製品・鶏肉・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 山菜煮浸し マカロニ香味サラダ 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 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	たんぱく質 15.3 g	脂質 20.2 g	炭水化物 29.6 g	カルシウム 139 mg	カリウム 557 mg	熱量 361 kcal	たんぱく質 16.0 g	脂質 17.9 g	炭水化物 23.6 g	カルシウム 94 mg	カリウム 698 mg	熱量 351 kcal	たんぱく質 15.5 g	脂質 21.8 g	炭水化物 22.5 g	カルシウム 77 mg	カリウム 578 mg	熱量 366 kcal	たんぱく質 18.7 g	脂質 18.3 g	炭水化物 31.6 g	カルシウム 95 mg	カリウム 433 mg	熱量 305 kcal	たんぱく質 14.4 g	脂質 15.2 g	炭水化物 29.5 g	カルシウム 88 mg	カリウム 407 mg	熱量 328 kcal	たんぱく質 19.3 g	脂質 19.6 g	炭水化物 17.7 g	カルシウム 158 mg	カリウム 614 mg	熱量 380 kcal	たんぱく質 14.9 g	脂質 19.3 g	炭水化物 35.9 g	カルシウム 60 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 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 揚げ鶏キャベツの和風生姜煮 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	たんぱく質 13.6 g	脂質 7.0 g	炭水化物 70.5 g	カルシウム 81 mg	カリウム 340 mg	熱量 412 kcal	たんぱく質 13.7 g	脂質 10.9 g	炭水化物 52.3 g	カルシウム 56 mg	カリウム 365 mg	熱量 345 kcal	たんぱく質 11.1 g	脂質 6.5 g	炭水化物 59.0 g	カルシウム 65 mg	カリウム 301 mg	熱量 420 kcal	たんぱく質 17.8 g	脂質 9.8 g	炭水化物 64.5 g	カルシウム 67 mg	カリウム 401 mg	熱量 413 kcal	たんぱく質 17.2 g	脂質 10.3 g	炭水化物 60.0 g	カルシウム 42 mg	カリウム 417 mg	熱量 383 kcal	たんぱく質 15.7 g	脂質 7.0 g	炭水化物 61.4 g	カルシウム 73 mg	カリウム 482 mg	熱量 448 kcal	たんぱく質 13.9 g	脂質 17.6 g	炭水化物 66.2 g	カルシウム 64 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																													
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		豚肉のケチャップ炒め ほうれん草と竹輪のナムル風 かぶとウィ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・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		スペイン風オムレツのホワイトソースかけ 青梗菜生姜風味和え おからとひき肉の炒り煮 白菜とツナのゆず胡椒サラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		鶏肉の香草焼き 大豆五目煮 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		豚肉のぼん酢生姜炒め ほうれん草と卵の炒め物 じゃが芋のチーズクリーム煮 ツナコーンサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		アジの山椒風味焼き ピーマンのオイスターソース炒め 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																													
こぼご付 熱量 601 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 4.8 μg	炭水化物 201 mg	カルシウム 201 mg	カリウム 201 mg	熱量 613 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 1.7 μg	炭水化物 295 mg	カルシウム 295 mg	カリウム 295 mg	熱量 582 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 1.6 μg	炭水化物 245 mg	カルシウム 245 mg	カリウム 245 mg	熱量 585 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 1.2 μg	炭水化物 182 mg	カルシウム 182 mg	カリウム 182 mg	熱量 582 kcal	たんぱく質 25.0 g	脂質 0.2 μg	炭水化物 326 mg	カルシウム 326 mg	カリウム 326 mg	熱量 610 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 1.7 μg	炭水化物 208 mg	カルシウム 208 mg	カリウム 208 mg	熱量 601 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 5.7 μg	炭水化物 273 mg	カルシウム 273 mg	カリウム 273 mg
おかずのみ 熱量 342 kcal	たんぱく質 20.0 g	脂質 4.8 μg	炭水化物 198 mg	カルシウム 198 mg	カリウム 198 mg	熱量 353 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 1.7 μg	炭水化物 292 mg	カルシウム 292 mg	カリウム 292 mg	熱量 322 kcal	たんぱく質 19.1 g	脂質 1.6 μg	炭水化物 242 mg	カルシウム 242 mg	カリウム 242 mg	熱量 326 kcal	たんぱく質 21.2 g	脂質 1.2 μg	炭水化物 179 mg	カルシウム 179 mg	カリウム 179 mg	熱量 323 kcal	たんぱく質 20.7 g	脂質 0.2 μg	炭水化物 323 mg	カルシウム 323 mg	カリウム 323 mg	熱量 351 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 1.7 μg	炭水化物 205 mg	カルシウム 205 mg	カリウム 205 mg	熱量 341 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 5.7 μg	炭水化物 270 mg	カルシウム 270 mg	カリウム 270 mg

7月24(月)～7月28(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

7月24日(月)	7月25日(火)	7月26日(水)	7月27日(木)	7月28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 ニラ玉もやし 卵・小麦・大豆・鶏肉・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>505 kcal</td><td>塩分</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.3 g</td><td>脂質</td><td>15.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>74.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	505 kcal	塩分	2.5 g	たんぱく質	14.3 g	脂質	15.4 g	炭水化物	74.7 g			わかめご飯 小麦・さば・大豆・ごま サバの味噌煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 切り昆布と豚肉のピリ辛煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま キャベツとレーズンの甘酢和え 小麦 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>529 kcal</td><td>塩分</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.1 g</td><td>脂質</td><td>22.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>65.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	529 kcal	塩分	2.5 g	たんぱく質	14.1 g	脂質	22.9 g	炭水化物	65.5 g			白飯 無し 豚肉と玉ねぎの焼肉風 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 南瓜とさつま芋の煮物 小麦・大豆 わかめとカニ風味かまぼこのお浸し 卵・小麦・えび・かに・大豆 大根と人参の煮物 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>511 kcal</td><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.6 g</td><td>脂質</td><td>17.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>75.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	511 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	11.6 g	脂質	17.2 g	炭水化物	75.8 g			白飯 無し エビカツ 小麦・大豆・えび・いか 肉団子 ごま照りソース 小麦・乳成分・さば・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>487 kcal</td><td>塩分</td><td>1.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.7 g</td><td>脂質</td><td>12.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>76.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	487 kcal	塩分	1.9 g	たんぱく質	15.7 g	脂質	12.2 g	炭水化物	76.6 g			しその実ご飯 小麦・大豆・ごま 天ぷら(エビ・カニカマ) ※天つゆ小袋付 卵・小麦・えび・大豆・かに うな玉 小麦・さば・大豆・卵・乳成分・鶏肉・ごま オクラともずくのポン酢和え 小麦・大豆・ゼラチン 小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>485 kcal</td><td>塩分</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.1 g</td><td>脂質</td><td>12.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>76.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	485 kcal	塩分	2.8 g	たんぱく質	14.1 g	脂質	12.6 g	炭水化物	76.7 g		
熱量	505 kcal	塩分	2.5 g																																																													
たんぱく質	14.3 g	脂質	15.4 g																																																													
炭水化物	74.7 g																																																															
熱量	529 kcal	塩分	2.5 g																																																													
たんぱく質	14.1 g	脂質	22.9 g																																																													
炭水化物	65.5 g																																																															
熱量	511 kcal	塩分	2.2 g																																																													
たんぱく質	11.6 g	脂質	17.2 g																																																													
炭水化物	75.8 g																																																															
熱量	487 kcal	塩分	1.9 g																																																													
たんぱく質	15.7 g	脂質	12.2 g																																																													
炭水化物	76.6 g																																																															
熱量	485 kcal	塩分	2.8 g																																																													
たんぱく質	14.1 g	脂質	12.6 g																																																													
炭水化物	76.7 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・くるみ
 指定原料に準ずるもの: あわび・いか・オレンジ・キューイフルーツ・牛肉・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・豚肉・ゼラチン じゃが芋と豆の煮物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・りんご・ゼラチン 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>375 kcal</td><td>塩分</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.9 g</td><td>脂質</td><td>22.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>30.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	375 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	12.9 g	脂質	22.8 g	炭水化物	30.1 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>382 kcal</td><td>塩分</td><td>3.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.6 g</td><td>脂質</td><td>21.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>33.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	382 kcal	塩分	3.0 g	たんぱく質	14.6 g	脂質	21.1 g	炭水化物	33.1 g			鶏肉のごま味噌だれ 小麦・大豆・鶏肉・ごま 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 蒸し鶏とザーサイの和え物 小麦・大豆・鶏肉・ごま 煮豆 小麦・大豆・豚肉 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>404 kcal</td><td>塩分</td><td>3.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.7 g</td><td>脂質</td><td>24.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>25.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	404 kcal	塩分	3.1 g	たんぱく質	19.7 g	脂質	24.4 g	炭水化物	25.8 g			豚肉と高菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・卵 じゃが芋のカレーソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン 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 白菜とえのきの和え物 小麦・さば・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>376 kcal</td><td>塩分</td><td>1.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.7 g</td><td>脂質</td><td>23.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>30.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	376 kcal	塩分	1.9 g	たんぱく質	11.7 g	脂質	23.2 g	炭水化物	30.8 g			牛肉と白菜の煮物 うなぎのせ 小麦・牛肉・大豆・卵・さば オクラともずくのくずし冷奴 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン じゃが芋と山菜の金平 小麦・乳成分・大豆・豚肉・ごま いんげんとごぼうの卵の花 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>362 kcal</td><td>塩分</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.7 g</td><td>脂質</td><td>21.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>26.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	362 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	14.7 g	脂質	21.4 g	炭水化物	26.8 g		
熱量	375 kcal	塩分	2.7 g																																																													
たんぱく質	12.9 g	脂質	22.8 g																																																													
炭水化物	30.1 g																																																															
熱量	382 kcal	塩分	3.0 g																																																													
たんぱく質	14.6 g	脂質	21.1 g																																																													
炭水化物	33.1 g																																																															
熱量	404 kcal	塩分	3.1 g																																																													
たんぱく質	19.7 g	脂質	24.4 g																																																													
炭水化物	25.8 g																																																															
熱量	376 kcal	塩分	1.9 g																																																													
たんぱく質	11.7 g	脂質	23.2 g																																																													
炭水化物	30.8 g																																																															
熱量	362 kcal	塩分	2.9 g																																																													
たんぱく質	14.7 g	脂質	21.4 g																																																													
炭水化物	26.8 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。

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>401 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>21.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>33.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	401 kcal	塩分	3.5 g	たんぱく質	19.0 g	脂質	21.0 g	炭水化物	33.3 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>497 kcal</td><td>塩分</td><td>4.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>21.1 g</td><td>脂質</td><td>30.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>34.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	497 kcal	塩分	4.5 g	たんぱく質	21.1 g	脂質	30.1 g	炭水化物	34.6 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 鶏肉のごま味噌だれ 小麦・大豆・鶏肉・ごま 蒸し鶏とザーサイの和え物 小麦・大豆・鶏肉・ごま 肉しゅうまい 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 煮豆 小麦・大豆・豚肉 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>435 kcal</td><td>塩分</td><td>4.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>23.8 g</td><td>脂質</td><td>24.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>27.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	435 kcal	塩分	4.1 g	たんぱく質	23.8 g	脂質	24.8 g	炭水化物	27.9 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 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 白菜とえのきの和え物 小麦・さば・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>485 kcal</td><td>塩分</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.9 g</td><td>脂質</td><td>33.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>26.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	485 kcal	塩分	2.5 g	たんぱく質	18.9 g	脂質	33.9 g	炭水化物	26.9 g			牛肉と白菜の煮物 うなぎのせ 小麦・牛肉・大豆・卵・さば エビの和風あん 卵・小麦・えび・いか・さば・大豆 オクラともずくのくずし冷奴 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン じゃが芋と山菜の金平 小麦・乳成分・大豆・豚肉・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>497 kcal</td><td>塩分</td><td>3.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>20.8 g</td><td>脂質</td><td>29.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>34.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	497 kcal	塩分	3.6 g	たんぱく質	20.8 g	脂質	29.8 g	炭水化物	34.3 g		
熱量	401 kcal	塩分	3.5 g																																																													
たんぱく質	19.0 g	脂質	21.0 g																																																													
炭水化物	33.3 g																																																															
熱量	497 kcal	塩分	4.5 g																																																													
たんぱく質	21.1 g	脂質	30.1 g																																																													
炭水化物	34.6 g																																																															
熱量	435 kcal	塩分	4.1 g																																																													
たんぱく質	23.8 g	脂質	24.8 g																																																													
炭水化物	27.9 g																																																															
熱量	485 kcal	塩分	2.5 g																																																													
たんぱく質	18.9 g	脂質	33.9 g																																																													
炭水化物	26.9 g																																																															
熱量	497 kcal	塩分	3.6 g																																																													
たんぱく質	20.8 g	脂質	29.8 g																																																													
炭水化物	34.3 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。

次週の中止・変更の締切は 7月26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 ニラ玉もやし 卵・小麦・大豆・鶏肉・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>253 kcal</td><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.1 g</td><td>脂質</td><td>14.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>20.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	253 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	10.1 g	脂質	14.3 g	炭水化物	20.6 g			サバの味噌煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 切り昆布と豚肉のピリ辛煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま キャベツとレーズンの甘酢和え 小麦 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>294 kcal</td><td>塩分</td><td>1.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.1 g</td><td>脂質</td><td>21.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>16.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	294 kcal	塩分	1.6 g	たんぱく質	10.1 g	脂質	21.1 g	炭水化物	16.7 g			豚肉と玉ねぎの焼肉風 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 南瓜とさつま芋の煮物 小麦・大豆 わかめとカニ風味かまぼこのお浸し 卵・小麦・えび・かに・大豆 大根と人参の煮物 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>259 kcal</td><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>7.4 g</td><td>脂質</td><td>16.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>21.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	259 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	7.4 g	脂質	16.2 g	炭水化物	21.6 g			エビカツ 小麦・えび・いか・大豆 肉団子 ごま照りソース 小麦・乳成分・さば・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>235 kcal</td><td>塩分</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.5 g</td><td>脂質</td><td>11.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>22.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	235 kcal	塩分	1.8 g	たんぱく質	11.5 g	脂質	11.1 g	炭水化物	22.5 g			天ぷら(エビ・カニカマ) ※天つゆ小袋付 卵・小麦・えび・大豆・かに うな玉 小麦・さば・大豆・卵・乳成分・鶏肉・ごま オクラともずくのポン酢和え 小麦・大豆・ゼラチン 小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>209 kcal</td><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8.1 g</td><td>脂質</td><td>10.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>21.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	209 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	8.1 g	脂質	10.2 g	炭水化物	21.5 g		
熱量	253 kcal	塩分	2.4 g																																																													
たんぱく質	10.1 g	脂質	14.3 g																																																													
炭水化物	20.6 g																																																															
熱量	294 kcal	塩分	1.6 g																																																													
たんぱく質	10.1 g	脂質	21.1 g																																																													
炭水化物	16.7 g																																																															
熱量	259 kcal	塩分	2.1 g																																																													
たんぱく質	7.4 g	脂質	16.2 g																																																													
炭水化物	21.6 g																																																															
熱量	235 kcal	塩分	1.8 g																																																													
たんぱく質	11.5 g	脂質	11.1 g																																																													
炭水化物	22.5 g																																																															
熱量	209 kcal	塩分	2.1 g																																																													
たんぱく質	8.1 g	脂質	10.2 g																																																													
炭水化物	21.5 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。



☎ 0120-272-428

受付: 月～金 9:00～18:00

7月24日(月)	7月25日(火)	7月26日(水)	7月27日(木)	7月28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
煮物盛り合わせ	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	南瓜の煮物	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
7月26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