

8月7日(月)～8月13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
明日の食卓こぼはん付きの量は150g基準です。白米：国産

お弁当和土祝日おかず咲	8月7日(月)		8月8日(火)		8月9日(水)		8月10日(木)		8月11日(金)		8月12日(土)		8月13日(日)							
	5・7日間コース												7日間コースの方のみお届け							
※土祝日お弁当おかず咲はおん付きのみ	白飯/ゆかり		白飯/ゆかり		ちらし寿司		白飯/ゆかり		白飯/黒ゴマ		白飯/白ゴマ		白飯/ゆかり							
	豚肉と野菜のうま煮		サバみりん焼き		鶏天のレモンソースかけ		アジ柚庵焼き		ねぎ塩豚		カレイ磯辺天/ピーフン		豚焼肉							
お弁当和	豆腐と野菜の煮物		厚揚げの卵とじ		いんげんツナバター炒め		ニラ玉春雨		大根とミニさつま天煮		大豆と竹輪の煮物		海老とブロッコリーの塩だれ和え							
	人参とツナの和え物		白菜スープ煮		小松菜とじゃこの炒め煮		なす煮浸し		ほうれん草煮浸し		小松菜と海老煮浸し		高野豆腐の卵とじ							
おかず咲	マカロニサラダ/金時豆		ほうれん草の和え物/じゃが芋そぼろ煮		筍味噌煮(山口郷土)/南瓜ごま和え		白菜ごま酢和え/ツナポテトサラダ		ブロッコリーサラダ/わかめとかまぼこの酢物		コールスローサラダ/オクラえのき塩昆布和え		ほうれん草お浸し/マセドアンサラダ							
	小麦・ごま・大豆・豚肉・卵・乳製品・鶏肉・りんご		卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・さば・えび		小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品		卵・小麦・ごま・大豆・鶏肉・りんご		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・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび		えび・ごま・鶏肉・小麦・大豆・豚肉・りんご・卵・乳製品							
熱量 457 kcal		塩分 1.6 g	熱量 500 kcal		塩分 2.5 g	熱量 518 kcal		塩分 3.3 g	熱量 475 kcal		塩分 2.0 g	熱量 456 kcal		塩分 2.1 g	熱量 486 kcal		塩分 1.7 g	熱量 446 kcal		塩分 2.2 g
たんぱく質 14.1 g		脂質 7.6 g	たんぱく質 19.0 g		脂質 12.9 g	たんぱく質 18.1 g		脂質 15.4 g	たんぱく質 15.5 g		脂質 10.1 g	たんぱく質 16.0 g		脂質 10.0 g	たんぱく質 20.2 g		脂質 10.9 g	たんぱく質 14.7 g		脂質 10.3 g
炭水化物 78.8 g		カルシウム 60 mg	炭水化物 73.3 g		カルシウム 103 mg	炭水化物 76.4 g		カルシウム 89 mg	炭水化物 76.0 g		カルシウム 55 mg	炭水化物 70.8 g		カルシウム 86 mg	炭水化物 72.8 g		カルシウム 111 mg	炭水化物 70.9 g		カルシウム 76 mg
カリウム 398 mg			カリウム 372 mg			カリウム 602 mg			カリウム 546 mg			カリウム 521 mg			カリウム 435 mg			カリウム 349 mg		
熱量 251 kcal		塩分 2.8 g	熱量 248 kcal		塩分 2.4 g	熱量 249 kcal		塩分 2.6 g	たんぱく質 13.5 g		脂質 13.2 g	たんぱく質 16.2 g		脂質 11.1 g	たんぱく質 13.2 g		脂質 13.2 g	たんぱく質 19.5 g		脂質 6.3 g
炭水化物 19.8 g		カルシウム 80 mg	炭水化物 21.4 g		カルシウム 2.4 mg	炭水化物 19.8 g		カルシウム 2.4 mg	炭水化物 19.8 g		カルシウム 80 mg	炭水化物 21.4 g		カルシウム 2.4 mg	炭水化物 19.5 g		カルシウム 2.4 mg	炭水化物 19.5 g		カルシウム 63 mg
カリウム 421 mg			カリウム 360 mg			カリウム 396 mg			カリウム 421 mg			カリウム 360 mg			カリウム 396 mg			カリウム 396 mg		

おかず舞	5・7日間コース												7日間コースの方のみお届け							
	製造 広島駅弁当株式会社	豚肉とキャベツの味噌炒め		カレイ磯辺天		フライドチキン		タラのクリームソースかけ		豚すきやき風煮		コロッケ		タラの野菜あんかけ						
ジャーマンポテト		煮物盛合せ		具だくさん切干煮		じゃが芋とベーコンスープ煮		エビチリ		木の葉豆腐煮		かのにふわふわ豆腐煮								
おかず舞	肉団子煮/シュウマイ		切干大根と高菜炒め		ほうれん草ビーンズサラダ		小松菜と厚揚げ煮		大豆豚ミンチ炒め煮		なすとひき肉炒め物		ほうれん草お浸し							
	小松菜とじゃこの炒め煮		ほうれん草卵和え		人参ナムル		かぶとツナの甘辛煮		いんげんバター炒め		筍味噌煮(山口郷土)		香味マカロニサラダ							
おかず舞	マカロニサラダ		キャベツと大豆ごま和え		オクラツナ和え		胡瓜ハムサラダ		ほうれん草ひじきサラダ		青梗菜かにかま炒め		紅白生酢							
	カリフラワー甘酢和え		春雨サラダ		黄桃シロップ漬け		金時豆		胡瓜ごま酢和え		コールスローサラダ/バインシロップ漬け		黒豆							
卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・えび・落花生・牛肉・ごま・ゼラチン・りんご・かに		卵・乳製品・小麦・大豆・りんご・ごま		卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・えび・かに・豚肉・ゼラチン・ごま・りんご・もも		乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・卵・りんご		乳製品・小麦・大豆・鶏肉・牛肉・ごま・豚肉・ゼラチン・卵・えび・りんご		乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・卵・りんご		小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・えび・かに・乳製品・さば		卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・かに・ごま						
熱量 358 kcal		塩分 2.9 g	熱量 395 kcal		塩分 3.1 g	熱量 353 kcal		塩分 3.0 g	熱量 376 kcal		塩分 3.2 g	熱量 305 kcal		塩分 3.3 g	熱量 358 kcal		塩分 3.0 g	熱量 312 kcal		塩分 3.0 g
たんぱく質 18.5 g		脂質 18.3 g	たんぱく質 21.6 g		脂質 17.9 g	たんぱく質 12.6 g		脂質 21.5 g	たんぱく質 24.2 g		脂質 18.8 g	たんぱく質 16.7 g		脂質 16.7 g	たんぱく質 18.7 g		脂質 18.1 g	たんぱく質 17.2 g		脂質 9.8 g
炭水化物 29.2 g		カルシウム 138 mg	炭水化物 37.4 g		カルシウム 162 mg	炭水化物 28.0 g		カルシウム 118 mg	炭水化物 27.9 g		カルシウム 158 mg	炭水化物 22.4 g		カルシウム 176 mg	炭水化物 39.9 g		カルシウム 68 mg	炭水化物 36.3 g		カルシウム 86 mg
カリウム 548 mg			カリウム 730 mg			カリウム 418 mg			カリウム 667 mg			カリウム 528 mg			カリウム 435 mg			カリウム 650 mg		

お弁当こぼご	5・7日間コース												7日間コースの方のみお届け							
	製造 広島駅弁当株式会社	白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯						
豚肉と野菜のうま煮		サバみりん焼き		鶏天のレモンソースかけ		アジ柚庵焼き		ねぎ塩豚		カレイ磯辺天		豚焼肉								
お弁当こぼご	豆腐と野菜の煮物		厚揚げの卵とじ		小松菜とじゃこの炒め煮		ニラ玉春雨		大根とミニさつま天煮		大豆と竹輪の煮物		海老とブロッコリーの塩だれ和え							
	マカロニサラダ		ほうれん草の和え物		南瓜ごま和え		白菜ごま酢和え		ブロッコリーサラダ		コールスローサラダ		マセドアンサラダ							
小麦・ごま・大豆・豚肉・卵・乳製品・鶏肉・りんご		卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・さば		小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品		卵・小麦・ごま・大豆・鶏肉		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・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品		えび・ごま・鶏肉・小麦・大豆・豚肉・りんご・卵・乳製品								
熱量 391 kcal		塩分 1.8 g	熱量 430 kcal		塩分 2.2 g	熱量 401 kcal		塩分 2.3 g	熱量 349 kcal		塩分 1.8 g	熱量 372 kcal		塩分 2.1 g	熱量 435 kcal		塩分 2.0 g	熱量 361 kcal		塩分 1.8 g
たんぱく質 11.8 g		脂質 8.0 g	たんぱく質 18.6 g		脂質 11.5 g	たんぱく質 16.7 g		脂質 13.2 g	たんぱく質 14.8 g		脂質 4.0 g	たんぱく質 12.9 g		脂質 7.5 g	たんぱく質 18.9 g		脂質 10.9 g	たんぱく質 13.0 g		脂質 7.5 g
炭水化物 65.7 g		カルシウム 75 mg	炭水化物 60.7 g		カルシウム 106 mg	炭水化物 66.6 g		カルシウム 86 mg	炭水化物 60.7 g		カルシウム 45 mg	炭水化物 60.9 g		カルシウム 89 mg	炭水化物 62.7 g		カルシウム 69 mg	炭水化物 58.2 g		カルシウム 60 mg
カリウム 263 mg			カリウム 441 mg			カリウム 544 mg			カリウム 371 mg			カリウム 239 mg			カリウム 300 mg			カリウム 270 mg		

明日の食卓	5・7日間コース												7日間コースの方のみお届け							
	製造 広島駅弁当株式会社	アジの香草パン粉焼き		ハニーマスタードチキン		ブリの和風あんかけ		ポークカレー		サワラの西京焼き		豚肉の塩だれ焼き		サバ塩焼き						
ひじきの煮物		春雨のすき煮		クリームコロッケ		アジの大葉フライ		切干大根のごま煮		小松菜とツナのぼん酢和え		もやしのカレー炒め								
明日の食卓	ニラ玉		絹揚げと蓮根の味噌マヨネーズ和え		ひき肉と卵のそぼろ		大豆と鶏肉の炒り煮		青梗菜とカニカマの煮浸し		人参のナポリタン風		鶏大根煮							
	さつま芋と粉チーズのサラダ		白菜のぼん酢マヨネーズ和え		ブロッコリーの粒マスタード和え		ツナとマカロニのサラダ		ブロッコリーサラダ		白和え ごま風味		ほうれん草のごま和え							
明日の食卓	白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		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		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		えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご		えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		小麦・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン		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							
熱量 587 kcal		塩分 2.8 g	熱量 673 kcal		塩分 2.8 g	熱量 623 kcal		塩分 2.6 g	熱量 671 kcal		塩分 2.8 g	熱量 584 kcal		塩分 3.0 g	熱量 622 kcal		塩分 2.9 g	熱量 633 kcal		塩分 2.4 g
たんぱく質 23.5 g		ビタミンD 7.1 μg	たんぱく質 26.9 g		ビタミンD 1.1 μg	たんぱく質 26.5 g		ビタミンD 4.1 μg	たんぱく質 25.4 g		ビタミンD 2.4 μg	たんぱく質 25.2 g		ビタミンD 4.7 μg	たんぱく質 25.7 g		ビタミンD 1.1 μg	たんぱく質 24.8 g		ビタミンD 5.4 μg
カルシウム 392 mg			カルシウム 173 mg			カルシウム 192 mg			カルシウム 239 mg			カルシウム 264 mg			カルシウム 195 mg			カルシウム 112 mg		
熱量 327 kcal		塩分 2.7 g	熱量 414 kcal		塩分 2.7 g	熱量 363 kcal		塩分 2.6 g	熱量 412 kcal		塩分 2.8 g	熱量 325 kcal		塩分 3.0 g	熱量 362 kcal		塩分 2.8 g	熱量 373 kcal		塩分 2.3 g
たんぱく質 19.2 g		ビタミンD 7.1 μg	たんぱく質 22.6 g		ビタミンD 1.1 μg	たんぱく質 22.1 g		ビタミンD 4.1 μg	たんぱく質 21.1 g		ビタミンD 2.4 μg	たんぱく質 20.8 g		ビタミンD 4.7 μg	たんぱく質 21.3 g		ビタミンD 1.1 μg	たんぱく質 20.4 g		ビタミンD 5.4 μg
カルシウム 389 mg			カルシウム 170 mg			カルシウム 189 mg			カルシウム 236 mg			カルシウム 261 mg			カルシウム 192 mg			カルシウム 109 mg		

8月7(月)～8月11(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

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

8月7日(月)	8月8日(火)	8月9日(水) 5日間コース	8月10日(木)	8月11日(金)																																																
白飯 無し 赤魚の煮付け 小麦・大豆 豚肉と根菜の金平 小麦・大豆・豚肉・ごま 塩昆布のポテトサラダ 卵・小麦・さば・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>488 kcal</td><td>塩分</td><td>1.8 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>74.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	488 kcal	塩分	1.8 g	たんぱく質	13.0 g	脂質	12.7 g	炭水化物	74.9 g			バター醤油香るともろこしご飯 小麦・乳成分・大豆 ひじきコロッケ 卵・小麦・乳成分・大豆 豚肉とこうや豆腐の肉豆腐風 小麦・さば・大豆・豚肉 根菜と青菜の和え物 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>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			白飯 無し 牛肉と根菜の照り煮 小麦・牛肉・さば・大豆・鶏肉 がんもどきの煮物 小麦・さば・大豆 じゃが芋とほうれん草の味噌ソースがけ 乳成分・大豆 昆布と切干大根の煮物 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>488 kcal</td><td>塩分</td><td>2.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.2 g</td><td>脂質</td><td>15.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>70.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	488 kcal	塩分	2.3 g	たんぱく質	13.2 g	脂質	15.5 g	炭水化物	70.7 g			白飯 無し 白だしで味わう 和風チキンカツ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・いか・さば・ゼラチン 切干大根と椎茸の煮物 小麦・さば・大豆・ごま カニカマたっぷりサラダ 卵・小麦・えび・かに・大豆 煮豆 小麦・大豆・豚肉 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>489 kcal</td><td>塩分</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.2 g</td><td>脂質</td><td>16.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>69.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	489 kcal	塩分	1.8 g	たんぱく質	14.2 g	脂質	16.5 g	炭水化物	69.2 g			山の日 (祝日の為お休みです)
熱量	488 kcal	塩分	1.8 g																																																	
たんぱく質	13.0 g	脂質	12.7 g																																																	
炭水化物	74.9 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																																																			
熱量	488 kcal	塩分	2.3 g																																																	
たんぱく質	13.2 g	脂質	15.5 g																																																	
炭水化物	70.7 g																																																			
熱量	489 kcal	塩分	1.8 g																																																	
たんぱく質	14.2 g	脂質	16.5 g																																																	
炭水化物	69.2 g																																																			
アジの醤油焼き 小麦・大豆 じゃが芋とすり身団子のチリソース 卵・乳成分・えび・大豆・豚肉・鶏肉・ごま ひき肉とチンゲン菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ツイストマカロニサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 昆布煮 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>333 kcal</td><td>塩分</td><td>2.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.0 g</td><td>脂質</td><td>16.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>29.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	333 kcal	塩分	2.3 g	たんぱく質	15.0 g	脂質	16.7 g	炭水化物	29.5 g			油淋鶏(ユーリンチー) 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 豚肉ときくらげの甘酢あんかけ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 大豆と野菜の炒め物 小麦・大豆 わかめと蒸し鶏の酢味噌和え 小麦・大豆・鶏肉 ポテトの真砂和え 小麦・乳成分・大豆・ゼラチン <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>379 kcal</td><td>塩分</td><td>3.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.8 g</td><td>脂質</td><td>21.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>27.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	379 kcal	塩分	3.1 g	たんぱく質	19.8 g	脂質	21.4 g	炭水化物	27.8 g			カレーの唐揚げ白だし仕立ての切昆布あんかけ 小麦・いか・さば・大豆 加賀味噌使用の大根とこんにゃくの味噌田楽風 小麦・いか・さば・大豆 じゃが芋といんげんのあおさ炒め 小麦・大豆・豚肉 大豆とひじきのわさびマヨ和え 卵・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>348 kcal</td><td>塩分</td><td>3.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.3 g</td><td>脂質</td><td>17.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>29.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	348 kcal	塩分	3.5 g	たんぱく質	16.3 g	脂質	17.7 g	炭水化物	29.4 g			豚肉と筍の中華炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 海鮮しゅうまい 卵・小麦・えび・かに・いか・大豆・鶏肉・豚肉 ひよこ豆とベーコンのトマト煮 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 キャベツと人参のツナサラダ 小麦・大豆 大根とこんにゃくの炒り煮 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			山の日 (祝日の為お休みです)
熱量	333 kcal	塩分	2.3 g																																																	
たんぱく質	15.0 g	脂質	16.7 g																																																	
炭水化物	29.5 g																																																			
熱量	379 kcal	塩分	3.1 g																																																	
たんぱく質	19.8 g	脂質	21.4 g																																																	
炭水化物	27.8 g																																																			
熱量	348 kcal	塩分	3.5 g																																																	
たんぱく質	16.3 g	脂質	17.7 g																																																	
炭水化物	29.4 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																																																			
牛肉となすの和風煮生姜トッピング 小麦・牛肉・さば・大豆 アジの醤油焼き 小麦・大豆 ひき肉とチンゲン菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ツイストマカロニサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 昆布煮 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>526 kcal</td><td>塩分</td><td>3.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>22.8 g</td><td>脂質</td><td>35.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>24.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	526 kcal	塩分	3.2 g	たんぱく質	22.8 g	脂質	35.9 g	炭水化物	24.4 g			油淋鶏(ユーリンチー) 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま あさりと野菜の中華ビーフン炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 大豆と野菜の炒め物 小麦・大豆 わかめと蒸し鶏の酢味噌和え 小麦・大豆・鶏肉 ポテトの真砂和え 小麦・乳成分・大豆・ゼラチン <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>497 kcal</td><td>塩分</td><td>4.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>28.1 g</td><td>脂質</td><td>26.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>36.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	497 kcal	塩分	4.0 g	たんぱく質	28.1 g	脂質	26.0 g	炭水化物	36.4 g			カレーの唐揚げ白だし仕立ての切昆布あんかけ 小麦・いか・さば・大豆 豚肉のケチャップ炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン 加賀味噌使用の大根とこんにゃくの味噌田楽風 小麦・いか・さば・大豆 大豆とひじきのわさびマヨ和え 卵・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>467 kcal</td><td>塩分</td><td>3.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.5 g</td><td>脂質</td><td>29.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>30.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	467 kcal	塩分	3.6 g	たんぱく質	19.5 g	脂質	29.5 g	炭水化物	30.0 g			エビフライ&白身魚フライ※タルタルソース小袋付 卵・小麦・乳成分・えび・大豆・りんご 豚肉と筍の中華炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま キャベツと人参のツナサラダ 小麦・大豆 海鮮しゅうまい 卵・小麦・えび・かに・いか・大豆・鶏肉・豚肉 大根とこんにゃくの炒り煮 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>592 kcal</td><td>塩分</td><td>3.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.6 g</td><td>脂質</td><td>43.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>33.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	592 kcal	塩分	3.1 g	たんぱく質	17.6 g	脂質	43.8 g	炭水化物	33.3 g			山の日 (祝日の為お休みです)
熱量	526 kcal	塩分	3.2 g																																																	
たんぱく質	22.8 g	脂質	35.9 g																																																	
炭水化物	24.4 g																																																			
熱量	497 kcal	塩分	4.0 g																																																	
たんぱく質	28.1 g	脂質	26.0 g																																																	
炭水化物	36.4 g																																																			
熱量	467 kcal	塩分	3.6 g																																																	
たんぱく質	19.5 g	脂質	29.5 g																																																	
炭水化物	30.0 g																																																			
熱量	592 kcal	塩分	3.1 g																																																	
たんぱく質	17.6 g	脂質	43.8 g																																																	
炭水化物	33.3 g																																																			
赤魚の煮付け 小麦・大豆 豚肉と根菜の金平 小麦・大豆・豚肉・ごま 塩昆布のポテトサラダ 卵・小麦・さば・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>245 kcal</td><td>塩分</td><td>1.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8.9 g</td><td>脂質</td><td>11.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>23.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	245 kcal	塩分	1.7 g	たんぱく質	8.9 g	脂質	11.6 g	炭水化物	23.1 g			ひじきコロッケ 卵・小麦・乳成分・大豆 豚肉とこうや豆腐の肉豆腐風 小麦・さば・大豆・豚肉 根菜と青菜の和え物 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>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			牛肉と根菜の照り煮 小麦・牛肉・さば・大豆・鶏肉 がんもどきの煮物 小麦・さば・大豆 じゃが芋とほうれん草の味噌ソースがけ 乳成分・大豆 昆布と切干大根の煮物 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>245 kcal</td><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.2 g</td><td>脂質</td><td>14.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>18.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	245 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	9.2 g	脂質	14.5 g	炭水化物	18.9 g			白だしで味わう 和風チキンカツ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・いか・さば・ゼラチン 切干大根と椎茸の煮物 小麦・さば・大豆・ごま カニカマたっぷりサラダ 卵・小麦・えび・かに・大豆 煮豆 小麦・大豆・豚肉 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>246 kcal</td><td>塩分</td><td>1.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.1 g</td><td>脂質</td><td>15.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>17.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	246 kcal	塩分	1.7 g	たんぱく質	10.1 g	脂質	15.4 g	炭水化物	17.4 g			山の日 (祝日の為お休みです)
熱量	245 kcal	塩分	1.7 g																																																	
たんぱく質	8.9 g	脂質	11.6 g																																																	
炭水化物	23.1 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																																																			
熱量	245 kcal	塩分	2.2 g																																																	
たんぱく質	9.2 g	脂質	14.5 g																																																	
炭水化物	18.9 g																																																			
熱量	246 kcal	塩分	1.7 g																																																	
たんぱく質	10.1 g	脂質	15.4 g																																																	
炭水化物	17.4 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・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。

「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・おかず咲: 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、洗ってお返しく下さい。

次週の中止・変更の締切は
8月9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。



くまのこくる 夕食宅配

0120-272-428
受付: 月～金 9:00～18:00

8月7日(月)	8月8日(火)	8月9日(水)	8月10日(木)	8月11日(金)
豚肉と野菜のうま煮	サバみりん焼き	鶏天のレモンソースかけ	メンチカツ	
カレイのおろしあんかけ	豚肉と蓮根の酢豚風	赤魚の野菜あんかけ	アジ柚庵焼き	
豆腐と野菜の煮物	厚揚げの卵とじ	いんげんツナバター炒め	ニラ玉春雨	
切干大根と葉大根の煮物	白菜スープ煮	筍味噌煮(山口郷土)	なす煮浸し	山の日
人参とツナの和え物	ほうれん草の和え物	小松菜とじゃこの炒め煮	青梗菜中華炒め	(祝日の為お休みです)
マカロニサラダ	じゃが芋そぼろ煮	南瓜ごま和え	ツナポテトサラダ	
胡瓜梅和え	キャベツと人参サラダ	紅白生酢	白菜ごま酢和え	
金時豆	みかんシロップ漬け	黒豆	おかず昆布	
(小麦・ごま・大豆・豚肉・卵・乳製品・鶏肉・りんご)	(小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・さば・えび)	(小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品)	(小麦・卵・乳製品・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・かに・牛肉・ごま・りんご)	
熱量 420 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 15.7 g 炭水化物 45.1 g カルシウム 119 mg カリウム 612 mg 塩分 3.3 g	熱量 357 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 16.5 g 炭水化物 31.5 g カルシウム 129 mg カリウム 607 mg 塩分 3.5 g	熱量 362 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 15.4 g 炭水化物 34.0 g カルシウム 86 mg カリウム 543 mg 塩分 3.2 g	熱量 439 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 20.9 g 炭水化物 44.1 g カルシウム 95 mg カリウム 671 mg 塩分 3.0 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
8月9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