

9月18(月)～9月22(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

	9月18日(月)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)			
	5日間コース							
敬老の日 (祝日の為お休みです)	しその実ご飯 小麦・大豆・ごま カツオフライ 豆たっぷりマトソース 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 キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ 卵・小麦・大豆 小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま	白飯 無し サバの味噌煮 小麦・さば・大豆・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	白飯 無し 豚肉と玉ねぎの焼肉風 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま がんもどきと湯葉入り青菜の炊き合わせ 小麦・さば・大豆 白菜と大根のツナマヨサラダ 卵・小麦・大豆 ブロッコリーのごま和え 小麦・大豆・ごま	菜飯 小麦・さば・大豆・ごま エビカツ 小麦・えび・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 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	熱量 477 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 14.2 g 脂質 15.5 g 炭水化物 68.4 g	熱量 530 kcal 塩分 1.5 g たんぱく質 14.7 g 脂質 21.6 g 炭水化物 67.6 g	熱量 521 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 14.4 g 脂質 23.2 g 炭水化物 61.0 g	熱量 473 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 15.6 g 脂質 13.1 g 炭水化物 70.9 g
敬老の日 (祝日の為お休みです)	エビチリ 卵・小麦・えび・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ゆで豚とわかめのサラダ ※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 ほうれん草とツナのお浸し 小麦・大豆	豚肉と高菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・卵 メンチカツ 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・さば・ごま 彩り切干大根 卵・小麦・大豆 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 チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆	鶏肉のごま味噌だれ 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 しらすと野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 人参のサラダ 小麦・大豆 煮豆 小麦・大豆・豚肉	牛肉と野菜の五目炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 肉しゅうまい 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 ほうれん草と薄揚げの和え物 小麦・さば・大豆 キャベツとなめこの和え物 小麦・さば・大豆	熱量 353 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 10.9 g 脂質 22.5 g 炭水化物 27.9 g	熱量 479 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 16.9 g 脂質 32.3 g 炭水化物 30.3 g	熱量 461 kcal 塩分 3.1 g たんぱく質 21.3 g 脂質 27.2 g 炭水化物 31.9 g	熱量 386 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 13.6 g 脂質 24.4 g 炭水化物 26.2 g
敬老の日 (祝日の為お休みです)	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 ほうれん草とツナのお浸し 小麦・大豆	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 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 チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆	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 しらすと野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 人参のサラダ 小麦・大豆 煮豆 小麦・大豆・豚肉	牛肉と野菜の五目炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま イワシの生姜煮 小麦・大豆・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 肉しゅうまい 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま キャベツとなめこの和え物 小麦・さば・大豆	熱量 533 kcal 塩分 4.4 g たんぱく質 16.1 g 脂質 36.5 g 炭水化物 36.3 g	熱量 501 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 21.0 g 脂質 35.6 g 炭水化物 24.8 g	熱量 481 kcal 塩分 4.2 g たんぱく質 25.3 g 脂質 28.7 g 炭水化物 29.0 g	熱量 519 kcal 塩分 3.9 g たんぱく質 22.0 g 脂質 31.8 g 炭水化物 33.8 g
敬老の日 (祝日の為お休みです)	カツオフライ 豆たっぷりマトソース 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 キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ 卵・小麦・大豆 小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま	サバの味噌煮 小麦・さば・大豆・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	豚肉と玉ねぎの焼肉風 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま がんもどきと湯葉入り青菜の炊き合わせ 小麦・さば・大豆 白菜と大根のツナマヨサラダ 卵・小麦・大豆 ブロッコリーのごま和え 小麦・大豆・ごま	エビカツ 小麦・えび・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 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	熱量 251 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 10.2 g 脂質 14.4 g 炭水化物 20.8 g	熱量 293 kcal 塩分 1.4 g たんぱく質 10.8 g 脂質 20.5 g 炭水化物 17.2 g	熱量 284 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 10.5 g 脂質 22.1 g 炭水化物 10.6 g	熱量 243 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 11.3 g 脂質 11.9 g 炭水化物 22.7 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、洗ってお返してください。

次週の中止・変更の締切は
9月20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

9月18日(月)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)
	赤魚と白菜のだし醤油煮	サーモンマヨカツ	アジとさつまの唐揚げ中華あんかけ	天ぷら盛り合わせ
	鶏天	肉じゃが	大平(山口郷土)	大豆と豚ミンチのとろみ煮みそ風味
	麻婆春雨	大豆と昆布の煮物	シュウマイ	じゃが芋のベーコン煮
敬老の日	竹の子とアスパラ甘辛煮	切干大根の酢物	オクラと人参の和え物	豆乳花形豆腐
(祝日の為お休みです)	竹輪の金平風	かにのふわふわ豆腐煮	白菜煮浸し	水菜煮浸し
	オクラとわかめのサラダ	卵サラダ	春雨サラダ	カニ風味スパサラダ
	ひじき煮	もやしとキクラゲナムル	小松菜ソテー	酢れんこん
	胡瓜とかにかまの酢物/桜漬	青梗菜煮浸し/野沢菜	竹輪と胡瓜の酢物/安芸紫	おはぎ
	(乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・ごま・落花生・牛肉・豚肉・ゼラチン・かに)	(小麦・大豆・卵・乳製品・さけ・鶏肉・ゼラチン・牛肉・ごま・かに・豚肉・りんご・さば)	(卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・えび・ごま・りんご・牛肉)	(卵・乳製品・小麦・えび・大豆・豚肉・鶏肉・かに・りんご)
	熱量 388 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 16.9 g 炭水化物 34.5 g カルシウム 93 mg カリウム 572 mg 塩分 3.5 g	熱量 422 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.3 g 炭水化物 39.7 g カルシウム 107 mg カリウム 715 mg 塩分 2.9 g	熱量 394 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 23.1 g 炭水化物 41.1 g カルシウム 150 mg カリウム 625 mg 塩分 2.9 g	熱量 505 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 9.6 g 炭水化物 60.8 g カルシウム 145 mg カリウム 572 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
9月20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