



# 10月16(月)～10月20(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

**おかず手鞆**  
製造  
ワタミ株式会社

10月16日(月)	10月17日(火)	10月18日(水)	10月19日(木)	10月20日(金)																																																												
<b>5日間コース</b>																																																																
<b>白飯</b> 無し <b>サンマの生姜煮</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま <b>鶏肉と根菜のごま照り</b> 小麦・大豆・鶏肉・ごま <b>豆の白和え</b> 小麦・大豆・ごま <b>小松菜ときのこの和え物</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>519 kcal</td><td>塩分</td><td>2.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>21.0 g</td><td>脂質</td><td>17.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>65.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	519 kcal	塩分	2.0 g	たんぱく質	21.0 g	脂質	17.8 g	炭水化物	65.6 g			<b>秋のちらしご飯</b> 卵・小麦・えび・かに・大豆 <b>甘栗入りコロッケ</b> 小麦・乳成分・大豆 <b>鶏肉と野菜のカレー炒め</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>ほうれん草ともやしの味噌和え</b> 小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま <b>昆布煮</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>539 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>15.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>84.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	539 kcal	塩分	2.6 g	たんぱく質	13.7 g	脂質	15.8 g	炭水化物	84.2 g			<b>白飯</b> 無し <b>牛肉と舞茸のだし煮 銀杏添え</b> 小麦・牛肉・さば・大豆 <b>さつま芋と南瓜のそぼろあんかけ</b> 小麦・大豆・鶏肉 <b>蒸し鶏とブロッコリーの味噌ピーナッツサラダ</b> 卵・小麦・落花生・大豆・鶏肉 <b>ごぼうとこんにゃくのピリ辛金平</b> 大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>538 kcal</td><td>塩分</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.9 g</td><td>脂質</td><td>19.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>74.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	538 kcal	塩分	1.8 g	たんぱく質	11.9 g	脂質	19.5 g	炭水化物	74.7 g			<b>白飯</b> 無し <b>白身魚フライ トマトクリームソース</b> 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 <b>豚肉と野菜の炒め物</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>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>470 kcal</td><td>塩分</td><td>2.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.4 g</td><td>脂質</td><td>14.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>67.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	470 kcal	塩分	2.0 g	たんぱく質	15.4 g	脂質	14.7 g	炭水化物	67.6 g			<b>黒米入りご飯</b> 無し <b>八宝菜(エビ)</b> 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>肉しゅうまい</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>切干大根の中華風煮物</b> 小麦・大豆・ごま <b>金平ごぼう</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>463 kcal</td><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.8 g</td><td>脂質</td><td>14.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>68.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	463 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	12.8 g	脂質	14.9 g	炭水化物	68.4 g		
熱量	519 kcal	塩分	2.0 g																																																													
たんぱく質	21.0 g	脂質	17.8 g																																																													
炭水化物	65.6 g																																																															
熱量	539 kcal	塩分	2.6 g																																																													
たんぱく質	13.7 g	脂質	15.8 g																																																													
炭水化物	84.2 g																																																															
熱量	538 kcal	塩分	1.8 g																																																													
たんぱく質	11.9 g	脂質	19.5 g																																																													
炭水化物	74.7 g																																																															
熱量	470 kcal	塩分	2.0 g																																																													
たんぱく質	15.4 g	脂質	14.7 g																																																													
炭水化物	67.6 g																																																															
熱量	463 kcal	塩分	2.1 g																																																													
たんぱく質	12.8 g	脂質	14.9 g																																																													
炭水化物	68.4 g																																																															
<b>豆腐ハンバーグ 和風ソース</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 <b>南瓜のミートソースがけ</b> 卵・小麦・大豆・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉 <b>キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ</b> 卵・小麦・大豆 <b>ほうれん草と薄揚げの和え物</b> 小麦・さば・大豆 <b>昆布豆</b> 小麦・大豆・ゼラチン <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>431 kcal</td><td>塩分</td><td>3.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.4 g</td><td>脂質</td><td>24.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>38.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	431 kcal	塩分	3.0 g	たんぱく質	14.4 g	脂質	24.2 g	炭水化物	38.6 g			<b>豚肉と根菜のごま照り</b> 卵・小麦・さば・大豆・豚肉・ごま・鶏肉 <b>わかめと野菜のゆず味噌かけ ※ゆず味噌小袋付</b> 小麦・大豆 <b>じゃが芋のそぼろ炒め</b> 小麦・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン <b>シャキシャキごぼうサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま <b>白菜の塩昆布和え</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>355 kcal</td><td>塩分</td><td>3.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.0 g</td><td>脂質</td><td>13.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>40.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	355 kcal	塩分	3.6 g	たんぱく質	15.0 g	脂質	13.9 g	炭水化物	40.6 g			<b>白身魚の西京焼き 秋のかまぼこ添え</b> 小麦・さば・大豆 <b>牛肉と栗のしぐれ煮</b> 小麦・牛肉・大豆 <b>切干大根と高菜の炒り煮</b> 小麦・大豆・ごま <b>ブロッコリーと人参の白和え</b> 小麦・大豆・ごま <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>376 kcal</td><td>塩分</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>20.5 g</td><td>脂質</td><td>21.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>26.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	376 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	20.5 g	脂質	21.6 g	炭水化物	26.3 g			<b>豚肉とじゃが芋のひじき炒め スナッフエンドウ添え</b> 小麦・さば・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン <b>餃子 酢醤油だれ</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・ゼラチン <b>花野菜のコールスローサラダ</b> 小麦・大豆 <b>青菜と湯葉のオイスター煮</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>大根と人参の煮物</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>414 kcal</td><td>塩分</td><td>2.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.9 g</td><td>脂質</td><td>27.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>27.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	414 kcal	塩分	2.6 g	たんぱく質	14.9 g	脂質	27.8 g	炭水化物	27.9 g			<b>里芋コロッケ</b> 小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉 <b>エリンギ入り豚肉となすの味噌炒め</b> 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>ひじきと丸天の炒り煮</b> 卵・小麦・大豆 <b>豆のごま和えサラダ</b> 小麦・大豆・ごま <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>384 kcal</td><td>塩分</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.6 g</td><td>脂質</td><td>22.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>34.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	384 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	12.6 g	脂質	22.3 g	炭水化物	34.2 g		
熱量	431 kcal	塩分	3.0 g																																																													
たんぱく質	14.4 g	脂質	24.2 g																																																													
炭水化物	38.6 g																																																															
熱量	355 kcal	塩分	3.6 g																																																													
たんぱく質	15.0 g	脂質	13.9 g																																																													
炭水化物	40.6 g																																																															
熱量	376 kcal	塩分	2.7 g																																																													
たんぱく質	20.5 g	脂質	21.6 g																																																													
炭水化物	26.3 g																																																															
熱量	414 kcal	塩分	2.6 g																																																													
たんぱく質	14.9 g	脂質	27.8 g																																																													
炭水化物	27.9 g																																																															
熱量	384 kcal	塩分	2.7 g																																																													
たんぱく質	12.6 g	脂質	22.3 g																																																													
炭水化物	34.2 g																																																															
<b>エビフライ&amp;アジフライ ※ソース小袋付</b> 卵・小麦・乳成分・えび・大豆・りんご <b>豆腐ハンバーグ 和風ソース</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 <b>キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ</b> 卵・小麦・大豆 <b>ほうれん草と薄揚げの和え物</b> 小麦・さば・大豆 <b>昆布豆</b> 小麦・大豆・ゼラチン <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>488 kcal</td><td>塩分</td><td>3.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.6 g</td><td>脂質</td><td>27.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>40.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	488 kcal	塩分	3.4 g	たんぱく質	18.6 g	脂質	27.8 g	炭水化物	40.3 g			<b>豚肉と根菜のごま照り</b> 卵・小麦・さば・大豆・豚肉・ごま・鶏肉 <b>あさりと鶏肉の野菜和風あん</b> 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>じゃが芋のそぼろ炒め</b> 小麦・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン <b>シャキシャキごぼうサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま <b>白菜の塩昆布和え</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>483 kcal</td><td>塩分</td><td>3.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>24.3 g</td><td>脂質</td><td>22.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>44.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	483 kcal	塩分	3.9 g	たんぱく質	24.3 g	脂質	22.6 g	炭水化物	44.9 g			<b>鶏肉のすき焼き風</b> 小麦・大豆・ゼラチン・鶏肉 <b>白身魚の西京焼き 秋のかまぼこ添え</b> 小麦・さば・大豆 <b>牛肉と栗のしぐれ煮</b> 小麦・牛肉・大豆 <b>切干大根と高菜の炒り煮</b> 小麦・大豆・ごま <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>428 kcal</td><td>塩分</td><td>3.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>30.4 g</td><td>脂質</td><td>21.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>30.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	428 kcal	塩分	3.8 g	たんぱく質	30.4 g	脂質	21.9 g	炭水化物	30.1 g			<b>豚肉とじゃが芋のひじき炒め スナッフエンドウ添え</b> 小麦・さば・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン <b>イワシの梅煮</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま <b>花野菜のコールスローサラダ</b> 小麦・大豆 <b>青菜と湯葉のオイスター煮</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>大根と人参の煮物</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>528 kcal</td><td>塩分</td><td>3.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>20.9 g</td><td>脂質</td><td>34.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>34.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	528 kcal	塩分	3.4 g	たんぱく質	20.9 g	脂質	34.8 g	炭水化物	34.5 g			<b>エリンギ入り豚肉となすの味噌炒め</b> 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>里芋コロッケ</b> 小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉 <b>ひじきと丸天の炒り煮</b> 卵・小麦・大豆 <b>豆のごま和えサラダ</b> 小麦・大豆・ごま <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>587 kcal</td><td>塩分</td><td>3.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.3 g</td><td>脂質</td><td>39.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>40.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	587 kcal	塩分	3.4 g	たんぱく質	19.3 g	脂質	39.4 g	炭水化物	40.3 g		
熱量	488 kcal	塩分	3.4 g																																																													
たんぱく質	18.6 g	脂質	27.8 g																																																													
炭水化物	40.3 g																																																															
熱量	483 kcal	塩分	3.9 g																																																													
たんぱく質	24.3 g	脂質	22.6 g																																																													
炭水化物	44.9 g																																																															
熱量	428 kcal	塩分	3.8 g																																																													
たんぱく質	30.4 g	脂質	21.9 g																																																													
炭水化物	30.1 g																																																															
熱量	528 kcal	塩分	3.4 g																																																													
たんぱく質	20.9 g	脂質	34.8 g																																																													
炭水化物	34.5 g																																																															
熱量	587 kcal	塩分	3.4 g																																																													
たんぱく質	19.3 g	脂質	39.4 g																																																													
炭水化物	40.3 g																																																															
<b>サンマの生姜煮</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま <b>鶏肉と根菜のごま照り</b> 小麦・大豆・鶏肉・ごま <b>豆の白和え</b> 小麦・大豆・ごま <b>小松菜ときのこの和え物</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>282 kcal</td><td>塩分</td><td>2.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.1 g</td><td>脂質</td><td>16.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>15.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	282 kcal	塩分	2.0 g	たんぱく質	17.1 g	脂質	16.7 g	炭水化物	15.2 g			<b>甘栗入りコロッケ</b> 小麦・乳成分・大豆 <b>鶏肉と野菜のカレー炒め</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>ほうれん草ともやしの味噌和え</b> 小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま <b>昆布煮</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>291 kcal</td><td>塩分</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.1 g</td><td>脂質</td><td>14.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>31.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	291 kcal	塩分	1.5 g	たんぱく質	9.1 g	脂質	14.5 g	炭水化物	31.5 g			<b>牛肉と舞茸のだし煮 銀杏添え</b> 小麦・牛肉・さば・大豆 <b>さつま芋と南瓜のそぼろあんかけ</b> 小麦・大豆・鶏肉 <b>蒸し鶏とブロッコリーの味噌ピーナッツサラダ</b> 卵・小麦・落花生・大豆・鶏肉 <b>ごぼうとこんにゃくのピリ辛金平</b> 大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>304 kcal</td><td>塩分</td><td>1.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8.0 g</td><td>脂質</td><td>18.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>24.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	304 kcal	塩分	1.7 g	たんぱく質	8.0 g	脂質	18.7 g	炭水化物	24.3 g			<b>白身魚フライ トマトクリームソース</b> 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 <b>豚肉と野菜の炒め物</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>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>233 kcal</td><td>塩分</td><td>2.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.5 g</td><td>脂質</td><td>13.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>17.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	233 kcal	塩分	2.0 g	たんぱく質	11.5 g	脂質	13.7 g	炭水化物	17.2 g			<b>八宝菜(エビ)</b> 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>肉しゅうまい</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>切干大根の中華風煮物</b> 小麦・大豆・ごま <b>金平ごぼう</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>226 kcal</td><td>塩分</td><td>2.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8.9 g</td><td>脂質</td><td>13.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>18.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	226 kcal	塩分	2.0 g	たんぱく質	8.9 g	脂質	13.8 g	炭水化物	18.0 g		
熱量	282 kcal	塩分	2.0 g																																																													
たんぱく質	17.1 g	脂質	16.7 g																																																													
炭水化物	15.2 g																																																															
熱量	291 kcal	塩分	1.5 g																																																													
たんぱく質	9.1 g	脂質	14.5 g																																																													
炭水化物	31.5 g																																																															
熱量	304 kcal	塩分	1.7 g																																																													
たんぱく質	8.0 g	脂質	18.7 g																																																													
炭水化物	24.3 g																																																															
熱量	233 kcal	塩分	2.0 g																																																													
たんぱく質	11.5 g	脂質	13.7 g																																																													
炭水化物	17.2 g																																																															
熱量	226 kcal	塩分	2.0 g																																																													
たんぱく質	8.9 g	脂質	13.8 g																																																													
炭水化物	18.0 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・おかず手鞆・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

## 10月18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。



**コプやまくち 夕食宅配 こくる**

**0120-272-428**  
受付: 月～金 9:00～18:00

10月16日(月)	10月17日(火)	10月18日(水)	10月19日(木)	10月20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	高野豆腐と人参煮	小松菜と厚揚げ中華和え	花形豆腐煮
肉団子煮	キャベツと大豆ごま和え	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
大根と人参の味噌煮	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
小松菜とじゃこ炒め煮	春雨サラダ	人参ナムル	胡瓜とハムサラダ	鶏ごぼう金平
香味マカロニサラダ	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  
**10月18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