

12月11日(月)～12月17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

お弁当和土白祝日おかず咲	12月11日(月)		12月12日(火)		12月13日(水)		12月14日(木)		12月15日(金)		12月16日(土)		12月17日(日)					
	5・7日間コース												7日間コースの方のみお届け					
※土日祝日お弁当おかず咲はおん付きのみ	白飯/ゆかり 豚肉と野菜のうま煮 豆腐と野菜の煮物 人参とツナの和え物 マカロニサラダ/金時豆 小麦・ごま・大豆・豚肉・卵・乳製品・鶏肉・りんご		白飯/ゆかり サバみりん焼き 厚揚げの卵とじ 白菜スープ煮 ほうれん草の和え物/じゃが芋そぼろ煮 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・さば・えび		鶏飯/青のり 鶏天のレモンソースかけ いんげんツナバター炒め 小松菜とじゃこの煮物 筍味噌煮(山口郷土)/南瓜ごま和え 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品		白飯/ゆかり アジ柚庵焼き ニラ玉春雨 なす煮浸し 白菜ごま酢和え/ツナポテトサラダ 卵・小麦・ごま・大豆・鶏肉・りんご		白飯/黒ゴマ ねぎ塩豚 大根とミニさつま天煮 ほうれん草煮浸し ブロッコリーサラダ/わかめとかまぼこの酢物 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/白ゴマ カレイ磯辺天 大豆と竹輪煮物 小松菜と海老煮浸し コールスローサラダ/オクラえのき塩昆布和え 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび		白飯/ゆかり 豚焼肉 海老とブロッコリーの塩だれ和え 高野豆腐卵とじ ほうれん草お浸し/マセドアンサラダ えび・ごま・鶏肉・小麦・大豆・豚肉・りんご・卵・乳製品					
	お弁当和	熱量 457 kcal たんぱく質 14.1 g 炭水化物 78.8 g カリウム 398 mg	塩分 1.6 g 脂質 7.6 g カルシウム 60 mg	熱量 500 kcal たんぱく質 19.0 g 炭水化物 73.3 g カリウム 371 mg	塩分 2.5 g 脂質 12.9 g カルシウム 103 mg	熱量 551 kcal たんぱく質 20.3 g 炭水化物 73.5 g カリウム 570 mg	塩分 3.4 g 脂質 18.7 g カルシウム 129 mg	熱量 475 kcal たんぱく質 15.5 g 炭水化物 76.0 g カリウム 546 mg	塩分 2.0 g 脂質 10.1 g カルシウム 55 mg	熱量 456 kcal たんぱく質 16.0 g 炭水化物 70.8 g カリウム 521 mg	塩分 2.1 g 脂質 10.0 g カルシウム 86 mg	熱量 486 kcal たんぱく質 20.2 g 炭水化物 72.8 g カリウム 435 mg	塩分 1.7 g 脂質 10.9 g カルシウム 111 mg	熱量 446 kcal たんぱく質 14.7 g 炭水化物 70.9 g カリウム 349 mg	塩分 2.2 g 脂質 10.3 g カルシウム 76 mg			
おかず咲											熱量 248 kcal たんぱく質 16.2 g 炭水化物 21.4 g カリウム 300 mg		塩分 2.4 g 脂質 11.1 g カルシウム 104 mg	熱量 249 kcal たんぱく質 13.2 g 炭水化物 19.5 g カリウム 396 mg	塩分 2.6 g 脂質 13.2 g カルシウム 63 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 ジャーマンポテト シュウマイ/肉団子煮 小松菜とじゃこの煮物 マカロニサラダ カリフラワー甘酢和え 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		カレイ磯辺天 煮物盛り合わせ 切干大根と高菜炒め ほうれん草卵和え キャベツと大豆ごま和え 春雨サラダ 卵・乳製品・小麦・大豆・りんご・ごま		フライドチキン 具だくさん切干煮 ほうれん草ビーンズサラダ 人参ナムル オクラとツナ和え 黄桃シロップ漬け 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		タラのクリームソースかけ じゃが芋とベーコンのスープ煮 小松菜厚揚げ煮 かぶとツナの甘辛煮 胡瓜ハムサラダ 金時豆 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・卵・りんご		豚すきやき風煮 エビチリ 大豆豚ミンチ炒め いんげんバター炒め ほうれん草ひじきサラダ 胡瓜ごま酢和え 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		コロッケ 木の葉豆腐煮 なすとひき肉の炒め物 青梗菜かにかま炒め 筍味噌煮(山口郷土) コールスローサラダ/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・卵・えび・かに・乳製品・さば		タラの野菜あんかけ かにのふわふわ豆腐煮 ほうれん草お浸し 香味マカロニサラダ 紅白生酢 黒豆 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・かに・ごま		熱量 358 kcal たんぱく質 18.5 g 炭水化物 29.2 g カリウム 548 mg		塩分 2.9 g 脂質 18.3 g カルシウム 138 mg	熱量 395 kcal たんぱく質 21.6 g 炭水化物 37.4 g カリウム 730 mg	塩分 3.1 g 脂質 17.9 g カルシウム 162 mg	熱量 353 kcal たんぱく質 12.6 g 炭水化物 28.0 g カリウム 418 mg	塩分 3.0 g 脂質 21.5 g カルシウム 118 mg	熱量 376 kcal たんぱく質 24.2 g 炭水化物 27.9 g カリウム 667 mg	塩分 3.2 g 脂質 18.8 g カルシウム 158 mg	熱量 305 kcal たんぱく質 16.7 g 炭水化物 22.4 g カリウム 528 mg	塩分 3.3 g 脂質 16.7 g カルシウム 176 mg	熱量 358 kcal たんぱく質 18.7 g 炭水化物 39.9 g カリウム 435 mg	塩分 3.0 g 脂質 18.1 g カルシウム 68 mg	熱量 312 kcal たんぱく質 17.2 g 炭水化物 36.3 g 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 豚肉と野菜のうま煮 豆腐と野菜の煮物 マカロニサラダ 小麦・ごま・大豆・豚肉・卵・乳製品・鶏肉・りんご		白飯 サバみりん焼き 厚揚げの卵とじ ほうれん草の和え物 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・さば		白飯 鶏天のレモンソースかけ 小松菜とじゃこの煮物 南瓜ごま和え 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品		白飯 アジ柚庵焼き ニラ玉春雨 白菜ごま酢和え 卵・小麦・ごま・大豆・鶏肉		白飯 ねぎ塩豚 大根とミニさつま天煮 ブロッコリーサラダ 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 カレイ磯辺天 大豆と竹輪煮物 コールスローサラダ 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品		白飯 豚焼肉 海老とブロッコリーの塩だれ和え マセドアンサラダ えび・ごま・鶏肉・小麦・大豆・豚肉・りんご・卵・乳製品		熱量 391 kcal たんぱく質 11.8 g 炭水化物 65.7 g カリウム 263 mg		塩分 1.8 g 脂質 8.0 g カルシウム 75 mg	熱量 430 kcal たんぱく質 18.6 g 炭水化物 60.7 g カリウム 441 mg	塩分 2.2 g 脂質 11.5 g カルシウム 106 mg	熱量 401 kcal たんぱく質 16.7 g 炭水化物 66.6 g カリウム 644 mg	塩分 2.3 g 脂質 13.2 g カルシウム 88 mg	熱量 349 kcal たんぱく質 14.8 g 炭水化物 60.7 g カリウム 371 mg	塩分 1.8 g 脂質 4.0 g カルシウム 45 mg	熱量 372 kcal たんぱく質 12.9 g 炭水化物 60.9 g カリウム 239 mg	塩分 2.1 g 脂質 7.5 g カルシウム 89 mg	熱量 435 kcal たんぱく質 18.9 g 炭水化物 62.7 g カリウム 300 mg	塩分 2.0 g 脂質 10.9 g カルシウム 69 mg	熱量 361 kcal たんぱく質 13.0 g 炭水化物 58.2 g 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	赤魚のみりん焼き 切昆布と大豆の煮物 麻婆大根 キャベツとチーズのサラダ 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		豚肉の焼肉風 インゲンとしらすの山椒炒め レモンバジルナゲット 小松菜のごま酢和え 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		アジの香草パン粉焼き ひじきとさつま揚げの煮物 青梗菜と蒸し鶏の和え物 さつま芋と粉チーズのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		ハニーマスタードチキン 春雨のすき煮 絹揚げと蓮根の味噌炒め 白菜のぼん酢マヨネーズ和え 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		ブリの中華風あん クリームコロッケ 大豆のケチャップ煮 キャベツとレーズンのサラダ 白飯 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		ひき肉とトマトのカレー 春菊とウインナーのガーリックソテー アジ大葉フライ ツナとマカロニのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン		サワラの西京焼き 切干大根のごま煮 青梗菜とカニカマの煮浸し ブロッコリーサラダ 白飯 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		熱量 592 kcal たんぱく質 28.0 g カルシウム 261 mg		塩分 2.9 g ビタミンD 2.6 μg	熱量 577 kcal たんぱく質 28.0 g カルシウム 132 mg	塩分 3.1 g ビタミンD 2.0 μg	熱量 585 kcal たんぱく質 23.1 g カルシウム 393 mg	塩分 2.8 g ビタミンD 7.2 μg	熱量 673 kcal たんぱく質 26.9 g カルシウム 173 mg	塩分 2.8 g ビタミンD 1.1 μg	熱量 599 kcal たんぱく質 23.8 g カルシウム 219 mg	塩分 2.5 g ビタミンD 3.5 μg	熱量 687 kcal たんぱく質 24.9 g カルシウム 262 mg	塩分 3.0 g ビタミンD 2.5 μg	熱量 581 kcal たんぱく質 25.0 g カルシウム 259 mg
ごはん付		熱量 332 kcal たんぱく質 23.6 g カルシウム 258 mg	塩分 2.8 g ビタミンD 2.6 μg	熱量 317 kcal たんぱく質 23.7 g カルシウム 129 mg	塩分 3.1 g ビタミンD 2.0 μg	熱量 326 kcal たんぱく質 18.8 g カルシウム 390 mg	塩分 2.8 g ビタミンD 7.2 μg	熱量 414 kcal たんぱく質 22.6 g カルシウム 170 mg	塩分 2.7 g ビタミンD 1.1 μg	熱量 339 kcal たんぱく質 19.5 g カルシウム 216 mg	塩分 2.5 g ビタミンD 3.5 μg	熱量 427 kcal たんぱく質 20.5 g カルシウム 259 mg	塩分 2.9 g ビタミンD 2.5 μg	熱量 322 kcal たんぱく質 20.7 g カルシウム 256 mg	塩分 2.9 g ビタミンD 4.7 μg														

12月11日(月)～12月15日(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

12月11日(月)	12月12日(火)	12月13日(水)	12月14日(木)	12月15日(金)
5日間コース				
白飯 無し サバの塩焼き さば 豚肉と白菜のとろーり煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 蒸し鶏とブロッコリーの味噌ピーナツサラダ 卵・小麦・落花生・大豆・鶏肉 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま 熱量 504 kcal 塩分 1.7 g たんぱく質 17.1 g 脂質 15.0 g 炭水化物 71.7 g	昆布ご飯 小麦・大豆・ごま 肉じゃがコロッケ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 鶏肉と野菜のカレー炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ほうれん草ともやしの味噌和え 小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま 大根と人参の煮物 小麦・大豆 熱量 496 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 13.2 g 脂質 16.4 g 炭水化物 71.7 g	白飯 無し 豚肉と春雨の炒め物 小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま さつま芋と豆のひき肉あんかけ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ピリッと辛い ごぼうとツナのサラダ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 昆布煮 小麦・大豆・ごま 熱量 523 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 12.0 g 脂質 14.1 g 炭水化物 84.1 g	白飯 無し 白身魚フライ トマトクリームソース 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 豚肉と野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま カニ風味ポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・えび・かに・さば・大豆・鶏肉・ゼラチン チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま 熱量 486 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 14.0 g 脂質 15.8 g 炭水化物 70.6 g	黒米入りご飯 無し 八宝菜(エビ) 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 肉しゅうまい 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 麻婆豆腐 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま 熱量 494 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 14.9 g 脂質 17.6 g 炭水化物 67.8 g
鮭フライ ホワイトソースがけ 卵・小麦・さけ・大豆・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉 キャベツとウインナーのトマトパスタ 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 じゃが芋と人参のマスタード炒め 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご シャキシャキごぼうサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま 昆布豆 小麦・大豆・ゼラチン 熱量 369 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 12.9 g 脂質 20.2 g 炭水化物 34.2 g	黒酢豚 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま わかめと野菜のゆず味噌かけ ※ゆず味噌小袋付 小麦・大豆 ひじきと丸天の炒り煮 卵・小麦・大豆 さつま芋と大豆の甘辛煮 小麦・大豆・ごま チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆 熱量 343 kcal 塩分 3.6 g たんぱく質 15.8 g 脂質 11.1 g 炭水化物 43.9 g	白身魚の西京焼き 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま 豚肉とこんにゃくの炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 切干大根と高菜の炒り煮 小麦・大豆・ごま とうもろこしの白和え 小麦・大豆・ごま ブロッコリーのおかか和え 小麦・大豆 熱量 374 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 21.0 g 脂質 21.6 g 炭水化物 26.6 g	鶏肉の照り焼き風 小麦・乳成分・大豆・鶏肉 南瓜のミートソースがけ 卵・小麦・大豆・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉 大豆とひじきのわさびマヨ和え 卵・小麦・大豆 ほうれん草と薄揚げの和え物 小麦・さば・大豆 いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま 熱量 397 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 17.7 g 脂質 21.8 g 炭水化物 32.3 g	豚肉とじゃが芋のひじき炒め スナッPEndウ添え 小麦・さば・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン 餃子 酢醤油だれ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・ゼラチン 花野菜のコールスローサラダ 小麦・大豆 もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 切干大根のトマト風味 乳成分・大豆・豚肉 熱量 444 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 16.4 g 脂質 31.2 g 炭水化物 26.5 g
鶏肉のすき焼き風 小麦・大豆・ゼラチン・鶏肉 鮭フライ ホワイトソースがけ 卵・小麦・さけ・大豆・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉 じゃが芋と人参のマスタード炒め 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご シャキシャキごぼうサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま 昆布豆 小麦・大豆・ゼラチン 熱量 435 kcal 塩分 3.4 g たんぱく質 24.1 g 脂質 22.7 g 炭水化物 34.1 g	黒酢豚 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま あさりと鶏肉の野菜和風あん 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ひじきと丸天の炒り煮 卵・小麦・大豆 さつま芋と大豆の甘辛煮 小麦・大豆・ごま チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆 熱量 489 kcal 塩分 4.1 g たんぱく質 25.8 g 脂質 20.6 g 炭水化物 50.1 g	豚肉と絹揚げのピリ辛煮 小麦・乳成分・大豆・豚肉・りんご・ごま 白身魚の西京焼き 小麦・大豆・ごま 切干大根と高菜の炒り煮 小麦・大豆・ごま とうもろこしの白和え 小麦・大豆・ごま ブロッコリーのおかか和え 小麦・大豆 熱量 450 kcal 塩分 4.0 g たんぱく質 23.0 g 脂質 28.2 g 炭水化物 30.9 g	エビフライ&アジフライ ※ソース小袋付 卵・小麦・乳成分・えび・大豆・りんご 鶏肉の照り焼き風 小麦・乳成分・大豆・鶏肉 大豆とひじきのわさびマヨ和え 卵・小麦・大豆 ほうれん草と薄揚げの和え物 小麦・さば・大豆 いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま 熱量 454 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 21.9 g 脂質 25.4 g 炭水化物 33.9 g	豚肉とじゃが芋のひじき炒め スナッPEndウ添え 小麦・さば・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン イワシの梅煮 小麦・大豆・ごま 花野菜のコールスローサラダ 小麦・大豆 もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 切干大根のトマト風味 乳成分・大豆・豚肉 熱量 535 kcal 塩分 3.5 g たんぱく質 21.1 g 脂質 34.8 g 炭水化物 36.5 g
サバの塩焼き さば 豚肉と白菜のとろーり煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 蒸し鶏とブロッコリーの味噌ピーナツサラダ 卵・小麦・落花生・大豆・鶏肉 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま 熱量 262 kcal 塩分 1.6 g たんぱく質 13.0 g 脂質 13.9 g 炭水化物 20.3 g	肉じゃがコロッケ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 鶏肉と野菜のカレー炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ほうれん草ともやしの味噌和え 小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま 大根と人参の煮物 小麦・大豆 熱量 261 kcal 塩分 1.7 g たんぱく質 9.1 g 脂質 15.3 g 炭水化物 21.8 g	豚肉と春雨の炒め物 小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま さつま芋と豆のひき肉あんかけ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ピリッと辛い ごぼうとツナのサラダ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 昆布煮 小麦・大豆・ごま 熱量 281 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 7.9 g 脂質 13.1 g 炭水化物 32.6 g	白身魚フライ トマトクリームソース 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 豚肉と野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま カニ風味ポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・えび・かに・さば・大豆・鶏肉・ゼラチン チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま 熱量 245 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 9.9 g 脂質 14.8 g 炭水化物 19.2 g	八宝菜(エビ) 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 肉しゅうまい 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 麻婆豆腐 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま 熱量 257 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 10.8 g 脂質 16.7 g 炭水化物 16.9 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

12月13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

12月11日(月)	12月12日(火)	12月13日(水)	12月14日(木)	12月15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	ねぎ塩豚
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	赤魚と牛蒡のカレーすき煮
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
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	ほうれん草煮浸し
人参とツナの和え物	ほうれん草の和え物	小松菜とじゃこの煮物	青梗菜中華炒め	蓮根高野炒め煮
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	ブロッコリーサラダ
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	わかめとかまぼこの酢物
金時豆	キャベツと人参サラダ/みかんシロップ漬け	黒豆	おかず昆布	黄桃シロップ漬け
(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)	(小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご・もも)
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 384 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 18.2 g 炭水化物 33.5 g カルシウム 140 mg カリウム 715 mg 塩分 3.1 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	熱量 392 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 14.4 g 炭水化物 35.7 g カルシウム 104 mg カリウム 631 mg 塩分 3.5 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
12月13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