

1月29日(月)～2月4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。

お弁当とコースのご飯の量は150g基準です。白米：国産
お弁当とこのご飯の量は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

お弁当とおかず 製造 広島駅弁当株式会社	1月29日(月)		1月30日(火)		1月31日(水)		2月1日(木)		2月2日(金)		2月3日(土)		2月4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		白飯/ゆかり		かやくご飯/青のり		白飯/白ゴマ		白飯/黒ゴマ		白飯/ゆかり		白飯/黒ゴマ																																										
	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		いわしの梅煮		サワラ照焼き		肉団子の卵あんかけ																																										
	なすとピーマンの炒め煮		揚げ鶏キャベツの和風生姜煮		大根と薩摩揚げ煮		卵とほうれん草のソテー		牛肉の和風ソテー		野菜とツナのクリーム煮		ほうれん草ソテー																																										
	さつま芋煮/高野煮		金平ごぼう		京あわせ煮/椎茸煮		大根炒め生酢		じゃが芋オクラ明太子サラダ		青梗菜の卵とじ		豚肉と里芋のゆず味噌煮																																										
	水菜おかか和え/フレンチサラダ		春雨胡瓜サラダ/ブロッコリーごま和え		春菊のお浸し/人参とえのきのさつと煮		ブロッコリーと桜えび煮物/みかんシロップ漬		水菜煮浸し/ブロッコリーごま和え		キャベツ甘酢和え/マカロニサラダ		オクラとツナ和え/みかんシロップ漬																																										
	大豆・卵・小麦・牛肉・ごま		小麦・ごま・大豆・鶏肉・卵・りんご		小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・卵・さば		卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・えび・ごま		小麦・牛肉・大豆・ごま・卵		小麦・大豆・ごま・卵・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・りんご		卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま																																										
お弁当	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	塩分 2.2 g	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	塩分 2.9 g	たんぱく質 12.2 g	脂質 7.3 g	炭水化物 68.1 g	カルシウム 118 mg	カリウム 330 mg	塩分 3.3 g	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	塩分 2.9 g	たんぱく質 16.4 g	脂質 13.9 g	炭水化物 69.0 g	カルシウム 137 mg	カリウム 287 mg	塩分 1.9 g	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	塩分 1.7 g	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	塩分 1.7 g	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	塩分 2.7 g	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	塩分 2.7 g
おかず	熱量 222 kcal	たんぱく質 10.7 g	脂質 9.7 g	炭水化物 26.3 g	カルシウム 80 mg	カリウム 290 mg	塩分 2.5 g	たんぱく質 14.7 g	脂質 15.1 g	炭水化物 14.0 g	カルシウム 80 mg	カリウム 307 mg	塩分 2.0 g	たんぱく質 10.1 g	脂質 10.7 g	炭水化物 22.3 g	カルシウム 133 mg	カリウム 388 mg	塩分 3.5 g	たんぱく質 11.0 g	脂質 10.1 g	炭水化物 14.8 g	カルシウム 56 mg	カリウム 242 mg	塩分 2.7 g	たんぱく質 12.8 g	脂質 12.4 g	炭水化物 16.5 g	カルシウム 169 mg	カリウム 344 mg	塩分 2.5 g	たんぱく質 12.4 g	脂質 14.3 g	炭水化物 16.6 g	カルシウム 79 mg	カリウム 467 mg	塩分 3.1 g	たんぱく質 13.9 g	脂質 20.2 g	炭水化物 30.2 g	カルシウム 62 mg	カリウム 348 mg	塩分 3.0 g	たんぱく質 13.9 g	脂質 20.2 g	炭水化物 30.2 g	カルシウム 62 mg	カリウム 348 mg	塩分 3.0 g						

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		サワラゆかり揚げ		鶏山賊焼(山口郷土)		アジ梅しそフライ		いわしの梅煮		鶏肉の香草焼き		スタミナ炒め																														
		牛肉と大豆の味噌煮		ラタトゥイユ		白菜ベーコン煮		肉じゃが		ポテトのカレー炒め		ニラと厚揚げの炒め物		春巻き																													
	ほうれん草コーンソテー		大豆とさつま芋煮		ひじきと野菜の豆腐天		レモンバジルチキン		小松菜煮浸し		ほうれん草ビーンズサラダ		炒り豆腐																														
	ひじきごまサラダ		ほうれん草の炒り卵和え		いも芋サラダ		大根炒め生酢		山菜煮浸し		白菜ごま和え		豚肉と里芋のゆず味噌煮																														
	オクラ梅かつお和え		菜の花のごま味噌酢和え		春菊のお浸し		青梗菜ピーナツ和え		ブロッコリーと桜えび煮物		ベーコンとポテトサラダ		五目生酢																														
	切干大根酢物		胡瓜と鶏肉の中華和え/おかず昆布		筍のたらこ和え		三目豆		糸こんにゃく和え/マカロニ香味サラダ		柚子蒟蒻		金時豆																														
	乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・牛肉・豚肉・りんご・ごま・かに		小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品		小麦・大豆・鶏肉・乳製品・卵・豚肉・りんご		小麦・大豆・卵・乳製品・鶏肉・豚肉・牛肉・落花生・ごま		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		乳製品・小麦・大豆・鶏肉・牛肉・ごま・豚肉・ゼラチン・卵・りんご		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	塩分 3.0 g	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	塩分 2.6 g	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	塩分 3.0 g	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	塩分 3.0 g	たんぱく質 12.5 g	脂質 11.1 g	炭水化物 25.9 g	カルシウム 147 mg	カリウム 357 mg	塩分 3.3 g	たんぱく質 20.3 g	脂質 20.6 g	炭水化物 18.9 g	カルシウム 108 mg	カリウム 398 mg	塩分 3.5 g	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	塩分 3.2 g

お弁当(ばい) 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		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯																														
		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		いわしの梅煮		サワラ照焼き		肉団子の卵あんかけ																													
	さつま芋煮/高野煮		揚げ鶏キャベツの和風生姜煮		京あわせ煮		卵とほうれん草のソテー		水菜煮浸し		青梗菜の卵とじ		ほうれん草ソテー																														
	水菜おかか和え		ブロッコリーごま和え		春菊のお浸し		大根炒めなます		ブロッコリーごま和え		キャベツ甘酢和え		オクラとツナ和え																														
	大豆・卵・小麦・牛肉		小麦・大豆・鶏肉・ごま		小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・卵・さば		小麦・ごま・大豆・卵・乳製品・鶏肉		小麦・大豆・ごま		小麦・大豆・ごま・卵・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン		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	塩分 2.3 g	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	塩分 2.2 g	たんぱく質 11.5 g	脂質 7.2 g	炭水化物 64.4 g	カルシウム 113 mg	カリウム 238 mg	塩分 2.3 g	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	塩分 2.0 g	たんぱく質 10.9 g	脂質 7.4 g	炭水化物 58.2 g	カルシウム 159 mg	カリウム 249 mg	塩分 1.8 g	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	塩分 2.1 g	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	塩分 2.2 g

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																														
	豚肉の生姜焼き		スペイン風オムレツデミグラスソース		チキンカレー		サワラのはちみつ照り焼き		豚肉のケチャップ炒め		いわしのみぞれ煮		鶏肉の香草焼き																														
		ほうれん草のごま和え		エビカツ		サーモンマヨカツ		ひじきの煮物		えびしんじょの天ぷら		大豆五目煮		蓮根のおかか炒め																													
	鶏肉となすの甘酢炒め		野菜と豚肉の味噌炒め		エビと枝豆の卵炒め		鶏肉と野菜のソースマヨ炒め		切干大根のごま煮		鶏肉とじゃが芋の煮物		インゲンのごまきな粉和え																														
	春雨サラダ		枝豆と竹輪の明太マヨ和え		きゅうりとツナの酢の物		ブロッコリーのごま浸し		マカロニのイタリアンサラダ		白菜とツナゆず胡椒サラダ		ブロッコリーと卵のサラダ																														
	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		えび・小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		えび・小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン		小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン		えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		えび・かに・小麦・卵・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご																														
ごはん付	熱量 602 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 15.1 mg	炭水化物 151 mg	カルシウム 151 mg	カリウム 151 mg	塩分 3.1 g	たんぱく質 21.3 g	脂質 19.0 mg	炭水化物 190 mg	カルシウム 190 mg	カリウム 190 mg	塩分 2.7 g	たんぱく質 23.3 g	脂質 22.3 mg	炭水化物 223 mg	カルシウム 223 mg	カリウム 223 mg	塩分 3.1 g	たんぱく質 26.4 g	脂質 22.1 mg	炭水化物 221 mg	カルシウム 221 mg	カリウム 221 mg	塩分 2.6 g	たんぱく質 24.6 g	脂質 26.7 mg	炭水化物 267 mg	カルシウム 267 mg	カリウム 267 mg	塩分 2.9 g	たんぱく質 22.6 g	脂質 23.2 mg	炭水化物 232 mg	カルシウム 232 mg	カリウム 232 mg	塩分 2.5 g	たんぱく質 22.6 g	脂質 21.7 μg	炭水化物 226 g	カルシウム 226 g	カリウム 226 g	塩分 2.7 g
のみ	熱量 343 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 14.8 mg	炭水化物 148 mg	カルシウム 148 mg	カリウム 148 mg	塩分 3.1 g	たんぱく質 17.0 g	脂質 18.7 mg	炭水化物 187 mg	カルシウム 187 mg	カリウム 187 mg	塩分 2.6 g	たんぱく質 18.9 g	脂質 22.0 mg	炭水化物 220 mg	カルシウム 220 mg	カリウム 220 mg	塩分 3.0 g	たんぱく質 22.0 g	脂質 22.0 mg	炭水化物 218 mg	カルシウム 218 mg	カリウム 218 mg	塩分 2.5 g	たんぱく質 20.3 g	脂質 20.3 mg	炭水化物 203 mg	カルシウム 203 mg	カリウム 203 mg	塩分 2.8 g	たんぱく質 18.2 g	脂質 18.2 mg	炭水化物 182 mg	カルシウム 182 mg	カリウム 182 mg	塩分 2.5 g	たんぱく質 22.6 g	脂質 22.6 mg	炭水化物 226 mg	カルシウム 226 mg	カリウム 226 mg	塩分 2.6 g

1月29日(月)～2月2日(金) 5日間コース献立表

このページの製造元は、おかず華は広島駅弁当株式会社、他はワタミ株式会社です。

おかず華

製造
広島駅弁当株式会社

1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)	2月1日(木)	2月2日(金)
5日間コース				
赤魚西京焼き 牛肉柳川風煮 さつま芋煮/高野煮 なすとピーマン炒め煮 水菜おかか和え フレンチサラダ 白菜ゆかり和え ほうれん草ごま和え/さくら漬 大豆・卵・小麦・牛肉・ごま	揚げ鶏キャベツの和風生姜煮 白身魚の柚庵焼き 金平ごぼう 白菜煮浸し 南瓜煮 ブロッコリーごま和え 春雨胡瓜サラダ おかず昆布 小麦・ごま・大豆・鶏肉・卵・りんご・豚肉	サバの唐揚げ中華あんかけ 坦々風野菜炒め 大根と薩摩揚げ煮 人参とえのきのさつと煮 白菜とちりめんの酢物 春菊のお浸し いも芋サラダ 黄桃シロップ漬け 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	鶏肉の山賊焼(山口郷土) タラのきのこソースかけ ツナじゃが ブロッコリーと桜えび煮物 大根炒め生酢 青梗菜ピーナツ和え 卵とほうれん草のソテー みかんシロップ漬け 小麦・ごま・大豆・卵・乳製品・鶏肉・えび・落花生	いわしの梅煮 牛肉の和風ソテー 春雨中華炒め ブロッコリーごま和え じゃが芋オクラ明太子サラダ 水菜煮浸し わかめの酢物 安芸紫 小麦・牛肉・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵
熱量 349 kcal 塩分 3.4 g たんぱく質 17.7 g 脂質 9.5 g 炭水化物 41.8 g カルシウム 120 mg カリウム 712 mg	熱量 432 kcal 塩分 3.4 g 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	熱量 448 kcal 塩分 2.8 g 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	熱量 401 kcal 塩分 2.8 g 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	熱量 342 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 19.9 g 脂質 18.2 g 炭水化物 27.2 g カルシウム 168 mg カリウム 354 mg

【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ください。

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
 指定原材料に準ずるもの: あわび・いか・オレンジ・キウイフルーツ・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

豚肉と玉ねぎのポン酢炒め 大根おろし添え 小麦・さば・大豆・豚肉・ゼラチン・ごま 肉団子の和風きのこあんかけ 小麦・さば・大豆・乳成分・鶏肉・豚肉 切干大根と椎茸の煮物 小麦・さば・大豆・ごま 春雨サラダ しそ風味 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	赤魚のみりん焼き 小麦・さば・大豆・ごま 豚肉と里芋の煮物 小麦・大豆・鶏肉・さば・豚肉・ゼラチン 根菜とひき肉の煮物 小麦・大豆・鶏肉 コールスローサラダ 卵・小麦・大豆 大根のナムル 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま	豚肉と野菜のだし煮 生姜風味 小麦・大豆・豚肉 あごだし仕立ての揚げ出し豆腐 小麦・さば・大豆・ゼラチン マカロニの玉子クリーム 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 ほうれん草とごぼうのピーナツ和え 小麦・落花生・大豆 大根とこんにゃくのサイコロ煮 小麦・大豆	鶏肉のトマト煮 鶏肉・大豆・ゼラチン 北海道産有機生乳使用クリームコロッケ 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン なすとベーコンのコンソメ炒め 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 キャベツとレーズンの甘酢和え 小麦 煮豆 小麦・大豆・豚肉	牛肉とがんとどきのすき煮 鬼かまぼこ添え 小麦・牛肉・大豆・鶏肉 ひき肉とじゃが芋の炒め物 大豆・りんご・ゼラチン・小麦・豚肉 ひじきと水くわいの炒め煮 小麦・大豆 豆豆サラダ 卵・小麦・大豆 白菜の塩昆布和え 小麦・大豆・ごま
熱量 396 kcal 塩分 3.1 g たんぱく質 15.3 g 脂質 26.9 g 炭水化物 22.1 g	熱量 361 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 15.0 g 脂質 22.9 g 炭水化物 24.4 g	熱量 397 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 12.9 g 脂質 27.7 g 炭水化物 23.5 g	熱量 458 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 20.2 g 脂質 27.4 g 炭水化物 32.5 g	熱量 409 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 16.6 g 脂質 23.9 g 炭水化物 31.4 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・明日の食卓・おかず咲:広島駅弁当製造分)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

イカツ&コーンクリームコロッケ ※ソース小袋付 小麦・いか・大豆・乳成分・ゼラチン・りんご 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め 大根おろし添え 小麦・さば・大豆・豚肉・ゼラチン・ごま 切干大根と椎茸の煮物 小麦・さば・大豆・ごま 春雨サラダ しそ風味 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	鶏肉の照り焼き 卵黄ソース 小麦・大豆・鶏肉・ごま・卵・乳成分・ゼラチン 赤魚の煮付け 小麦・さば・大豆・ごま 根菜とひき肉の煮物 小麦・大豆・鶏肉 コールスローサラダ 卵・小麦・大豆 大根のナムル 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま	豚肉と野菜のだし煮 生姜風味 小麦・大豆・豚肉 ホッケの塩焼き 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま マカロニの玉子クリーム 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 ほうれん草とごぼうのピーナツ和え 小麦・落花生・大豆 大根とこんにゃくのサイコロ煮 小麦・大豆	鶏肉のトマト煮 鶏肉・大豆・ゼラチン エビカツ 小麦・えび・いか・乳成分・大豆・鶏肉 なすとベーコンのコンソメ炒め 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 キャベツとレーズンの甘酢和え 小麦 煮豆 小麦・大豆・豚肉	牛肉とがんとどきのすき煮 鬼かまぼこ添え 小麦・牛肉・大豆・鶏肉 天ぷら(南瓜入りかき揚げ・カニカマ) ※天つゆ小袋付 小麦・大豆・卵・かに ひじきと水くわいの炒め煮 小麦・大豆 豆豆サラダ 卵・小麦・大豆 白菜の塩昆布和え 小麦・大豆・ごま
熱量 576 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 18.6 g 脂質 36.6 g 炭水化物 41.1 g	熱量 490 kcal 塩分 3.1 g たんぱく質 27.7 g 脂質 30.1 g 炭水化物 25.3 g	熱量 442 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 18.5 g 脂質 30.7 g 炭水化物 22.4 g	熱量 522 kcal 塩分 3.1 g たんぱく質 28.5 g 脂質 31.6 g 炭水化物 30.7 g	熱量 525 kcal 塩分 3.6 g たんぱく質 20.9 g 脂質 31.7 g 炭水化物 37.7 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。
- ・ご家庭で廃棄していただいても結構です。(華以外)

次週の中止・変更の締切は

1月31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。



受付:月～金 9:00～18:00

おかず手鞠

製造
ワタミ株式会社

ハンバーグ トマトソース 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉・ゼラチン ほうれん草と玉子の炒め物 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・卵 さつま芋とハムのごまマヨサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・ごま キャベツのカレー炒め 小麦・大豆	あさりのクリームソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 鶏肉とキャベツのコンソメ炒め 小麦・乳成分・大豆・鶏肉 いんげんとしめじのバターソテー 小麦・乳成分・大豆・豚肉 つきこんにゃくの真砂和え 小麦・大豆・ゼラチン	鶏の唐揚げ 小麦・大豆・鶏肉 ひじきと枝豆の炒り豆腐風 小麦・大豆・鶏肉 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	牛肉のゆず味噌ソースがけ 小麦・牛肉・さば・大豆・ごま 南瓜いなしの煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉 ほうれん草とコーンの炒め物 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 大根とこんにゃくのサイコロ煮 小麦・大豆	イワシの梅煮 鬼かまぼこ添え 小麦・大豆・ごま 玉子ときくらげの甘酢あんかけ 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 五目豆 小麦・大豆・ゼラチン 大根のナムル 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま
熱量 284 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 7.8 g 脂質 19.2 g 炭水化物 20.3 g	熱量 254 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 11.3 g 脂質 15.7 g 炭水化物 18.0 g	熱量 220 kcal 塩分 1.7 g たんぱく質 14.3 g 脂質 10.8 g 炭水化物 17.0 g	熱量 238 kcal 塩分 1.6 g たんぱく質 9.6 g 脂質 15.7 g 炭水化物 13.7 g	熱量 258 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 11.5 g 脂質 14.6 g 炭水化物 20.6 g