

2月19日(月)～2月25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・おかず咲	2月19日(月)		2月20日(火)		2月21日(水)		2月22日(木)		2月23日(金)		2月24日(土)		2月25日(日)																									
	5・7日間コース												7日間コースの方のみお届け																									
※お弁当はごはんのみ	白飯/ゆかり		白飯/黒ゴマ		お寿司/錦糸/おぼろ/青のり		白飯/黒ゴマ		白飯/ゆかり		白飯/黒ゴマ		白飯/黒ゴマ																									
	オムレツのハヤシソースかけ		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		豚肉と野菜のあんどう		サバ照り焼き/切干大根煮		赤魚ゆかり揚げ																									
	ジャーマンポテト		八寸(山口郷土)		高野豆腐と人参煮		小松菜と厚揚げ中華和え		鶏ごぼう金平		なすのひき肉炒め		じゃが芋のたらこ煮																									
	小松菜とじゃこ炒め煮		切干大根と高菜炒め		春菊のピーナツ和え		じゃが芋肉味噌がらめ		花形豆腐煮/里芋煮		木の葉豆腐煮		ブロッコリーと海老の炒め物																									
	香味マカロニサラダ/カリフラワー甘酢和え		シュウマイ/ほうれん草卵和え		オクラかつお和え/人参ナムル		大根生酢/胡瓜とハムサラダ		ほうれん草チーズ洋風和え/胡瓜ごま酢和え		青梗菜かにかま炒め/カリフラワーサラダ		ひじき煮/胡瓜の酢物																									
	卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・ごま・かに		さば・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・卵・えび		卵・小麦・大豆・豚肉・ごま・落花生・鶏肉		乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・卵・かに・りんご・ごま		小麦・ごま・大豆・鶏肉・卵・豚肉・乳製品・かに		小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・えび・かに・さば		小麦・大豆・卵・乳製品・えび・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン																									
お弁当	熱量 515 kcal	たんぱく質 13.1 g	脂質 15.8 g	炭水化物 77.0 g	カルシウム 67 mg	塩分 2.0 g	熱量 543 kcal	たんぱく質 19.0 g	脂質 11.5 g	炭水化物 80.4 g	カルシウム 90 mg	塩分 2.4 g	熱量 506 kcal	たんぱく質 14.6 g	脂質 12.6 g	炭水化物 85.9 g	カルシウム 106 mg	熱量 483 kcal	たんぱく質 17.1 g	脂質 11.0 g	炭水化物 74.7 g	カルシウム 101 mg	熱量 444 kcal	たんぱく質 13.4 g	脂質 8.9 g	炭水化物 74.1 g	カルシウム 109 mg	熱量 528 kcal	たんぱく質 16.5 g	脂質 14.6 g	炭水化物 76.8 g	カルシウム 65 mg	熱量 517 kcal	たんぱく質 20.4 g	脂質 10.4 g	炭水化物 82.6 g	カルシウム 61 mg	
お弁当	熱量 338 kcal	たんぱく質 12.2 g	脂質 18.5 g	炭水化物 33.2 g	カルシウム 95 mg	塩分 3.3 g	熱量 321 kcal	たんぱく質 13.7 g	脂質 19.3 g	炭水化物 22.1 g	カルシウム 264 mg	塩分 2.8 g	熱量 229 kcal	たんぱく質 10.3 g	脂質 25.4 g	炭水化物 23.4 g	カルシウム 135 mg	塩分 3.1 g	熱量 200 kcal	たんぱく質 12.3 g	脂質 9.0 g	炭水化物 18.8 g	カルシウム 74 mg	熱量 200 kcal	たんぱく質 11.1 g	脂質 9.3 g	炭水化物 19.9 g	カルシウム 100 mg	熱量 256 kcal	たんぱく質 12.2 g	脂質 14.4 g	炭水化物 19.2 g	カルシウム 73 mg	熱量 254 kcal	たんぱく質 13.5 g	脂質 11.0 g	炭水化物 24.7 g	カルシウム 34 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																								
		豚肉とキャベツの味噌炒め		イワシみぞれ煮		チキンカツ		メンチカツ/コロッケ		タラのきのこあんかけ		白身魚の煮付け		酢鶏																							
	シュウマイ		厚揚げの卵とじ		八寸(山口郷土)		ニラ玉春雨		大根とミニさつま天煮		鶏じゃがうま煮		赤魚若狭焼き																								
	豆腐と野菜の煮物		鶏肉となすの甘辛煮		いんげんバター炒め		小松菜と高野のうま煮		ほうれん草煮浸し		小松菜と海老煮浸し		ブロッコリーと海老の炒め物																								
	人参とツナの和え物		ほうれん草の和え物		マセドアンサラダ		なす煮浸し		豆カレー		人参とごぼうのしりしり		ツナポテトサラダ																								
	マカロニサラダ		じゃが芋そぼろ煮		小松菜煮浸し		白菜ごま酢和え		ブロッコリーサラダ		大豆と竹輪煮		ひじき煮																								
	胡瓜梅和え		えびつみれ煮/キャベツと人参サラダ		菜の花の中華炒め		黄桃シロップ漬け		胡瓜かまぼこの酢物		オクラえのき塩昆布和え/甘栗サラダ		金時豆																								
	小麦・えび・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご		卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・えび・さば		小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・もも・りんご・えび・卵		小麦・乳製品・大豆・卵・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・牛肉・もも		小麦・大豆・乳製品・牛肉・鶏肉・豚肉・りんご・卵		小麦・大豆・鶏肉・えび・卵・ごま・さば		小麦・えび・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご																								
おかず舞	熱量 307 kcal	たんぱく質 14.7 g	脂質 15.5 g	炭水化物 26.5 g	カルシウム 78 mg	塩分 3.5 g	熱量 323 kcal	たんぱく質 14.7 g	脂質 17.8 g	炭水化物 25.8 g	カルシウム 160 mg	塩分 3.3 g	熱量 354 kcal	たんぱく質 19.4 g	脂質 13.7 g	炭水化物 42.0 g	カルシウム 90 mg	熱量 489 kcal	たんぱく質 12.8 g	脂質 23.2 g	炭水化物 56.2 g	カルシウム 95 mg	熱量 339 kcal	たんぱく質 17.7 g	脂質 13.8 g	炭水化物 35.1 g	カルシウム 117 mg	熱量 300 kcal	たんぱく質 15.1 g	脂質 10.3 g	炭水化物 36.9 g	カルシウム 106 mg	熱量 398 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 12.4 g	炭水化物 48.4 g	カルシウム 84 mg

お弁当こぼ	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																							
	オムレツのハヤシソースかけ		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		豚肉と野菜のあんどう		サバ照り焼き		赤魚ゆかり揚げ																								
	小松菜とじゃこ炒め煮		八寸(山口郷土)		里芋のくず煮		小松菜と厚揚げ中華和え		鶏ごぼう金平/花形豆腐煮		木の葉豆腐煮		ブロッコリーと海老の炒め物																								
	カリフラワー甘酢和え		ほうれん草卵和え		春菊のピーナツ和え		大根生酢		ほうれん草チーズ洋風和え		なすのひき肉炒め/カリフラワーサラダ		胡瓜の酢物																								
	小麦・大豆・卵・乳製品・牛肉・鶏肉・豚肉・ごま・かに		さば・小麦・大豆・えび・卵		卵・小麦・大豆・豚肉・ごま・乳製品・えび・落花生		小麦・乳製品・大豆・鶏肉・豚肉・卵・かに		小麦・ごま・大豆・鶏肉・卵・豚肉・乳製品・かに		小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・さば		小麦・大豆・卵・乳製品・えび・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン																								
お弁当こぼ	熱量 428 kcal	たんぱく質 12.2 g	脂質 12.9 g	炭水化物 62.3 g	カルシウム 69 mg	塩分 2.0 g	熱量 438 kcal	たんぱく質 17.2 g	脂質 11.1 g	炭水化物 66.0 g	カルシウム 60 mg	塩分 2.0 g	熱量 408 kcal	たんぱく質 12.5 g	脂質 8.8 g	炭水化物 67.6 g	カルシウム 68 mg	熱量 478 kcal	たんぱく質 16.2 g	脂質 12.3 g	炭水化物 72.5 g	カルシウム 85 mg	熱量 369 kcal	たんぱく質 12.9 g	脂質 8.1 g	炭水化物 59.1 g	カルシウム 74 mg	熱量 444 kcal	たんぱく質 14.8 g	脂質 12.8 g	炭水化物 65.5 g	カルシウム 28 mg	熱量 410 kcal	たんぱく質 16.8 g	脂質 9.3 g	炭水化物 61.6 g	カルシウム 34 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																						
		サワラの西京焼き		鶏肉の塩だれ炒め		サバの塩焼き		豚肉と春雨の炒め物		白身魚のフライ		鶏肉の山椒風味焼き		イワシの生姜煮																					
	切干大根のごま煮		南瓜のいとこ煮		もやしのカレー炒め		小松菜とイカの生姜浸し		ソース鶏じゃが		三目豆		キャベツのカレー炒め																						
	アスパラとハムのレモン風味和え		小松菜の白和え		鶏大根煮		豆腐の真砂煮		蒲鉾とわかめの生姜酢和え		小松菜としらすの和え物		ひき肉と卵そぼろ																						
	ブロッコリーサラダ		インゲンのおかかマヨ和え		ほうれん草のごま和え		カリフラワーのオーロラソース和え		切干大根のサラダ		きゅうりの酢の物		南瓜の粒マスタードサラダ																						
	白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		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		小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン		小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		小麦・卵・乳成分・いか・ごま・大豆・豚肉・りんご		小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご		小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン																						
こぼはん付	熱量 562 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 25.3 mg	カルシウム 253 mg	ビタミンD 4.7 μg	熱量 631 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 262 mg	カルシウム 262 mg	ビタミンD 2.3 μg	熱量 654 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 120 mg	カルシウム 128 mg	ビタミンD 5.7 μg	熱量 566 kcal	たんぱく質 25.0 g	脂質 290 mg	カルシウム 290 mg	ビタミンD 0.5 μg	熱量 622 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 307 mg	カルシウム 307 mg	ビタミンD 1.8 μg	熱量 565 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 103 mg	カルシウム 103 mg	ビタミンD 0.9 μg	熱量 604 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 313 mg	カルシウム 313 mg	ビタミンD 13.1 μg
のみ	熱量 315 kcal	たんぱく質 20.3 g	脂質 250 mg	カルシウム 250 mg	ビタミンD 4.7 μg	熱量 383 kcal	たんぱく質 19.8 g	脂質 259 mg	カルシウム 259 mg	ビタミンD 2.3 μg	熱量 407 kcal	たんぱく質 20.5 g	脂質 117 mg	カルシウム 117 mg	ビタミンD 5.7 μg	熱量 319 kcal	たんぱく質 20.7 g	脂質 287 mg	カルシウム 287 mg	ビタミンD 0.5 μg	熱量 374 kcal	たんぱく質 18.2 g	脂質 304 mg	カルシウム 304 mg	ビタミンD 1.8 μg	熱量 317 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 100 mg	カルシウム 100 mg	ビタミンD 0.9 μg	熱量 357 kcal	たんぱく質 18.2 g	脂質 310 mg	カルシウム 310 mg	ビタミンD 13.1 μg

製造元 広島駅弁当株式会社

2月19日(月)～2月23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

2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月23日(金)
5日間コース				
タラのもやしあんかけ オムレツのハヤシソースかけ ジャーマンポテト しろ菜のお浸し/肉団子煮 大根と人参の味噌煮 小松菜とじゃこ炒め煮 香味マカロニサラダ カリフラワー甘酢和え/みかんシロップ漬 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・えび・ごま・ゼラチン・かに 熱量 379 kcal 塩分 3.0 g 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	サバの梅風味から揚げ 八寸(山口郷土) 切干大根と高菜炒め キャベツと大豆ごま和え ほうれん草卵和え 春雨サラダ なす煮浸し シュウマイ/広島菜 さば・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・えび・卵・りんご 熱量 412 kcal 塩分 3.5 g 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	ヒレカツの味噌ソースかけ アジ山椒焼き 高野豆腐と人参煮 里芋のくず煮 春菊のピーナツ和え 人参ナムル オクラかつお和え 白花豆 小麦・ごま・大豆・卵・豚肉・乳製品・えび・落花生・鶏肉 熱量 358 kcal 塩分 3.6 g 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	白身魚のクリームソースかけ 鶏肉の甘酢たれごま風味 小松菜と厚揚げ中華和え えびつみれ煮 じゃが芋肉味噌がらめ 胡瓜とハムサラダ 大根生酢 金時豆 小麦・乳製品・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・えび・卵・かに・りんご 熱量 439 kcal 塩分 3.6 g 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	天皇誕生日 (祝日の為お休みです)

【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いております。
- * 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

白身魚フライ ※タルタルソース小袋付 卵・小麦・大豆・りんご 野菜のピリ辛そぼろ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・落花生 ほうれん草と丸天の和え物 卵・小麦・いか・さば・大豆 南瓜とレーズンのサラダ 卵・小麦・大豆 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま 熱量 352 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 13.1 g 脂質 20.9 g 炭水化物 29.5 g	エビとイカの塩だれ和え 小麦・えび・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま キムチチヂミ 卵・小麦・えび・いか・大豆・さば・鶏肉・豚肉・ごま 人参の粒マスタードサラダ 卵・小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご・乳成分 根菜と青菜の和え物 小麦・大豆 ブロッコリーのごま和え 小麦・大豆・ごま 熱量 387 kcal 塩分 3.6 g たんぱく質 13.4 g 脂質 25.8 g 炭水化物 26.1 g	ビーフシチュー 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・牛肉・豚肉・ゼラチン エビカツ 小麦・えび・いか 豆腐そぼろの炒り煮 小麦・大豆 ほうれん草とごぼうのピーナツ和え 小麦・落花生・大豆 大根と人参の煮物 小麦・大豆 熱量 426 kcal 塩分 3.5 g たんぱく質 18.0 g 脂質 23.9 g 炭水化物 34.5 g	サーモンの塩焼き さけ・卵・小麦・乳成分・大豆 豚肉とキャベツのクリーム煮 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 根菜のケチャップ炒め 小麦・大豆 白菜と大根のツナマヨサラダ 卵・小麦・大豆 さつま芋の甘煮 小麦・大豆 熱量 424 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 18.6 g 脂質 26.7 g 炭水化物 27.2 g	天皇誕生日 (祝日の為お休みです)
---	--	---	--	----------------------

「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・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

豚肉となめこの和風醤油炒め 卵・小麦・大豆・豚肉 白身魚フライ ※タルタルソース小袋付 卵・小麦・大豆・りんご ほうれん草と丸天の和え物 卵・小麦・いか・さば・大豆 南瓜とレーズンのサラダ 卵・小麦・大豆 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま 熱量 566 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 19.2 g 脂質 40.8 g 炭水化物 29.2 g	鶏肉といんげんのバター醤油 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン エビとイカの塩だれ和え 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・えび・いか 人参の粒マスタードサラダ 卵・小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご・乳成分 根菜と青菜の和え物 小麦・大豆 ブロッコリーのごま和え 小麦・大豆・ごま 熱量 498 kcal 塩分 4.2 g たんぱく質 24.6 g 脂質 32.1 g 炭水化物 28.5 g	カツオフライ&エビフライ ※ソース小袋付 卵・小麦・大豆・えび・りんご ビーフシチュー 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン・牛肉・豚肉 豆腐そぼろの炒り煮 小麦・大豆 ほうれん草とごぼうのピーナツ和え 小麦・落花生・大豆 大根と人参の煮物 小麦・大豆 熱量 496 kcal 塩分 3.7 g たんぱく質 21.2 g 脂質 27.6 g 炭水化物 40.8 g	豚肉とホルモンの味噌炒め 小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご・ごま サーモンの塩焼き さけ・卵・小麦・乳成分・大豆 根菜のケチャップ炒め 小麦・大豆 白菜と大根のツナマヨサラダ 卵・小麦・大豆 さつま芋の甘煮 小麦・大豆 熱量 512 kcal 塩分 3.4 g たんぱく質 22.9 g 脂質 32.0 g 炭水化物 33.0 g	天皇誕生日 (祝日の為お休みです)
---	---	---	--	----------------------

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

2月21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

おかず手鞠

製造
ワタミ株式会社

豚肉と筍の中華炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 花がんと湯葉入り青菜の炊き合わせ 小麦・さば・大豆 蓮根の真砂和え 小麦・大豆・ゼラチン・ごま キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま 熱量 266 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 9.7 g 脂質 20.2 g 炭水化物 11.0 g	イワシの生姜煮 小麦・大豆・ごま 筑前煮 小麦・大豆・鶏肉・ごま コールスローサラダ 卵・小麦・大豆 ほうれん草ともやしのわさび醤油和え 小麦・大豆 熱量 253 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 14.8 g 脂質 13.8 g 炭水化物 17.2 g	鶏の唐揚げ 甘辛だれ 小麦・大豆・鶏肉・ごま ブロッコリーのカニ風味あんかけ 卵・小麦・えび・かに・いか・さば・大豆 春雨のさっぱり炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆 熱量 231 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 13.9 g 脂質 9.1 g 炭水化物 23.7 g	豚肉と青菜の炒め物 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 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 蒸し鶏とザーサイの和え物 小麦・大豆・鶏肉・ごま 大根のナムル 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま 熱量 280 kcal 塩分 1.7 g たんぱく質 9.2 g 脂質 17.9 g 炭水化物 19.9 g	天皇誕生日 (祝日の為お休みです)
--	--	--	---	----------------------