

5月1日(月)～5月7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
明日の食卓ごはん付きの量は150g基準です。白米：国産

お弁当和
製造
広島駅弁当株式会社

5月1日(月)		5月2日(火)		5月3日(水)		5月4日(木)		5月5日(金)		5月6日(土)		5月7日(日)															
5・7日間コース				7日間コースの方のみお届け																							
白飯/ゆかり 豚肉と白菜のこってり煮 大豆とさつま芋煮 青梗菜ごま和え/豆乳花形煮 春雨の酢物/おかず昆布 小麦・ごま・大豆・豚肉・さば・鶏肉		白飯/黒ゴマ サバと揚げなすのピリ辛あん 厚揚げの卵とじ オクラ梅かつお和え 小松菜としらす煮浸し/金時豆 小麦・大豆・さば・卵・りんご・ごま		鶏飯/青のり 鶏肉の香り揚げオーロラソース 麻婆豆腐 春菊と薩摩揚げ炒め煮 はすのさんばい(山口郷土)/白花生 小麦・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・卵・りんご		白飯/黒ゴマ 赤魚塩焼き柚子味噌かけ 青梗菜のとりみ煮 大根梅かつお和え カニ風味キャベツサラダ/りんごシロップ漬 大豆・小麦・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・かに・りんご・ごま		白飯/ゆかり 八宝菜 じゃが芋の炒り煮 小松菜煮浸し 金平ごぼう/黒酢中華春雨 小麦・ごま・大豆・卵・乳製品・鶏肉・豚肉・牛肉・ゼラチン・えび		白飯/白ゴマ タラのチャンチャン焼き 鶏と卵の親子煮 がんと根菜煮 水菜のサラダ/たくあん 小麦・大豆・ごま・卵・鶏肉・乳製品・豚肉・りんご		白飯/ゆかり 牛和風ソテー ツナじゃが ほうれん草錦糸和え マカロニサラダ/紅白生酢 小麦・牛肉・大豆・卵・乳製品・鶏肉・豚肉・りんご															
熱量	464 kcal	塩分	2.3 g	熱量	530 kcal	塩分	2.2 g	熱量	643 kcal	塩分	3.2 g	熱量	417 kcal	塩分	2.0 g	熱量	402 kcal	塩分	2.4 g	熱量	520 kcal	塩分	2.8 g	熱量	483 kcal	塩分	2.5 g
たんぱく質	14.3 g	脂質	7.5 g	たんぱく質	19.4 g	脂質	15.2 g	たんぱく質	21.6 g	脂質	23.7 g	たんぱく質	14.8 g	脂質	5.4 g	たんぱく質	12.3 g	脂質	6.1 g	たんぱく質	22.4 g	脂質	12.1 g	たんぱく質	14.6 g	脂質	10.7 g
炭水化物	82.7 g	カルシウム	102 mg	炭水化物	75.5 g	カルシウム	102 mg	炭水化物	81.8 g	カルシウム	68 mg	炭水化物	74.3 g	カルシウム	63 mg	炭水化物	73.8 g	カルシウム	50 mg	炭水化物	77.0 g	カルシウム	138 mg	炭水化物	80.7 g	カルシウム	57 mg
カリウム	501 mg			カリウム	367 mg			カリウム	410 mg			カリウム	264 mg			カリウム	399 mg			カリウム	517 mg			カリウム	496 mg		

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																									
豚生姜焼き 高野豆腐の卵とじ 小松菜と海老煮浸し 煮物盛合せ 大豆とさつま芋煮 みかんシロップ漬 小麦・大豆・豚肉・さば・えび・卵		サワラ香味焼き 青梗菜とツナのさっと煮 キャベツとウインナー炒め カリフラワーとオクラサラダ 山菜煮物/焼豆腐煮 切干大根酢物/白花生 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・りんご・かに		ひじき野菜豆腐よせきのこあん 豚肉とキャベツのカレー炒め こんにゃく柚子味噌かけ じゃが芋とベーコンのスープ煮 ほうれん草ツナ炒め オクラとワカメの酢物 卵・乳製品・小麦・大豆・豚肉・ごま・鶏肉・りんご		カレーの煮付け ポトフ がんと煮/筍煮 ほうれん草おなか和え 木の葉豆腐煮 大根とレーズンサラダ/広島菜 小麦・ごま・大豆・乳製品・鶏肉・卵・さば・りんご		ハンバーグ じゃが芋のそぼろ煮 枝豆と豆腐のふんわり天 ブロッコリーピーナツ和え 黒酢中華春雨 金時豆 小麦・卵・乳製品・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・えび・ごま・落花生		赤魚ゆかり揚げ 厚揚げのチャンプル 青梗菜煮浸し ひじきとかにかまの酢物 かぼちゃサラダ 黒豆 卵・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・かに・りんご		豚肉と卵の炒め物 コロケ ひじき煮 オクラごま和え カリフラワーサラダ 春雨の酢物 小麦・ごま・大豆・乳製品・卵・えび・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン															
熱量	322 kcal	塩分	3.5 g	熱量	309 kcal	塩分	3.3 g	熱量	348 kcal	塩分	3.2 g	熱量	301 kcal	塩分	3.2 g	熱量	451 kcal	塩分	3.5 g	熱量	354 kcal	塩分	2.7 g	熱量	371 kcal	塩分	3.0 g
たんぱく質	15.6 g	脂質	12.4 g	たんぱく質	12.9 g	脂質	14.2 g	たんぱく質	13.1 g	脂質	18.9 g	たんぱく質	16.0 g	脂質	7.5 g	たんぱく質	17.9 g	脂質	21.4 g	たんぱく質	15.9 g	脂質	18.8 g	たんぱく質	15.2 g	脂質	17.9 g
炭水化物	37.8 g	カルシウム	119 mg	炭水化物	32.8 g	カルシウム	168 mg	炭水化物	34.5 g	カルシウム	60 mg	炭水化物	25.9 g	カルシウム	110 mg	炭水化物	47.1 g	カルシウム	55 mg	炭水化物	29.9 g	カルシウム	120 mg	炭水化物	37.7 g	カルシウム	132 mg
カリウム	458 mg			カリウム	415 mg			カリウム	389 mg			カリウム	552 mg			カリウム	486 mg			カリウム	489 mg			カリウム	560 mg		

お弁当こぼご
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 豚肉と白菜のこってり煮 大豆とさつま芋煮 青梗菜ごま和え/豆乳花形煮 小麦・ごま・大豆・さば・豚肉		白飯 サバと揚げなすのピリ辛あん 厚揚げの卵とじ 小松菜としらす煮浸し 小麦・大豆・さば・卵		白飯 鶏肉の香り揚げオーロラソース 春菊と薩摩揚げ炒め煮 はすのさんばい(山口郷土) 小麦・ごま・大豆・乳製品・鶏肉・卵・りんご		白飯 赤魚塩焼き柚子味噌かけ 青梗菜のとりみ煮 大根梅かつお和え 大豆・小麦・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご		白飯 八宝菜 じゃが芋の炒り煮 小松菜煮浸し 小麦・大豆・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・ごま		白飯 タラのチャンチャン焼き がんと根菜煮 水菜のサラダ 小麦・大豆・ごま・卵・乳製品・鶏肉・豚肉・りんご		白飯 牛和風ソテー ツナじゃが ほうれん草錦糸和え 小麦・牛肉・大豆・卵															
熱量	388 kcal	塩分	1.8 g	熱量	453 kcal	塩分	1.8 g	熱量	393 kcal	塩分	1.6 g	熱量	325 kcal	塩分	1.6 g	熱量	394 kcal	塩分	1.8 g	熱量	366 kcal	塩分	2.0 g	熱量	379 kcal	塩分	2.0 g
たんぱく質	12.7 g	脂質	6.0 g	たんぱく質	14.2 g	脂質	14.2 g	たんぱく質	11.2 g	脂質	7.2 g	たんぱく質	13.1 g	脂質	4.7 g	たんぱく質	11.8 g	脂質	5.3 g	たんぱく質	14.8 g	脂質	6.3 g	たんぱく質	13.0 g	脂質	5.4 g
炭水化物	69.1 g	カルシウム	96 mg	炭水化物	61.2 g	カルシウム	88 mg	炭水化物	70.7 g	カルシウム	59 mg	炭水化物	58.1 g	カルシウム	50 mg	炭水化物	58.4 g	カルシウム	42 mg	炭水化物	60.4 g	カルシウム	118 mg	炭水化物	68.4 g	カルシウム	64 mg
カリウム	458 mg			カリウム	323 mg			カリウム	283 mg			カリウム	171 mg			カリウム	375 mg			カリウム	386 mg			カリウム	591 mg		

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																																	
サバのみりん焼き エビと枝豆の卵炒め 豆腐の旨塩煮 春雨のゆず胡椒和え 白飯 えび・小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		鶏肉のカレー風味焼き ピーマンとツナのサラダ カリフラワーのコンソメ煮 さつま芋のごま和え 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		カレーの磯辺天ぷら 豆腐の中華煮 ソース鶏じゃが ブロッコリーのごま浸し 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご		豚肉の甘辛煮 蓮根のおかか炒め 小松菜とイカの生姜浸し 豆とツナのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・いかに・ごま・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン		麻婆豆腐 メバルのから揚げ 鶏大根煮 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		ハンバーグのデミグラスソース アジ大葉フライ 鶏肉と野菜のソースマヨ炒め 大豆と枝豆の白和え 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		マスの塩こうじ焼き インゲンとしらすの山椒炒め 高野豆腐の味噌煮 ブロッコリーとチーズのサラダ 白飯 えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご																							
こぼごはん付	熱量 669 kcal	塩分 2.9 g	たんぱく質 29.5 g	ビタミンD 6.1 μg	カルシウム 200 mg	熱量 611 kcal	塩分 2.7 g	たんぱく質 25.9 g	ビタミンD 1.2 μg	カルシウム 219 mg	熱量 564 kcal	塩分 2.8 g	たんぱく質 23.0 g	ビタミンD 7.4 μg	カルシウム 327 mg	熱量 557 kcal	塩分 3.0 g	たんぱく質 25.1 g	ビタミンD 1.4 μg	カルシウム 244 mg	熱量 626 kcal	塩分 3.0 g	たんぱく質 25.3 g	ビタミンD 0.6 μg	カルシウム 323 mg	熱量 627 kcal	塩分 2.8 g	たんぱく質 21.2 g	ビタミンD 1.8 μg	カルシウム 202 mg	熱量 567 kcal	塩分 2.5 g	たんぱく質 25.8 g	ビタミンD 12.8 μg	カルシウム 130 mg
おかずのみ	熱量 410 kcal	塩分 2.9 g	たんぱく質 25.1 g	ビタミンD 6.1 μg	カルシウム 197 mg	熱量 352 kcal	塩分 2.6 g	たんぱく質 21.5 g	ビタミンD 1.2 μg	カルシウム 216 mg	熱量 305 kcal	塩分 2.8 g	たんぱく質 18.7 g	ビタミンD 7.4 μg	カルシウム 324 mg	熱量 297 kcal	塩分 2.9 g	たんぱく質 20.7 g	ビタミンD 1.4 μg	カルシウム 241 mg	熱量 366 kcal	塩分 2.9 g	たんぱく質 20.9 g	ビタミンD 0.6 μg	カルシウム 320 mg	熱量 368 kcal	塩分 2.7 g	たんぱく質 16.9 g	ビタミンD 1.8 μg	カルシウム 199 mg	熱量 307 kcal	塩分 2.4 g	たんぱく質 21.4 g	ビタミンD 12.8 μg	カルシウム 127 mg

5月1日(月)～5月5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

5月1日(月)	5月2日(火)	5月3日(水)	5月4日(木)	5月5日(金)																								
5日間コース																												
白飯 無し サバの塩焼き 小麦・さば・大豆・ごま こうや豆腐の彩りあんかけ 小麦・大豆 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 ひじきの梅和え 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>485 kcal</td><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.1 g</td><td>脂質</td><td>16.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>64.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	485 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	18.1 g	脂質	16.5 g	炭水化物	64.6 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 豚肉と春雨の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま キャベツとツナのやみつきサラダ 小麦・大豆・ごま 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>527 kcal</td><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.7 g</td><td>脂質</td><td>19.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>76.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	527 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	10.7 g	脂質	19.3 g	炭水化物	76.2 g			憲法記念日 (祝日の為お休みです)	みどりの日 (祝日の為お休みです)	こどもの日 (祝日の為お休みです)
熱量	485 kcal	塩分	2.4 g																									
たんぱく質	18.1 g	脂質	16.5 g																									
炭水化物	64.6 g																											
熱量	527 kcal	塩分	2.1 g																									
たんぱく質	10.7 g	脂質	19.3 g																									
炭水化物	76.2 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。

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
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・くるみ・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

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 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>373 kcal</td><td>塩分</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.3 g</td><td>脂質</td><td>20.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>34.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	373 kcal	塩分	2.8 g	たんぱく質	13.3 g	脂質	20.1 g	炭水化物	34.8 g			豚肉と春雨の炒め物 小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま 餃子酢醤油だれ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・ゼラチン 花野菜のポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン もやしと薄揚げの和風炒め 小麦・さば・大豆 キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>383 kcal</td><td>塩分</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.4 g</td><td>脂質</td><td>25.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>26.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	383 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	11.4 g	脂質	25.7 g	炭水化物	26.8 g			憲法記念日 (祝日の為お休みです)	みどりの日 (祝日の為お休みです)	こどもの日 (祝日の為お休みです)
熱量	373 kcal	塩分	2.8 g																									
たんぱく質	13.3 g	脂質	20.1 g																									
炭水化物	34.8 g																											
熱量	383 kcal	塩分	2.7 g																									
たんぱく質	11.4 g	脂質	25.7 g																									
炭水化物	26.8 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・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。

おかずダブル
製造
ワタミ株式会社

鶏肉のソテーとマトとバジルのソース 小麦・乳成分・アーモンド・大豆・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 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>498 kcal</td><td>塩分</td><td>3.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>22.8 g</td><td>脂質</td><td>26.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>42.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	498 kcal	塩分	3.1 g	たんぱく質	22.8 g	脂質	26.6 g	炭水化物	42.5 g			豚肉と春雨の炒め物 小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま イワシの梅煮 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 もやしと薄揚げの和風炒め 小麦・さば・大豆 キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>486 kcal</td><td>塩分</td><td>3.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.2 g</td><td>脂質</td><td>32.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>32.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	486 kcal	塩分	3.5 g	たんぱく質	16.2 g	脂質	32.4 g	炭水化物	32.5 g			憲法記念日 (祝日の為お休みです)	みどりの日 (祝日の為お休みです)	こどもの日 (祝日の為お休みです)
熱量	498 kcal	塩分	3.1 g																									
たんぱく質	22.8 g	脂質	26.6 g																									
炭水化物	42.5 g																											
熱量	486 kcal	塩分	3.5 g																									
たんぱく質	16.2 g	脂質	32.4 g																									
炭水化物	32.5 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。

5/15週の中止・変更の締切は
5月10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。

おかず手鞠
製造
ワタミ株式会社

サバの塩焼き 小麦・さば・大豆・ごま こうや豆腐の彩りあんかけ 小麦・大豆 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 ひじきの梅和え 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>233 kcal</td><td>塩分</td><td>2.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.9 g</td><td>脂質</td><td>15.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>10.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	233 kcal	塩分	2.3 g	たんぱく質	13.9 g	脂質	15.5 g	炭水化物	10.5 g			肉じゃがコロッケ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 豚肉と春雨の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま キャベツとツナのやみつきサラダ 小麦・大豆・ごま 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>282 kcal</td><td>塩分</td><td>1.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>6.5 g</td><td>脂質</td><td>18.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>23.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	282 kcal	塩分	1.6 g	たんぱく質	6.5 g	脂質	18.2 g	炭水化物	23.8 g			憲法記念日 (祝日の為お休みです)	みどりの日 (祝日の為お休みです)	こどもの日 (祝日の為お休みです)
熱量	233 kcal	塩分	2.3 g																									
たんぱく質	13.9 g	脂質	15.5 g																									
炭水化物	10.5 g																											
熱量	282 kcal	塩分	1.6 g																									
たんぱく質	6.5 g	脂質	18.2 g																									
炭水化物	23.8 g																											

<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。



コプやまぐち 夕食宅配 こくる

0120-272-428
受付:月～金 9:00～18:00

5月1日(月)	5月2日(火)	5月3日(水)	5月4日(木)	5月5日(金)
豚肉と白菜のこってり煮	サバと揚げなすのピリ辛あん			
サワラのきのこあんかけ	蓮根と鶏肉炒め			
山菜と油揚げの煮物	厚揚げの卵とじ			
青梗菜ごま和え	切干大根酢物	憲法記念日	みどりの日	こどもの日
大豆とさつま芋煮	オクラ梅かつお和え	(祝日の為お休みです)	(祝日の為お休みです)	(祝日の為お休みです)
切干大根と胡瓜の青しそドレッシング	ポテトサラダ			
春雨の酢物	小松菜としらす煮浸し			
おかず昆布	パインシロップ漬け			
(小麦・ごま・大豆・豚肉・鶏肉)	(小麦・えび・大豆・鶏肉・さば・卵・りんご・かに)			
熱量 355 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 11.8 g 炭水化物 27.9 g カルシウム 111 mg カリウム 561 mg 塩分 3.5 g	熱量 422 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 25.7 g 炭水化物 29.9 g カルシウム 115 mg カリウム 593 mg 塩分 3.0 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。

5/15週の中止・変更は
5月10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