

6月26日(月)～7月2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

6月26日(月)		6月27日(火)		6月28日(水)		6月29日(木)		6月30日(金)		7月1日(土)		7月2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 鶏肉となすの煮物 大根とツナ煮 春雨サラダ 青梗菜炒め/パインシロップ漬け 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご・ごま		白飯/ゆかり 黒メバル磯辺天 ほうれん草煮浸し アスパラ梅おかか和え さつま芋サラダ/カリフラワー甘酢和え 卵・乳製品・小麦・落花生・大豆・りんご・かに		鶏飯/青のり カレイ煮付け 金平ごぼう 小松菜中華炒め インゲンのおかか和え/キャベツごま和え 小麦・ごま・大豆・卵・乳製品・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン		白飯/黒ゴマ タラの柚庵焼き 豆腐とミンチのくず煮 ワカメのめた(山口郷土) ツナポテトサラダ/安芸紫 小麦・大豆・ごま・鶏肉・卵・りんご・牛肉・豚肉		白飯/ゆかり 豚肉と野菜の塩タレ炒め スクランブルエッグ カレー風味ビーフン ひじきごまサラダ/紅白生酢 小麦・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン・牛肉・鶏肉・卵・乳製品・りんご		白飯/白ゴマ サバ生姜煮 キャベツと炒り卵の炒め物 さつま芋甘煮 ほうれん草くるみ和え/白菜梅肉和え 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば・くるみ・ごま		白飯/黒ゴマ メンチカツ 白菜煮浸し 春菊のお浸し ポテトサラダ/胡瓜の酢物 小麦・大豆・卵・乳製品・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・りんご・かに・ごま															
熱量	478 kcal	塩分	2.4 g	熱量	441 kcal	塩分	2.0 g	熱量	425 kcal	塩分	3.1 g	熱量	393 kcal	塩分	2.4 g	熱量	469 kcal	塩分	2.6 g	熱量	570 kcal	塩分	2.3 g	熱量	528 kcal	塩分	2.9 g
たんぱく質	10.2 g	脂質	12.7 g	たんぱく質	11.4 g	脂質	8.9 g	たんぱく質	18.5 g	脂質	7.5 g	たんぱく質	17.4 g	脂質	6.1 g	たんぱく質	14.4 g	脂質	13.1 g	たんぱく質	20.7 g	脂質	15.1 g	たんぱく質	13.3 g	脂質	14.5 g
炭水化物	77.1 g	カルシウム	57 mg	炭水化物	77.0 g	カルシウム	92 mg	炭水化物	69.4 g	カルシウム	112 mg	炭水化物	65.1 g	カルシウム	98 mg	炭水化物	69.8 g	カルシウム	78 mg	炭水化物	87.2 g	カルシウム	73 mg	炭水化物	83.7 g	カルシウム	95 mg
カリウム	406 mg			カリウム	386 mg			カリウム	492 mg			カリウム	409 mg			カリウム	406 mg			カリウム	462 mg			カリウム	482 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															
豚肉じゃが 海老カツトマトソース 青梗菜炒め 春雨中華炒め ワカメのめた(山口郷土) 金時豆 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・えび・かに		揚げタラのカレーあんかけ 筑前煮 小松菜煮浸し なすじゃこ味噌かけ いんげんピーナツ和え 大根生酢 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・落花生・卵・かに		肉団子の中華煮 蓮根と厚揚げ炒め煮 大豆煮 明太マカロニサラダ 南瓜煮 キャベツごま和え 乳製品・小麦・ごま・大豆・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご		カレイ煮付け なすのはさみ揚げ天 白菜としめじ中華炒め じゃが芋のたらこ煮 ほうれん草おかか和え 蓮根ごまサラダ/黒豆 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご		オムレツの野菜トマトソースかけ 厚揚げの含め煮 青梗菜煮 煮物盛合せ 海藻とキャベツの青しそドレッシング 胡瓜とカニかまの酢物 小麦・卵・大豆・乳製品・鶏肉・豚肉・ごま・かに		アジの大葉フライ 豚肉ときのこのオイスター炒め 小松菜としらすの卵炒め 炒り豆腐 ひじき煮 白菜梅肉和え 小麦・大豆・鶏肉・卵・牛肉・豚肉・ゼラチン・えび・りんご		サバ塩焼き 鶏つくねの煮物煮 青梗菜煮浸し キャベツと炒り卵の炒め物 切干大根の酢物 黄桃シロップ漬け 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば・ごま・もも															
熱量	357 kcal	塩分	3.5 g	熱量	331 kcal	塩分	3.3 g	熱量	523 kcal	塩分	3.5 g	熱量	325 kcal	塩分	3.5 g	熱量	302 kcal	塩分	3.0 g	熱量	377 kcal	塩分	3.3 g	熱量	374 kcal	塩分	3.0 g
たんぱく質	15.7 g	脂質	14.7 g	たんぱく質	16.3 g	脂質	13.9 g	たんぱく質	18.0 g	脂質	28.0 g	たんぱく質	15.6 g	脂質	13.7 g	たんぱく質	12.1 g	脂質	10.3 g	たんぱく質	16.7 g	脂質	22.2 g	たんぱく質	23.8 g	脂質	16.2 g
炭水化物	40.5 g	カルシウム	107 mg	炭水化物	34.8 g	カルシウム	85 mg	炭水化物	49.8 g	カルシウム	118 mg	炭水化物	35.4 g	カルシウム	91 mg	炭水化物	40.7 g	カルシウム	178 mg	炭水化物	28.2 g	カルシウム	133 mg	炭水化物	33.3 g	カルシウム	137 mg
カリウム	504 mg			カリウム	595 mg			カリウム	551 mg			カリウム	626 mg			カリウム	662 mg			カリウム	567 mg			カリウム	648 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 鶏肉となすの煮物 大根とツナ煮 春雨サラダ 小麦・大豆・鶏肉・卵・りんご		白飯 黒メバル磯辺天 ほうれん草煮浸し アスパラ梅おかか和え 卵・乳製品・小麦・落花生・大豆		白飯 カレイ煮付け 小松菜中華炒め キャベツごま和え 卵・乳製品・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		白飯 タラの柚庵焼き 豆腐とミンチのくず煮 ワカメのめた(山口郷土) 小麦・大豆・ごま・鶏肉		白飯 豚肉と野菜の塩タレ炒め スクランブルエッグ ひじきごまサラダ 小麦・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・鶏肉・りんご		白飯 サバ生姜煮 キャベツと炒り卵の炒め物 ほうれん草くるみ和え/白菜梅肉和え 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば・くるみ		白飯 メンチカツ 春菊のお浸し ポテトサラダ 小麦・大豆・卵・乳製品・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご															
熱量	404 kcal	塩分	2.2 g	熱量	342 kcal	塩分	1.8 g	熱量	364 kcal	塩分	2.3 g	熱量	326 kcal	塩分	2.3 g	熱量	402 kcal	塩分	2.0 g	熱量	425 kcal	塩分	2.0 g	熱量	473 kcal	塩分	2.1 g
たんぱく質	8.9 g	脂質	10.8 g	たんぱく質	9.9 g	脂質	6.4 g	たんぱく質	14.9 g	脂質	10.5 g	たんぱく質	14.9 g	脂質	13.3 g	たんぱく質	13.4 g	脂質	11.6 g	たんぱく質	15.9 g	脂質	11.2 g	たんぱく質	11.0 g	脂質	14.4 g
炭水化物	64.4 g	カルシウム	32 mg	炭水化物	58.2 g	カルシウム	76 mg	炭水化物	64.1 g	カルシウム	100 mg	炭水化物	59.6 g	カルシウム	92 mg	炭水化物	58.1 g	カルシウム	69 mg	炭水化物	62.6 g	カルシウム	61 mg	炭水化物	72.6 g	カルシウム	78 mg
カリウム	314 mg			カリウム	250 mg			カリウム	451 mg			カリウム	308 mg			カリウム	368 mg			カリウム	419 mg			カリウム	435 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																																								
メバルのゆず胡椒焼き ほうれん草のソテー 鶏ごぼう煮 ブロッコリーの粒マスタード和え 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		豚肉のソース炒め 小松菜の白和え もやしとさつま揚げの生姜醤油炒め キャベツとツナの和風マヨネーズ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		海鮮とブロッコリーの塩だれ炒め 南瓜のきな粉和え 野菜と豚肉の味噌炒め マカロニサラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・落花生・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		豚肉のケチャップ煮 コロッケ ひき肉と卵のそばろ インゲンのごま和え 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		ブリのから揚げ野菜あんかけ おからとひき肉の炒め煮 かぶと豚肉の炒め物 ブロッコリーサラダ 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		豚肉のカレー炒め 里芋の青のり和え 青梗菜の中華ミルク煮 インゲンと蒸し鶏のサラダ 白飯 かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		イワシのみぞれ煮 チーズチキンカツ 豚肉と大根の味噌煮 三目豆 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご																																								
こぼごはん付	熱量	560 kcal	塩分	2.8 g	たんぱく質	26.0 g	ビタミンD	1.8 μg	カルシウム	223 mg	たんぱく質	25.8 g	ビタミンD	2.0 μg	カルシウム	265 mg	たんぱく質	26.4 g	ビタミンD	1.7 μg	カルシウム	318 mg	たんぱく質	26.4 g	ビタミンD	1.7 μg	カルシウム	236 mg	たんぱく質	25.7 g	ビタミンD	2.5 μg	カルシウム	236 mg	たんぱく質	26.9 g	ビタミンD	3.5 μg	カルシウム	216 mg	たんぱく質	26.9 g	ビタミンD	2.2 μg	カルシウム	367 mg	たんぱく質	24.5 g	ビタミンD	11.6 μg	カルシウム	144 mg
おかずのみ	熱量	301 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	21.6 g	ビタミンD	1.8 μg	カルシウム	220 mg	たんぱく質	21.4 g	ビタミンD	2.0 μg	カルシウム	262 mg	たんぱく質	22.0 g	ビタミンD	1.7 μg	カルシウム	315 mg	たんぱく質	22.0 g	ビタミンD	1.7 μg	カルシウム	233 mg	たんぱく質	21.4 g	ビタミンD	2.5 μg	カルシウム	233 mg	たんぱく質	22.5 g	ビタミンD	3.5 μg	カルシウム	213 mg	たんぱく質	22.5 g	ビタミンD	2.2 μg	カルシウム	364 mg	たんぱく質	20.1 g	ビタミンD	11.6 μg	カルシウム	141 mg

6月26(月)～6月30(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

6月26日(月)	6月27日(火)	6月28日(水)	6月29日(木)	6月30日(金)																																																												
5日間コース																																																																
白飯 無し サバの塩焼き さば・小麦・大豆 豚肉と春雨の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま マカロニとブロッコリーのピーナツサラダ 卵・小麦・落花生・さば・大豆 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>512 kcal</td><td>塩分</td><td>2.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.0 g</td><td>脂質</td><td>19.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>66.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	512 kcal	塩分	2.0 g	たんぱく質	15.0 g	脂質	19.9 g	炭水化物	66.8 g			ちりめんご飯 小麦・大豆・ごま 肉じゃがコロッケ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 こうや豆腐の彩りあんかけ 小麦・大豆 オクラとコーンのツナ和え 小麦・大豆・ゼラチン キャベツのしば漬け和え 小麦・さば・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>503 kcal</td><td>塩分</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.5 g</td><td>脂質</td><td>14.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>78.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	503 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	13.5 g	脂質	14.2 g	炭水化物	78.5 g			白飯 無し だし香る絹揚げと豚肉の炒め物 小麦・いか・さば・大豆・豚肉 さつま芋と豆のひき肉あんかけ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 切干大根とザーサイの中華風 小麦・大豆・ごま 昆布煮 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>535 kcal</td><td>塩分</td><td>1.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.6 g</td><td>脂質</td><td>16.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>80.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	535 kcal	塩分	1.7 g	たんぱく質	12.6 g	脂質	16.4 g	炭水化物	80.5 g			白飯 無し 白身魚フライ※ソース小袋付 小麦・大豆・りんご 豚肉と野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 大豆とひじきのわさびマヨ和え 卵・小麦・大豆 チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>489 kcal</td><td>塩分</td><td>1.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.4 g</td><td>脂質</td><td>17.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>68.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	489 kcal	塩分	1.7 g	たんぱく質	13.4 g	脂質	17.6 g	炭水化物	68.4 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 いんげんとごぼうの卵の花 小麦・大豆・ごま 小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>482 kcal</td><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.9 g</td><td>脂質</td><td>16.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>69.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	482 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	13.9 g	脂質	16.1 g	炭水化物	69.4 g		
熱量	512 kcal	塩分	2.0 g																																																													
たんぱく質	15.0 g	脂質	19.9 g																																																													
炭水化物	66.8 g																																																															
熱量	503 kcal	塩分	2.9 g																																																													
たんぱく質	13.5 g	脂質	14.2 g																																																													
炭水化物	78.5 g																																																															
熱量	535 kcal	塩分	1.7 g																																																													
たんぱく質	12.6 g	脂質	16.4 g																																																													
炭水化物	80.5 g																																																															
熱量	489 kcal	塩分	1.7 g																																																													
たんぱく質	13.4 g	脂質	17.6 g																																																													
炭水化物	68.4 g																																																															
熱量	482 kcal	塩分	2.4 g																																																													
たんぱく質	13.9 g	脂質	16.1 g																																																													
炭水化物	69.4 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。

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>363 kcal</td><td>塩分</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.7 g</td><td>脂質</td><td>19.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>33.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	363 kcal	塩分	2.8 g	たんぱく質	12.7 g	脂質	19.9 g	炭水化物	33.5 g			白身魚の西京焼き 小麦・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 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>346 kcal</td><td>塩分</td><td>3.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.6 g</td><td>脂質</td><td>18.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>28.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	346 kcal	塩分	3.4 g	たんぱく質	19.6 g	脂質	18.4 g	炭水化物	28.4 g			黒酢酢豚 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・卵 ひじきと丸天の炒り煮 卵・小麦・大豆 さつま芋のレモン風味 無し チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>379 kcal</td><td>塩分</td><td>3.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.4 g</td><td>脂質</td><td>10.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>56.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	379 kcal	塩分	3.9 g	たんぱく質	15.4 g	脂質	10.7 g	炭水化物	56.5 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 青菜と湯葉のオイスター煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>376 kcal</td><td>塩分</td><td>2.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.5 g</td><td>脂質</td><td>25.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>26.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	376 kcal	塩分	2.6 g	たんぱく質	11.5 g	脂質	25.0 g	炭水化物	26.8 g			豆腐ハンバーグ和風ソース 卵・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 ほうれん草と薄揚げの和え物 小麦・大豆 キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ 卵・小麦・大豆 いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>376 kcal</td><td>塩分</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.5 g</td><td>脂質</td><td>20.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>36.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	376 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	12.5 g	脂質	20.3 g	炭水化物	36.2 g		
熱量	363 kcal	塩分	2.8 g																																																													
たんぱく質	12.7 g	脂質	19.9 g																																																													
炭水化物	33.5 g																																																															
熱量	346 kcal	塩分	3.4 g																																																													
たんぱく質	19.6 g	脂質	18.4 g																																																													
炭水化物	28.4 g																																																															
熱量	379 kcal	塩分	3.9 g																																																													
たんぱく質	15.4 g	脂質	10.7 g																																																													
炭水化物	56.5 g																																																															
熱量	376 kcal	塩分	2.6 g																																																													
たんぱく質	11.5 g	脂質	25.0 g																																																													
炭水化物	26.8 g																																																															
熱量	376 kcal	塩分	2.9 g																																																													
たんぱく質	12.5 g	脂質	20.3 g																																																													
炭水化物	36.2 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 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>432 kcal</td><td>塩分</td><td>3.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>23.7 g</td><td>脂質</td><td>22.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>34.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	432 kcal	塩分	3.4 g	たんぱく質	23.7 g	脂質	22.5 g	炭水化物	34.1 g			豚肉と厚揚げのピリ辛煮 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 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>447 kcal</td><td>塩分</td><td>4.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>22.5 g</td><td>脂質</td><td>28.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>30.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	447 kcal	塩分	4.0 g	たんぱく質	22.5 g	脂質	28.1 g	炭水化物	30.5 g			黒酢酢豚 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・いか・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 さつま芋のレモン風味 無し チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>512 kcal</td><td>塩分</td><td>4.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>26.2 g</td><td>脂質</td><td>19.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>57.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	512 kcal	塩分	4.6 g	たんぱく質	26.2 g	脂質	19.7 g	炭水化物	57.4 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 青菜と湯葉のオイスター煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>509 kcal</td><td>塩分</td><td>3.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.3 g</td><td>脂質</td><td>33.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>36.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	509 kcal	塩分	3.8 g	たんぱく質	17.3 g	脂質	33.1 g	炭水化物	36.0 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 豆腐ハンバーグ和風ソース 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 ほうれん草と薄揚げの和え物 小麦・大豆 キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ 卵・小麦・大豆 いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>443 kcal</td><td>塩分</td><td>3.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.1 g</td><td>脂質</td><td>24.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>38.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	443 kcal	塩分	3.4 g	たんぱく質	17.1 g	脂質	24.6 g	炭水化物	38.4 g		
熱量	432 kcal	塩分	3.4 g																																																													
たんぱく質	23.7 g	脂質	22.5 g																																																													
炭水化物	34.1 g																																																															
熱量	447 kcal	塩分	4.0 g																																																													
たんぱく質	22.5 g	脂質	28.1 g																																																													
炭水化物	30.5 g																																																															
熱量	512 kcal	塩分	4.6 g																																																													
たんぱく質	26.2 g	脂質	19.7 g																																																													
炭水化物	57.4 g																																																															
熱量	509 kcal	塩分	3.8 g																																																													
たんぱく質	17.3 g	脂質	33.1 g																																																													
炭水化物	36.0 g																																																															
熱量	443 kcal	塩分	3.4 g																																																													
たんぱく質	17.1 g	脂質	24.6 g																																																													
炭水化物	38.4 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。

次週の中止・変更の締切は

6月28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

サバの塩焼き さば・小麦・大豆 豚肉と春雨の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま マカロニとブロッコリーのピーナツサラダ 卵・小麦・落花生・さば・大豆 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>260 kcal</td><td>塩分</td><td>1.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.8 g</td><td>脂質</td><td>18.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>12.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	260 kcal	塩分	1.9 g	たんぱく質	10.8 g	脂質	18.8 g	炭水化物	12.6 g			肉じゃがコロッケ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 こうや豆腐の彩りあんかけ 小麦・大豆 オクラとコーンのツナ和え 小麦・大豆・ゼラチン キャベツのしば漬け和え 小麦・さば・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>262 kcal</td><td>塩分</td><td>1.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8.6 g</td><td>脂質</td><td>13.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>28.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	262 kcal	塩分	1.9 g	たんぱく質	8.6 g	脂質	13.0 g	炭水化物	28.8 g			だし香る絹揚げと豚肉の炒め物 小麦・いか・さば・大豆・豚肉 さつま芋と豆のひき肉あんかけ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 切干大根とザーサイの中華風 小麦・大豆・ごま 昆布煮 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>283 kcal</td><td>塩分</td><td>1.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8.4 g</td><td>脂質</td><td>15.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>26.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	283 kcal	塩分	1.6 g	たんぱく質	8.4 g	脂質	15.3 g	炭水化物	26.3 g			白身魚フライ※ソース小袋付 小麦・大豆・りんご 豚肉と野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 大豆とひじきのわさびマヨ和え 卵・小麦・大豆 チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>237 kcal</td><td>塩分</td><td>1.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.2 g</td><td>脂質</td><td>16.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>14.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	237 kcal	塩分	1.7 g	たんぱく質	9.2 g	脂質	16.5 g	炭水化物	14.3 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 いんげんとごぼうの卵の花 小麦・大豆・ごま 小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>245 kcal</td><td>塩分</td><td>2.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.9 g</td><td>脂質</td><td>15.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>18.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	245 kcal	塩分	2.3 g	たんぱく質	9.9 g	脂質	15.2 g	炭水化物	18.6 g		
熱量	260 kcal	塩分	1.9 g																																																													
たんぱく質	10.8 g	脂質	18.8 g																																																													
炭水化物	12.6 g																																																															
熱量	262 kcal	塩分	1.9 g																																																													
たんぱく質	8.6 g	脂質	13.0 g																																																													
炭水化物	28.8 g																																																															
熱量	283 kcal	塩分	1.6 g																																																													
たんぱく質	8.4 g	脂質	15.3 g																																																													
炭水化物	26.3 g																																																															
熱量	237 kcal	塩分	1.7 g																																																													
たんぱく質	9.2 g	脂質	16.5 g																																																													
炭水化物	14.3 g																																																															
熱量	245 kcal	塩分	2.3 g																																																													
たんぱく質	9.9 g	脂質	15.2 g																																																													
炭水化物	18.6 g																																																															

6月26日(月)	6月27日(火)	6月28日(水)	6月29日(木)	6月30日(金)
赤魚のトマトソースかけ	牛肉と野菜のカレー炒め	カレイ煮付け	タラの柚庵焼き	アジ磯辺天
鶏肉となすの煮物	黒メバル磯辺天	揚げ餃子	柳川風煮	豚肉と野菜の塩タレ炒め
大根とツナ煮	ほうれん草煮浸し	小松菜中華炒め	豆腐とミンチのくず煮	スクランブルエッグ
青梗菜炒め	カリフラワー甘酢和え	キャベツごま和え	ワカメのぬた(山口郷土)	水菜煮浸し
水菜おかか和え	アスパラ梅おかか和え	インゲンのおかか和え	白菜としめじ中華炒め	青梗菜煮
山菜と筍煮物	さつま芋サラダ	白菜ツナサラダ	ツナポテトサラダ	ひじきごまサラダ
パンプキンサラダ	いんげんピーナツ和え	金平ごぼう	大根と薩摩揚げ煮	カレー風味ビーフン
たくあん	黄桃シロップ漬け	根菜マリネ/さくら漬	山菜煮浸し/みかんシロップ漬け	紅白生酢/広島菜
(卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご)	(小麦・牛肉・大豆・鶏肉・卵・乳製品・りんご・落花生・かに・もも)	(小麦・ごま・大豆・卵・乳製品・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご)	(卵・小麦・大豆・豚肉・牛肉・ごま・鶏肉・ゼラチン・さば・りんご)	(小麦・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン・牛肉・鶏肉・卵・乳製品・りんご)
熱量 322 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 11.2 g 炭水化物 41.5 g カルシウム 130 mg カリウム 631 mg 塩分 3.7 g	熱量 305 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 12.4 g 炭水化物 27.4 g カルシウム 157 mg カリウム 593 mg 塩分 2.5 g	熱量 349 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.1 g 炭水化物 37.6 g カルシウム 200 mg カリウム 662 mg 塩分 3.7 g	熱量 326 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 10.2 g 炭水化物 26.7 g カルシウム 88 mg カリウム 643 mg 塩分 3.3 g	熱量 395 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 15.8 g 炭水化物 19.9 g カルシウム 122 mg カリウム 631 mg 塩分 3.2 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
6月28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