

7月3(月)～7月7(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

7月3日(月)	7月4日(火)	7月5日(水)	7月6日(木)	7月7日(金)
5日間コース				
白飯 無し カレーの唐揚げ 中華あんかけ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま じゃが芋とひじきの煮物 小麦・大豆・りんご・ゼラチン 白菜とくらげのナムル 小麦・乳成分・大豆・ごま ブロッコリーのおかか和え 小麦・大豆 熱量 477 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 17.6 g 脂質 11.9 g 炭水化物 73.0 g	ゆかりご飯(赤しそ) 無し 牛肉と野菜のトマト煮 小麦・牛肉・さば・大豆 マカロニとほうれん草の和風ポロネーゼ 小麦・牛肉・大豆・豚肉・ごま もずく入り春雨サラダ 卵・小麦・えび・かに・さば・大豆 チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆 熱量 477 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 12.5 g 脂質 14.5 g 炭水化物 72.0 g	白飯 無し 豚肉の生姜焼き 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 白だし仕立てのほうれん草と里芋の炊き合わせ 小麦・大豆・鶏肉・いか・さば 蓮根とこんにゃくの金平 小麦・大豆・ごま 大根と人参の煮物 小麦・大豆 熱量 546 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 12.9 g 脂質 22.5 g 炭水化物 71.1 g	白飯 無し チキンカツ カレーソース ズッキーニ添え 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・牛肉・バナナ・豚肉・りんご 豆腐そぼろの炒り煮 小麦・大豆 あおさポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン 煮豆 小麦・大豆・豚肉 熱量 538 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 16.4 g 脂質 16.9 g 炭水化物 78.0 g	夏ちらしご飯 卵・小麦・えび・かに・さば・大豆 イワシの生姜煮 小麦・さば・大豆・ごま セタゴージャチャンプルー 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま シャキシャキごぼうサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま 切干大根のもろみ生姜煮 小麦・大豆 熱量 517 kcal 塩分 3.4 g たんぱく質 15.5 g 脂質 17.2 g 炭水化物 73.8 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

鶏肉とゴーヤのチャンプルー 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 春雨とチンゲン菜の中華風 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 乱切じゃが芋のサーモンフレック炒め 小麦・乳成分・さけ・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン いんげんとコーンのマヨサラダ 卵・小麦・大豆 煮豆 小麦・大豆・豚肉 熱量 401 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 16.5 g 脂質 24.0 g 炭水化物 26.2 g	ヒレカツ※ソース小袋付 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 枝豆のふわふわ豆腐 卵・小麦・えび・大豆・豚肉・鶏肉 マカロニポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン 切干大根の青じそサラダ 卵・小麦・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆 熱量 447 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 14.3 g 脂質 29.7 g 炭水化物 30.0 g	サバの味噌煮 小麦・さば・大豆・ごま 肉詰めいなりの煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉 根菜の黒酢和え 小麦・大豆・ごま 豆のごま和えサラダ 小麦・大豆・ごま キャベツと高菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 熱量 336 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 12.4 g 脂質 16.3 g 炭水化物 35.9 g	牛すき煮 小麦・牛肉・大豆・鶏肉 カニカマの天ぷら※天つゆ小袋付 卵・小麦・かに・大豆 こうや豆腐の彩りあんかけ 小麦・大豆 さつま芋サラダ 卵・小麦・大豆・ごま 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま 熱量 426 kcal 塩分 3.4 g たんぱく質 15.5 g 脂質 23.7 g 炭水化物 36.1 g	セタコロッケ&鶏肉のトマト煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン ゆで野菜のサラダごまソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・卵・ごま 麻婆春雨 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま なすの揚げ浸し 小麦・大豆 チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま 熱量 416 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 14.7 g 脂質 24.3 g 炭水化物 34.4 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: 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

玉子焼きケチャップ甘酢あん 卵・かに・さば・大豆・りんご・ごま・小麦・えび 鶏肉とゴーヤのチャンプルー 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 春雨とチンゲン菜の中華風 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま いんげんとコーンのマヨサラダ 卵・小麦・大豆 煮豆 小麦・大豆・豚肉 熱量 474 kcal 塩分 3.4 g たんぱく質 19.7 g 脂質 28.2 g 炭水化物 31.1 g	ヒレカツ※ソース小袋付 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご エビと絹揚げのそぼろ炒め煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・えび マカロニポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン 切干大根の青じそサラダ 卵・小麦・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆 熱量 505 kcal 塩分 3.5 g たんぱく質 21.6 g 脂質 30.6 g 炭水化物 35.1 g	豚肉となすのポン酢炒め ゆず風味 小麦・大豆・豚肉・ゼラチン サバの味噌煮 小麦・さば・大豆・ごま 根菜の黒酢和え 小麦・大豆・ごま 豆のごま和えサラダ 小麦・大豆・ごま キャベツと高菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 熱量 458 kcal 塩分 3.6 g たんぱく質 15.2 g 脂質 26.2 g 炭水化物 42.9 g	牛すき煮 小麦・牛肉・大豆・鶏肉 赤魚の煮付け 小麦・大豆 こうや豆腐の彩りあんかけ 小麦・大豆 さつま芋サラダ 卵・小麦・大豆・ごま 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま 熱量 479 kcal 塩分 3.9 g たんぱく質 20.0 g 脂質 27.2 g 炭水化物 35.9 g	セタコロッケ&鶏肉のトマト煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン イカと豚肉の磯辺炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・いか 麻婆春雨 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま なすの揚げ浸し 小麦・大豆 チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま 熱量 589 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 23.1 g 脂質 39.4 g 炭水化物 34.9 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 7月5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

カレーの唐揚げ 中華あんかけ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま じゃが芋とひじきの煮物 小麦・大豆・りんご・ゼラチン 白菜とくらげのナムル 小麦・乳成分・大豆・ごま ブロッコリーのおかか和え 小麦・大豆 熱量 225 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 13.4 g 脂質 10.8 g 炭水化物 18.8 g	牛肉と野菜のトマト煮 小麦・牛肉・さば・大豆 マカロニとほうれん草の和風ポロネーゼ 小麦・牛肉・大豆・豚肉・ごま もずく入り春雨サラダ 卵・小麦・えび・かに・さば・大豆 チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆 熱量 224 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 8.3 g 脂質 13.4 g 炭水化物 17.7 g	豚肉の生姜焼き 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 白だし仕立てのほうれん草と里芋の炊き合わせ 小麦・大豆・鶏肉・いか・さば 蓮根とこんにゃくの金平 小麦・大豆・ごま 大根と人参の煮物 小麦・大豆 熱量 294 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 8.7 g 脂質 21.5 g 炭水化物 16.9 g	チキンカツ カレーソース ズッキーニ添え 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・牛肉・バナナ・豚肉・りんご 豆腐そぼろの炒り煮 小麦・大豆 あおさポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン 煮豆 小麦・大豆・豚肉 熱量 286 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 12.2 g 脂質 15.9 g 炭水化物 23.9 g	イワシの生姜煮 小麦・さば・大豆・ごま セタゴージャチャンプルー 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま シャキシャキごぼうサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま 切干大根のもろみ生姜煮 小麦・大豆 熱量 270 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 12.6 g 脂質 15.9 g 炭水化物 19.4 g
---	---	--	--	---

7月3日(月)	7月4日(火)	7月5日(水)	7月6日(木)	7月7日(金)
豚肉と白菜のこってり煮	サバ揚げなすのピリ辛あん	鶏肉の香り揚げオーロソース	赤魚塩焼き柚子味噌かけ	アジ天ぷら/かき揚げ
サワラのきのこあんかけ	蓮根と鶏肉炒め	ホキの和風マリネ	肉団子と卵の中華炒め	八宝菜
山菜と油揚げの煮物	厚揚げの卵とじ	麻婆豆腐	白菜煮浸し	じゃが芋と薩摩揚げの炒り煮
青梗菜ごま和え	切干大根酢物	春菊と薩摩揚げ炒め煮	大根梅かつお和え	小松菜煮浸し
大豆とさつま芋煮	オクラ梅かつお和え	ジャーマンポテトサラダ	青梗菜のとろみ煮	金平ごぼう
切干大根と胡瓜の青しそドレッシング	ポテトサラダ	ほうれん草ツナ炒め	カニ風味キャベツサラダ	ブロッコリーピーナツ和え
春雨の酢物	小松菜としらす煮浸し	はすのさんばい(山口郷土)	紅葉豆腐煮	黒酢中華春雨
おかず昆布	パインシロップ漬け	白花豆	春菊のえのき浸し/りんごシロップ漬け	わらび餅
(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)	(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)	(卵・小麦・えび・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・りんご・さば・かに)	(小麦・ごま・大豆・卵・乳製品・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・落花生)
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	熱量 528 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 29.9 g 炭水化物 37.1 g カルシウム 104 mg カリウム 685 mg 塩分 3.0 g	熱量 397 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 19.2 g 炭水化物 40.5 g カルシウム 151 mg カリウム 532 mg 塩分 3.0 g	熱量 427 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 17.1 g 炭水化物 41.8 g カルシウム 102 mg カリウム 621 mg 塩分 2.8 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
7月5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