



# 8月28(月)～9月1(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

**おかず**  
製造  
ワタミ株式会社

**おかずダブル**  
製造  
ワタミ株式会社

**おかず手鞠**  
製造  
ワタミ株式会社

8月28日(月)	8月29日(火)	8月30日(水)	8月31日(木)	9月1日(金)																																																												
5日間コース																																																																
<b>白飯</b> 無し <b>チキンカツ カレーソース</b> <b>ズッキーニ添え</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・牛肉・バナナ・豚肉・りんご <b>豆腐そぼろの炒り煮</b> 小麦・大豆 <b>角切りチーズとキャベツのサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆 <b>チンゲン菜と薄揚げの和え物</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>520 kcal</td><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.4 g</td><td>脂質</td><td>19.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>69.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	520 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	15.4 g	脂質	19.2 g	炭水化物	69.3 g			<b>ゆかりご飯(赤しそ)</b> 無し <b>ブリの照り焼き</b> 小麦・さば・大豆・ごま <b>豚肉と野菜の炒め物</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>シャキシャキごぼうサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま <b>切干大根のもろみ生姜煮</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>486 kcal</td><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.1 g</td><td>脂質</td><td>17.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>68.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	486 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	13.1 g	脂質	17.3 g	炭水化物	68.0 g			<b>白飯</b> 無し <b>カレーの唐揚げ 南蛮風</b> 小麦・さば・大豆・ごま <b>麻婆なす</b> 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>もやしと中華クラゲのナムル</b> 小麦・乳成分・大豆・ごま <b>煮豆</b> 小麦・大豆・豚肉 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>454 kcal</td><td>塩分</td><td>2.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.9 g</td><td>脂質</td><td>11.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>66.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	454 kcal	塩分	2.0 g	たんぱく質	17.9 g	脂質	11.8 g	炭水化物	66.7 g			<b>白飯</b> 無し <b>牛肉と野菜のトマト煮</b> 小麦・牛肉・さば・大豆 <b>マカロニとほうれん草の和風ポロネーゼ</b> 小麦・牛肉・大豆・豚肉・ごま <b>もずく入り春雨サラダ</b> 卵・小麦・えび・かに・さば・大豆 <b>ブロッコリーのおかか和え</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>451 kcal</td><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.9 g</td><td>脂質</td><td>13.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>67.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	451 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	11.9 g	脂質	13.9 g	炭水化物	67.2 g			<b>昆布ご飯</b> 小麦・大豆・ごま <b>豚肉の生姜焼き</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>白だし仕立てのほうれん草と里芋の炊き合わせ</b> 小麦・大豆・鶏肉・いか・さば <b>蓮根とこんにゃくの金平</b> 小麦・大豆・ごま <b>大根と人参の煮物</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>525 kcal</td><td>塩分</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.6 g</td><td>脂質</td><td>22.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>65.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	525 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	12.6 g	脂質	22.6 g	炭水化物	65.9 g		
熱量	520 kcal	塩分	2.2 g																																																													
たんぱく質	15.4 g	脂質	19.2 g																																																													
炭水化物	69.3 g																																																															
熱量	486 kcal	塩分	2.1 g																																																													
たんぱく質	13.1 g	脂質	17.3 g																																																													
炭水化物	68.0 g																																																															
熱量	454 kcal	塩分	2.0 g																																																													
たんぱく質	17.9 g	脂質	11.8 g																																																													
炭水化物	66.7 g																																																															
熱量	451 kcal	塩分	2.2 g																																																													
たんぱく質	11.9 g	脂質	13.9 g																																																													
炭水化物	67.2 g																																																															
熱量	525 kcal	塩分	2.7 g																																																													
たんぱく質	12.6 g	脂質	22.6 g																																																													
炭水化物	65.9 g																																																															
<b>牛肉と水くわいのさっぱり白だし仕立て 梅のせ</b> 小麦・いか・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン <b>カニカマの天ぷら ※天つゆ小袋付</b> 卵・小麦・かに・大豆 <b>こうや豆腐の彩りあんかけ</b> 小麦・大豆 <b>さつま芋サラダ</b> 卵・小麦・大豆・ごま <b>金平ごぼう</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>373 kcal</td><td>塩分</td><td>3.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.3 g</td><td>脂質</td><td>23.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>26.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	373 kcal	塩分	3.7 g	たんぱく質	13.3 g	脂質	23.0 g	炭水化物	26.5 g			<b>ヒレカツ ※ソース小袋付</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご <b>枝豆のふわふわ豆腐</b> 卵・小麦・えび・大豆・豚肉・鶏肉 <b>マカロニポテトサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン <b>わかめ入りもずく酢</b> 小麦・大豆 <b>小松菜と薄揚げのお浸し</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>439 kcal</td><td>塩分</td><td>3.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.8 g</td><td>脂質</td><td>29.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>28.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	439 kcal	塩分	3.4 g	たんぱく質	13.8 g	脂質	29.7 g	炭水化物	28.5 g			<b>サバの味噌煮</b> 小麦・さば・大豆 <b>肉詰めいなりの煮物</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉 <b>根菜の黒酢和え</b> 小麦・大豆・ごま <b>豆のごま和えサラダ</b> 小麦・大豆・ごま <b>キャベツと高菜の炒め物</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>357 kcal</td><td>塩分</td><td>3.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.3 g</td><td>脂質</td><td>17.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>39.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	357 kcal	塩分	3.1 g	たんぱく質	12.3 g	脂質	17.2 g	炭水化物	39.0 g			<b>玉子焼き ケチャップ甘酢あん</b> 卵・かに・さば・大豆・りんご・ごま・小麦・えび <b>ゴーヤチャンプルー</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>乱切じゃが芋のサーモンフレーク炒め</b> 小麦・乳成分・さけ・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン <b>いんげんとコーンのマヨサラダ</b> 卵・小麦・大豆 <b>煮豆</b> 小麦・大豆・豚肉 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>348 kcal</td><td>塩分</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.3 g</td><td>脂質</td><td>18.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>32.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	348 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	12.3 g	脂質	18.8 g	炭水化物	32.3 g			<b>チキン南蛮 ※タルタルソース小袋付</b> 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・りんご <b>ゆで野菜のサラダ ごまソース</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・卵・ごま <b>なすの揚げ浸し</b> 小麦・大豆 <b>卵の花といんげんのサラダ</b> 卵・小麦・大豆・ごま <b>チンゲン菜と人参のナムル</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>432 kcal</td><td>塩分</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.7 g</td><td>脂質</td><td>31.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>25.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	432 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	12.7 g	脂質	31.3 g	炭水化物	25.9 g		
熱量	373 kcal	塩分	3.7 g																																																													
たんぱく質	13.3 g	脂質	23.0 g																																																													
炭水化物	26.5 g																																																															
熱量	439 kcal	塩分	3.4 g																																																													
たんぱく質	13.8 g	脂質	29.7 g																																																													
炭水化物	28.5 g																																																															
熱量	357 kcal	塩分	3.1 g																																																													
たんぱく質	12.3 g	脂質	17.2 g																																																													
炭水化物	39.0 g																																																															
熱量	348 kcal	塩分	2.9 g																																																													
たんぱく質	12.3 g	脂質	18.8 g																																																													
炭水化物	32.3 g																																																															
熱量	432 kcal	塩分	2.7 g																																																													
たんぱく質	12.7 g	脂質	31.3 g																																																													
炭水化物	25.9 g																																																															
<b>牛肉と水くわいのさっぱり白だし仕立て 梅のせ</b> 小麦・いか・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン <b>赤魚の煮付け</b> 小麦・大豆 <b>こうや豆腐の彩りあんかけ</b> 小麦・大豆 <b>さつま芋サラダ</b> 卵・小麦・大豆・ごま <b>金平ごぼう</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>464 kcal</td><td>塩分</td><td>4.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.1 g</td><td>脂質</td><td>29.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>27.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	464 kcal	塩分	4.5 g	たんぱく質	19.1 g	脂質	29.8 g	炭水化物	27.3 g			<b>ヒレカツ ※ソース小袋付</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご <b>エビと絹揚げのそぼろ炒め煮</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・えび <b>枝豆のふわふわ豆腐</b> 卵・小麦・えび・大豆・豚肉 <b>わかめ入りもずく酢</b> 小麦・大豆 <b>小松菜と薄揚げのお浸し</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>480 kcal</td><td>塩分</td><td>3.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>20.4 g</td><td>脂質</td><td>31.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>28.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	480 kcal	塩分	3.8 g	たんぱく質	20.4 g	脂質	31.4 g	炭水化物	28.4 g			<b>豚肉となすのポン酢炒め ゆず風味</b> 小麦・大豆・豚肉・ゼラチン <b>サバの味噌煮</b> 小麦・さば・大豆 <b>根菜の黒酢和え</b> 小麦・大豆・ごま <b>豆のごま和えサラダ</b> 小麦・大豆・ごま <b>キャベツと高菜の炒め物</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>473 kcal</td><td>塩分</td><td>3.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.8 g</td><td>脂質</td><td>27.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>44.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	473 kcal	塩分	3.7 g	たんぱく質	14.8 g	脂質	27.1 g	炭水化物	44.4 g			<b>玉子焼き ケチャップ甘酢あん</b> 卵・かに・さば・大豆・りんご・ごま・小麦・えび <b>鶏肉とこのこのXO醤炒め</b> 小麦・えび・大豆・鶏肉 <b>ゴーヤチャンプルー</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>いんげんとコーンのマヨサラダ</b> 卵・小麦・大豆 <b>煮豆</b> 小麦・大豆・豚肉 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>491 kcal</td><td>塩分</td><td>3.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>24.2 g</td><td>脂質</td><td>30.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>27.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	491 kcal	塩分	3.2 g	たんぱく質	24.2 g	脂質	30.9 g	炭水化物	27.6 g			<b>チキン南蛮 ※タルタルソース小袋付</b> 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・りんご <b>イカと豚肉の磯辺炒め</b> 小麦・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>なすの揚げ浸し</b> 小麦・大豆 <b>卵の花といんげんのサラダ</b> 卵・小麦・大豆・ごま <b>チンゲン菜と人参のナムル</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>581 kcal</td><td>塩分</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.7 g</td><td>脂質</td><td>44.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>27.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	581 kcal	塩分	3.3 g	たんぱく質	18.7 g	脂質	44.6 g	炭水化物	27.2 g		
熱量	464 kcal	塩分	4.5 g																																																													
たんぱく質	19.1 g	脂質	29.8 g																																																													
炭水化物	27.3 g																																																															
熱量	480 kcal	塩分	3.8 g																																																													
たんぱく質	20.4 g	脂質	31.4 g																																																													
炭水化物	28.4 g																																																															
熱量	473 kcal	塩分	3.7 g																																																													
たんぱく質	14.8 g	脂質	27.1 g																																																													
炭水化物	44.4 g																																																															
熱量	491 kcal	塩分	3.2 g																																																													
たんぱく質	24.2 g	脂質	30.9 g																																																													
炭水化物	27.6 g																																																															
熱量	581 kcal	塩分	3.3 g																																																													
たんぱく質	18.7 g	脂質	44.6 g																																																													
炭水化物	27.2 g																																																															
<b>チキンカツ カレーソース</b> <b>ズッキーニ添え</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・牛肉・バナナ・豚肉・りんご <b>豆腐そぼろの炒り煮</b> 小麦・大豆 <b>角切りチーズとキャベツのサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆 <b>チンゲン菜と薄揚げの和え物</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>283 kcal</td><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.5 g</td><td>脂質</td><td>18.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>18.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	283 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	11.5 g	脂質	18.1 g	炭水化物	18.9 g			<b>ブリの照り焼き</b> 小麦・さば・大豆・ごま <b>豚肉と野菜の炒め物</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>シャキシャキごぼうサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま <b>切干大根のもろみ生姜煮</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>248 kcal</td><td>塩分</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.2 g</td><td>脂質</td><td>16.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>17.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	248 kcal	塩分	1.8 g	たんぱく質	9.2 g	脂質	16.2 g	炭水化物	17.4 g			<b>カレーの唐揚げ 南蛮風</b> 小麦・さば・大豆・ごま <b>麻婆なす</b> 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>もやしと中華クラゲのナムル</b> 小麦・乳成分・大豆・ごま <b>煮豆</b> 小麦・大豆・豚肉 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>217 kcal</td><td>塩分</td><td>1.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.0 g</td><td>脂質</td><td>10.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>16.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	217 kcal	塩分	1.9 g	たんぱく質	14.0 g	脂質	10.7 g	炭水化物	16.3 g			<b>牛肉と野菜のトマト煮</b> 小麦・牛肉・さば・大豆 <b>マカロニとほうれん草の和風ポロネーゼ</b> 小麦・牛肉・大豆・豚肉・ごま <b>もずく入り春雨サラダ</b> 卵・小麦・えび・かに・さば・大豆 <b>ブロッコリーのおかか和え</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>214 kcal</td><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8.0 g</td><td>脂質</td><td>12.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>16.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	214 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	8.0 g	脂質	12.8 g	炭水化物	16.8 g			<b>豚肉の生姜焼き</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>白だし仕立てのほうれん草と里芋の炊き合わせ</b> 小麦・大豆・鶏肉・いか・さば <b>蓮根とこんにゃくの金平</b> 小麦・大豆・ごま <b>大根と人参の煮物</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>266 kcal</td><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>7.8 g</td><td>脂質</td><td>18.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>17.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	266 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	7.8 g	脂質	18.0 g	炭水化物	17.4 g		
熱量	283 kcal	塩分	2.2 g																																																													
たんぱく質	11.5 g	脂質	18.1 g																																																													
炭水化物	18.9 g																																																															
熱量	248 kcal	塩分	1.8 g																																																													
たんぱく質	9.2 g	脂質	16.2 g																																																													
炭水化物	17.4 g																																																															
熱量	217 kcal	塩分	1.9 g																																																													
たんぱく質	14.0 g	脂質	10.7 g																																																													
炭水化物	16.3 g																																																															
熱量	214 kcal	塩分	2.1 g																																																													
たんぱく質	8.0 g	脂質	12.8 g																																																													
炭水化物	16.8 g																																																															
熱量	266 kcal	塩分	2.2 g																																																													
たんぱく質	7.8 g	脂質	18.0 g																																																													
炭水化物	17.4 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。

**「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・おかず咲: 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**  
**8月30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。



**コップやまくち 夕食宅配 こくる**

**0120-272-428**  
受付: 月～金 9:00～18:00

8月28日(月)	8月29日(火)	8月30日(水)	8月31日(木)	9月1日(金)
赤魚のトマトソースかけ	豚肉とキャベツのカレー炒め	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	いんげんおかか和え	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/桜漬け	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)	(卵・乳製品・小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・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 400 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.5 g 炭水化物 35.4 g カルシウム 210 mg カリウム 623 mg 塩分 3.6 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 18.9 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  
8月30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