

8月21日(月)～8月27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 ※土日祝日お弁当おかず咲はおん付きのみ	8月21日(月)		8月22日(火)		8月23日(水)		8月24日(木)		8月25日(金)		8月26日(土)		8月27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		白飯/黒ゴマ		鶏飯/青のり		白飯/ゆかり		白飯/黒ゴマ		白飯/白ゴマ		白飯/ゆかり															
	豚すきやき煮		黒メバル山椒焼き		豚肉のプルコギ		サバ塩焼き		酢豚		タラの甘酢あんかけ		サーモンマヨカツ															
小さいわし南蛮漬け		白菜煮浸し		ひじき煮		豚肉と里芋のごま煮込み		白身魚のふわらか天		ビーフシチュー		煮物盛り合わせ																
ビーフン		南瓜のそぼろ煮		小松菜と卵の炒め物		ブロッコリーツナサラダ		のっぺい風煮(山口郷土)		ほうれん草ツナソテー		春雨の酢物																
山菜ナムル/大根ツナサラダ		五目生酢/枝豆		スパゲティサラダ/金時豆		牛蒡とウインナー金平/ほうれん草お浸し		ひじきとニラの煮物/白菜彩り和え		わかめ炒り煮/白花豆		青梗菜ごま和え/マカロニサラダ																
小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば		小麦・大豆・鶏肉・ごま		小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご		小麦・ごま・大豆・豚肉・卵・乳製品・牛肉・鶏肉・ゼラチン・さば・りんご		小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま		小麦・大豆・乳製品・牛肉・鶏肉・ごま		小麦・大豆・鶏肉・卵・さけ・ゼラチン・ごま・豚肉・りんご																
お弁当 和	熱量	542 kcal	塩分	2.6 g	熱量	396 kcal	塩分	2.8 g	熱量	484 kcal	塩分	3.2 g	熱量	487 kcal	塩分	1.8 g	熱量	531 kcal	塩分	1.8 g	熱量	475 kcal	塩分	2.3 g	熱量	498 kcal	塩分	2.6 g
	たんぱく質	15.5 g	脂質	10.1 g	たんぱく質	14.8 g	脂質	3.2 g	たんぱく質	17.8 g	脂質	13.5 g	たんぱく質	14.6 g	脂質	13.1 g	たんぱく質	13.2 g	脂質	11.4 g	たんぱく質	16.8 g	脂質	10.7 g	たんぱく質	13.5 g	脂質	12.5 g
おかず 咲	炭水化物	75.9 g	カルシウム	68 mg	炭水化物	73.7 g	カルシウム	69 mg	炭水化物	69.5 g	カルシウム	72 mg	炭水化物	73.6 g	カルシウム	140 mg	炭水化物	74.4 g	カルシウム	76 mg	炭水化物	77.0 g	カルシウム	87 mg	炭水化物	82.3 g	カルシウム	73 mg
	カリウム	382 mg			カリウム	487 mg			カリウム	336 mg			カリウム	437 mg			カリウム	419 mg			カリウム	502 mg			カリウム	483 mg		
		熱量	251 kcal	塩分	2.3 g	たんぱく質	13.0 g	脂質	9.4 g	炭水化物	29.6 g	カルシウム	76 mg	カリウム	409 mg	熱量	319 kcal	塩分	2.5 g	たんぱく質	9.3 g	脂質	17.5 g	炭水化物	32.6 g	カルシウム	85 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														
	豚肉のスタミナ炒め		白身フライ/竹の子金平		チキンナゲット		赤魚のトマトソースかけ		サワラの竜田揚げ		ハンバーグ野菜あんかけ		ホキの野菜あんかけ														
	オムレツハヤシソースかけ		回鍋肉		のっぺい風煮(山口郷土)		大根と大根葉炒め煮		野菜コンソメ煮		大豆トマト煮		八宝菜														
	いんげん薩摩揚げ煮物		じゃが芋とベーコン煮		青梗菜のソテー		ほうれん草お浸し		いんげんソテー		キャベツと桜エビの煮浸し		じゃが芋の炒り煮														
枝豆とひじきの白和え		ほうれん草くるみ和え		さつま芋サラダ		卵と人参のソテー		オクラの生姜和え		ほうれん草錦糸和え		マカロニサラダ															
大根ツナサラダ		海老とブロッコリー塩タレ炒め		オクラとツナの和え物		もやしナムル		ひじきとニラの煮物		さつま芋金平		小松菜煮浸し															
さくら漬		五目生酢		金時豆		大豆煮/ごぼうサラダ		ピリ辛こんにゃく		カリフラワーサラダ		五目生酢/みかんシロップ漬け															
小麦・ごま・大豆・豚肉・りんご・卵・乳製品・牛肉・鶏肉・さば		えび・ごま・鶏肉・小麦・大豆・卵・りんご・落花生・牛肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・くるみ		卵・乳製品・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご		卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・りんご・さば		小麦・ごま・大豆・卵・乳製品・鶏肉・豚肉		小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび・りんご		小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・ごま・卵・りんご															
熱量	307 kcal	塩分	3.2 g	熱量	401 kcal	塩分	3.5 g	熱量	378 kcal	塩分	2.7 g	熱量	359 kcal	塩分	3.5 g	熱量	381 kcal	塩分	3.2 g	熱量	329 kcal	塩分	3.2 g	熱量	302 kcal	塩分	2.8 g
たんぱく質	17.6 g	脂質	17.2 g	たんぱく質	14.2 g	脂質	21.3 g	たんぱく質	14.2 g	脂質	21.9 g	たんぱく質	14.7 g	脂質	18.4 g	たんぱく質	12.5 g	脂質	14.2 g	たんぱく質	17.9 g	脂質	16.9 g	たんぱく質	13.7 g	脂質	15.1 g
炭水化物	19.3 g	カルシウム	76 mg	炭水化物	38.4 g	カルシウム	58 mg	炭水化物	31.2 g	カルシウム	74 mg	炭水化物	33.4 g	カルシウム	104 mg	炭水化物	32.4 g	カルシウム	105 mg	炭水化物	27.6 g	カルシウム	166 mg	炭水化物	27.3 g	カルシウム	68 mg
カリウム	474 mg			カリウム	530 mg			カリウム	349 mg			カリウム	448 mg			カリウム	537 mg			カリウム	622 mg			カリウム	531 mg		

お弁当 こぼご	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														
	豚すきやき煮		黒メバル山椒焼き/キャベツ煮浸し		豚肉のプルコギ		サバ塩焼き/水菜煮浸し		酢豚		タラの甘酢あんかけ/キャベツ		サーモンマヨカツ/キャベツソテー/グラッセ														
	ビーフン		南瓜のそぼろ煮		小松菜と卵の炒め物		豚肉と里芋のごま煮込み		のっぺい風煮(山口郷土)		ほうれん草ツナソテー		高野煮/椎茸煮/絹さや														
大根ツナサラダ		五目生酢		スパゲティサラダ		ブロッコリーツナサラダ		白菜彩り和え		わかめ炒り煮		青梗菜ごま和え															
小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば		小麦・大豆・鶏肉・ごま		小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご		小麦・ごま・大豆・豚肉・さば・卵・りんご		小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま		小麦・大豆・乳製品・鶏肉		小麦・大豆・鶏肉・卵・さけ・ゼラチン・ごま															
熱量	349 kcal	塩分	1.8 g	熱量	335 kcal	塩分	2.3 g	熱量	388 kcal	塩分	2.0 g	熱量	415 kcal	塩分	2.2 g	熱量	434 kcal	塩分	1.7 g	熱量	405 kcal	塩分	2.1 g	熱量	389 kcal	塩分	1.9 g
たんぱく質	10.0 g	脂質	4.3 g	たんぱく質	12.6 g	脂質	2.5 g	たんぱく質	12.1 g	脂質	11.5 g	たんぱく質	17.6 g	脂質	10.9 g	たんぱく質	11.8 g	脂質	4.4 g	たんぱく質	16.7 g	脂質	9.0 g	たんぱく質	9.5 g	脂質	9.4 g
炭水化物	65.2 g	カルシウム	62 mg	炭水化物	63.0 g	カルシウム	46 mg	炭水化物	56.5 g	カルシウム	60 mg	炭水化物	58.7 g	カルシウム	77 mg	炭水化物	59.2 g	カルシウム	46 mg	炭水化物	62.2 g	カルシウム	60 mg	炭水化物	65.7 g	カルシウム	67 mg
カリウム	298 mg			カリウム	370 mg			カリウム	246 mg			カリウム	461 mg			カリウム	392 mg			カリウム	299 mg			カリウム	223 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															
	カレイの和風あん		豚肉と絹揚げの辛味噌炒め		赤魚の味噌焼き		鶏肉と里芋の照り煮		オムレツのホワイトソースかけ		豚肉のレモン塩だれ炒め		白身魚のごま焼き															
	ひじきのそぼろ煮		人参とえのきの明太子炒め		豆腐の中華煮		切干大根のドレッシング和え		エビカツ		なすの南蛮和え		ほうれん草と卵の炒め物															
	白菜と鶏肉の旨煮		ツナの卵炒め		鶏肉とじゃが芋の煮物		さつま芋のミルク煮		蓮根と豚肉の炒り煮		おからとひき肉の炒り煮		野菜と鶏肉の五目煮															
ツナとブロッコリーのサラダ		コールスローサラダ		カリフラワーのカレーマヨ和え		ごぼうサラダ		しろ菜のおかかマヨ和え		インゲンのツナマヨ和え		ブロッコリーとチーズのサラダ																
白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯																
小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		えび・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		小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご		えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご																
ごはん付	熱量	591 kcal	塩分	3.3 g	熱量	602 kcal	塩分	3.1 g	熱量	559 kcal	塩分	2.8 g	熱量	638 kcal	塩分	2.9 g	熱量	680 kcal	塩分	2.7 g	熱量	601 kcal	塩分	2.8 g	熱量	580 kcal	塩分	2.7 g
おかず	たんぱく質	27.8 g	ビタミンD	8.0 μg	たんぱく質	25.9 g	ビタミンD	2.4 μg	たんぱく質	24.1 g	ビタミンD	2.5 μg	たんぱく質	22.2 g	ビタミンD	1.8 μg	たんぱく質	22.5 g	ビタミンD	1.2 μg	たんぱく質	29.9 g	ビタミンD	1.1 μg	たんぱく質	26.7 g	ビタミンD	2.7 μg
	カルシウム	250 mg			カルシウム	238 mg			カルシウム	286 mg			カルシウム	309 mg			カルシウム	286 mg			カルシウム	181 mg			カルシウム	270 mg		
おかず	熱量	332 kcal	塩分	3.2 g	熱量	343 kcal	塩分	3.0 g	熱量	299 kcal	塩分	2.8 g	熱量	378 kcal	塩分	2.8 g	熱量	421 kcal	塩分	2.6 g	熱量	341 kcal	塩分	2.7 g	熱量	321 kcal	塩分	2.7 g
	たんぱく質	23.4 g	ビタミンD	8.0 μg	たんぱく質	21.6 g	ビタミンD	2.4 μg	たんぱく質	19.7 g	ビタミンD	2.5 μg	たんぱく質	17.9 g	ビタミンD	1.8 μg	たんぱく質	18.1 g	ビタミンD	1.2 μg	たんぱく質	25.5 g	ビタミンD	1.1 μg	たんぱく質	22.4 g	ビタミンD	2.7 μg
	カルシウム	247 mg			カルシウム	235 mg			カルシウム	283 mg			カルシウム	306 mg			カルシウム	283 mg			カルシウム	178 mg			カルシウム	267 mg		

製造
広島駅弁当株式会社

8月21(月)～8月25(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

おかず手鞆
製造
ワタミ株式会社

8月21日(月)	8月22日(火)	8月23日(水)	8月24日(木)	8月25日(金)																																																												
5日間コース																																																																
白飯 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 オクラとコーンのツナ和え 小麦・大豆・ゼラチン 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>480 kcal</td><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.3 g</td><td>脂質</td><td>16.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>67.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	480 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	14.3 g	脂質	16.2 g	炭水化物	67.8 g			洋風カニ風味ご飯 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・ごま・乳成分・豚肉・卵・かに 美幌峠牧場の生乳を使用したベシヤメルコロッケ 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン ほうれん草とかまぼこの塩バターソーサーチーズトッピング 乳成分・大豆 大豆とひじきのわさびマヨ和え 卵・小麦・大豆 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>519 kcal</td><td>塩分</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.9 g</td><td>脂質</td><td>18.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>74.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	519 kcal	塩分	2.8 g	たんぱく質	12.9 g	脂質	18.6 g	炭水化物	74.5 g			白飯 無し 十勝風豚肉のチーズソースがけ 小麦・さば・大豆・豚肉・乳成分・鶏肉 野菜の炊き合わせ 小麦・大豆・鶏肉 カリフラワーとキャベツのマリネ 小麦 いんげんとコーンの炒め物 小麦・乳成分・大豆・鶏肉 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>536 kcal</td><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.1 g</td><td>脂質</td><td>21.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>69.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	536 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	14.1 g	脂質	21.7 g	炭水化物	69.2 g			白飯 無し 白身魚フライ※ソース小袋付 小麦・大豆・りんご ゴーヤチャンプルー 卵・小麦・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 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>479 kcal</td><td>塩分</td><td>2.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.2 g</td><td>脂質</td><td>13.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>73.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	479 kcal	塩分	2.0 g	たんぱく質	13.2 g	脂質	13.8 g	炭水化物	73.6 g			黒米入りご飯 無し ホッケの塩焼き 小麦・大豆・ゼラチン ポテトもち 小麦・乳成分・大豆 豚肉と野菜の高菜炒め 小麦・大豆・豚肉・ごま 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>465 kcal</td><td>塩分</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.9 g</td><td>脂質</td><td>14.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>66.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	465 kcal	塩分	1.8 g	たんぱく質	13.9 g	脂質	14.4 g	炭水化物	66.4 g		
熱量	480 kcal	塩分	2.2 g																																																													
たんぱく質	14.3 g	脂質	16.2 g																																																													
炭水化物	67.8 g																																																															
熱量	519 kcal	塩分	2.8 g																																																													
たんぱく質	12.9 g	脂質	18.6 g																																																													
炭水化物	74.5 g																																																															
熱量	536 kcal	塩分	2.2 g																																																													
たんぱく質	14.1 g	脂質	21.7 g																																																													
炭水化物	69.2 g																																																															
熱量	479 kcal	塩分	2.0 g																																																													
たんぱく質	13.2 g	脂質	13.8 g																																																													
炭水化物	73.6 g																																																															
熱量	465 kcal	塩分	1.8 g																																																													
たんぱく質	13.9 g	脂質	14.4 g																																																													
炭水化物	66.4 g																																																															
エビフライ&ホタテフライ カニ風味かまぼことコーンのタルタルソース 卵・小麦・えび・かに・大豆 豚肉とこんにゃくの炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 角切りチーズとキャベツのサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆 ほうれん草と薄揚げの和え物 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>379 kcal</td><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.0 g</td><td>脂質</td><td>26.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>23.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	379 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	12.0 g	脂質	26.8 g	炭水化物	23.6 g			豆腐ハンバーグトマトソース 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 とうもろこし揚げ 卵・小麦・大豆 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>350 kcal</td><td>塩分</td><td>2.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.4 g</td><td>脂質</td><td>20.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>30.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	350 kcal	塩分	2.3 g	たんぱく質	13.4 g	脂質	20.1 g	炭水化物	30.1 g			白身魚の西京焼き 小麦・大豆・ごま 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 卵の花ポテトサラダ 卵・小麦・大豆・ごま 切干大根と高菜の炒り煮 小麦・大豆・ごま 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>327 kcal</td><td>塩分</td><td>3.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.2 g</td><td>脂質</td><td>16.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>33.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	327 kcal	塩分	3.0 g	たんぱく質	15.2 g	脂質	16.5 g	炭水化物	33.6 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 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 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>331 kcal</td><td>塩分</td><td>3.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.4 g</td><td>脂質</td><td>8.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>47.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	331 kcal	塩分	3.5 g	たんぱく質	14.4 g	脂質	8.9 g	炭水化物	47.3 g			スープカレー 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・乳成分・さば・バナナ・りんご・ゼラチン マカロニのクリーム煮 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>388 kcal</td><td>塩分</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.8 g</td><td>脂質</td><td>21.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>30.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	388 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	16.8 g	脂質	21.6 g	炭水化物	30.7 g		
熱量	379 kcal	塩分	2.4 g																																																													
たんぱく質	12.0 g	脂質	26.8 g																																																													
炭水化物	23.6 g																																																															
熱量	350 kcal	塩分	2.3 g																																																													
たんぱく質	13.4 g	脂質	20.1 g																																																													
炭水化物	30.1 g																																																															
熱量	327 kcal	塩分	3.0 g																																																													
たんぱく質	15.2 g	脂質	16.5 g																																																													
炭水化物	33.6 g																																																															
熱量	331 kcal	塩分	3.5 g																																																													
たんぱく質	14.4 g	脂質	8.9 g																																																													
炭水化物	47.3 g																																																															
熱量	388 kcal	塩分	2.7 g																																																													
たんぱく質	16.8 g	脂質	21.6 g																																																													
炭水化物	30.7 g																																																															
エビフライ&ホタテフライ カニ風味かまぼことコーンのタルタルソース 卵・小麦・えび・かに・大豆 豚肉と春雨の炒め物 小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま 角切りチーズとキャベツのサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆 ほうれん草と薄揚げの和え物 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>512 kcal</td><td>塩分</td><td>3.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.6 g</td><td>脂質</td><td>32.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>38.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	512 kcal	塩分	3.0 g	たんぱく質	16.6 g	脂質	32.8 g	炭水化物	38.8 g			豆腐ハンバーグトマトソース 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 イワシの梅煮 小麦・大豆・ごま とうもろこし揚げ 卵・小麦・大豆 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>400 kcal</td><td>塩分</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.7 g</td><td>脂質</td><td>19.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>39.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	400 kcal	塩分	3.3 g	たんぱく質	17.7 g	脂質	19.3 g	炭水化物	39.6 g			豚肉と絹揚げのピリ辛煮 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 卵の花ポテトサラダ 卵・小麦・大豆・ごま 切干大根と高菜の炒り煮 小麦・大豆・ごま 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>449 kcal</td><td>塩分</td><td>3.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.0 g</td><td>脂質</td><td>30.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>30.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	449 kcal	塩分	3.7 g	たんぱく質	19.0 g	脂質	30.2 g	炭水化物	30.4 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 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>482 kcal</td><td>塩分</td><td>4.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>24.6 g</td><td>脂質</td><td>18.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>54.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	482 kcal	塩分	4.5 g	たんぱく質	24.6 g	脂質	18.4 g	炭水化物	54.7 g			スープカレー 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・乳成分・さば・バナナ・りんご・ゼラチン 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>531 kcal</td><td>塩分</td><td>3.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>26.7 g</td><td>脂質</td><td>31.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>33.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	531 kcal	塩分	3.5 g	たんぱく質	26.7 g	脂質	31.4 g	炭水化物	33.8 g		
熱量	512 kcal	塩分	3.0 g																																																													
たんぱく質	16.6 g	脂質	32.8 g																																																													
炭水化物	38.8 g																																																															
熱量	400 kcal	塩分	3.3 g																																																													
たんぱく質	17.7 g	脂質	19.3 g																																																													
炭水化物	39.6 g																																																															
熱量	449 kcal	塩分	3.7 g																																																													
たんぱく質	19.0 g	脂質	30.2 g																																																													
炭水化物	30.4 g																																																															
熱量	482 kcal	塩分	4.5 g																																																													
たんぱく質	24.6 g	脂質	18.4 g																																																													
炭水化物	54.7 g																																																															
熱量	531 kcal	塩分	3.5 g																																																													
たんぱく質	26.7 g	脂質	31.4 g																																																													
炭水化物	33.8 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 オクラとコーンのツナ和え 小麦・大豆・ゼラチン 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>237 kcal</td><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.3 g</td><td>脂質</td><td>15.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>16.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	237 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	10.3 g	脂質	15.1 g	炭水化物	16.1 g			美幌峠牧場の生乳を使用したベシヤメルコロッケ 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン ほうれん草とかまぼこの塩バターソーサーチーズトッピング 乳成分・大豆 大豆とひじきのわさびマヨ和え 卵・小麦・大豆 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>244 kcal</td><td>塩分</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>7.2 g</td><td>脂質</td><td>15.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>20.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	244 kcal	塩分	1.8 g	たんぱく質	7.2 g	脂質	15.7 g	炭水化物	20.3 g			十勝風豚肉のチーズソースがけ 小麦・さば・大豆・豚肉・乳成分・鶏肉 野菜の炊き合わせ 小麦・大豆・鶏肉 カリフラワーとキャベツのマリネ 小麦 いんげんとコーンの炒め物 小麦・乳成分・大豆・鶏肉 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>293 kcal</td><td>塩分</td><td>2.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.0 g</td><td>脂質</td><td>20.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>17.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	293 kcal	塩分	2.0 g	たんぱく質	10.0 g	脂質	20.6 g	炭水化物	17.4 g			白身魚フライ※ソース小袋付 小麦・大豆・りんご ゴーヤチャンプルー 卵・小麦・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 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>236 kcal</td><td>塩分</td><td>1.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.2 g</td><td>脂質</td><td>12.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>21.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	236 kcal	塩分	1.9 g	たんぱく質	9.2 g	脂質	12.8 g	炭水化物	21.9 g			ホッケの塩焼き 小麦・大豆・ゼラチン 豚肉と野菜の高菜炒め 小麦・大豆・豚肉・ごま ポテトもち 小麦・乳成分・大豆 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>238 kcal</td><td>塩分</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.1 g</td><td>脂質</td><td>14.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>15.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	238 kcal	塩分	1.8 g	たんぱく質	10.1 g	脂質	14.3 g	炭水化物	15.9 g		
熱量	237 kcal	塩分	2.1 g																																																													
たんぱく質	10.3 g	脂質	15.1 g																																																													
炭水化物	16.1 g																																																															
熱量	244 kcal	塩分	1.8 g																																																													
たんぱく質	7.2 g	脂質	15.7 g																																																													
炭水化物	20.3 g																																																															
熱量	293 kcal	塩分	2.0 g																																																													
たんぱく質	10.0 g	脂質	20.6 g																																																													
炭水化物	17.4 g																																																															
熱量	236 kcal	塩分	1.9 g																																																													
たんぱく質	9.2 g	脂質	12.8 g																																																													
炭水化物	21.9 g																																																															
熱量	238 kcal	塩分	1.8 g																																																													
たんぱく質	10.1 g	脂質	14.3 g																																																													
炭水化物	15.9 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・おかず手鞆・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、洗ってお返しく下さい。

次週の中止・変更の締切は
8月23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

8月21日(月)	8月22日(火)	8月23日(水)	8月24日(木)	8月25日(金)
豚すきやき煮	黒メバル山椒焼き	豚肉のプルコギ	サバ塩焼き	酢豚
小さいわし南蛮漬け	豚肉と春雨の炒め物	カレイ唐揚げのあんかけ	豚肉と里芋のごま煮込み	白身魚のふわらか天
いんげん薩摩揚げ煮物	南瓜のそぼろ煮	ひじき煮	炒り豆腐	のっぺい風煮(山口郷土)
山菜ナムル	枝豆	オクラとツナの和え物	ほうれん草お浸し	ひじきとニラの煮物
ビーフン	水菜と揚げ煮浸し	スパゲティサラダ	ブロッコリーツナサラダ	アスパラコーンサラダ
大根ツナサラダ	五目生酢	小松菜と卵の炒め物	牛蒡とウインナー金平	さつま芋金平
オクラごま和え	白菜煮浸し	大根のそぼろみそあんかけ	胡瓜とカニかまの酢物	白菜彩り和え
金時豆	黄桃シロップ漬け	みかんシロップ漬け	さくら漬	パインシロップ漬け
(小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・さば)	(小麦・ごま・大豆・豚肉・りんご・鶏肉・もも)	(小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご)	(小麦・ごま・大豆・豚肉・鶏肉・卵・乳製品・牛肉・ゼラチン・さば・りんご・かに)	(小麦・ごま・大豆・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご)
熱量 399 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 11.9 g 炭水化物 33.3 g カルシウム 113 mg カリウム 543 mg 塩分 3.4 g	熱量 308 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 7.1 g 炭水化物 44.9 g カルシウム 66 mg カリウム 721 mg 塩分 3.5 g	熱量 425 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 18.6 g 炭水化物 23.0 g カルシウム 151 mg カリウム 582 mg 塩分 3.1 g	熱量 352 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 14.3 g 炭水化物 22.5 g カルシウム 141 mg カリウム 615 mg 塩分 3.4 g	熱量 463 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 16.0 g 炭水化物 48.3 g カルシウム 107 mg カリウム 730 mg 塩分 2.7 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23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