

# 11月6日(月)～11月12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

お弁当和土祝日おかず咲	11月6日(月)		11月7日(火)		11月8日(水)		11月9日(木)		11月10日(金)		11月11日(土)		11月12日(日)		
	5・7日間コース												7日間コースの方のみお届け		
※土日祝日お弁当おかず咲はおかずのみ	白飯/ゆかり		白飯/黒ゴマ		菜飯/白ゴマ		白飯/黒ゴマ		白飯/ゆかり		白飯/白ゴマ		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 春雨の酢物/おかず昆布 小麦・ごま・大豆・豚肉・さば・鶏肉		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・ごま		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)/白花豆 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		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		八宝菜 じゃが芋と薩摩揚げの炒り煮 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		タラのチャンチャン焼き 鶏と卵の親子煮 がんと根菜煮 オクラのおかか和え/水菜のサラダ 小麦・大豆・ごま・卵・鶏肉・乳製品・豚肉・りんご		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		
お弁当和	熱量 464 kcal	塩分 2.3 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 19.7 g	脂質 25.6 g	たんぱく質 14.8 g	脂質 5.4 g	たんぱく質 10.9 g	脂質 6.1 g	たんぱく質 22.1 g	脂質 10.3 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 83.2 g	カルシウム 50 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 68 mg	炭水化物 74.9 g	カルシウム 132 mg	炭水化物 80.7 g	カルシウム 57 mg	
おかず咲	熱量 257 kcal	塩分 3.0 g	たんぱく質 17.3 g	脂質 9.8 g	たんぱく質 10.7 g	脂質 13.4 g	たんぱく質 23.7 g	脂質 53 mg	たんぱく質 17.3 g	脂質 9.8 g	たんぱく質 10.7 g	脂質 13.4 g	たんぱく質 23.7 g	脂質 53 mg	
	炭水化物 24.1 g	カルシウム 118 mg	炭水化物 23.7 g	カルシウム 53 mg	炭水化物 23.7 g	カルシウム 53 mg	炭水化物 23.7 g	カルシウム 53 mg	炭水化物 23.7 g	カルシウム 53 mg	炭水化物 23.7 g	カルシウム 53 mg	炭水化物 23.7 g	カルシウム 53 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			
	豚肉生姜焼		サワラ香味焼		ひじき豆腐よせきのこあん		カレイの煮付け		ハンバーグ		赤魚ゆかり揚げ		豚肉と卵の炒め物			
高野豆腐の卵とじ		青梗菜とツナのさっと煮		豚肉とキャベツのカレー炒め		ポトフ		じゃが芋のそぼろ煮		厚揚げのチャンプルー		クロック				
煮物盛り合わせ		キャベツウインナー炒め		なすとこんにゃく柚子味噌かけ		がんと煮/筍煮		枝豆と豆腐のふんわり天		青梗菜煮浸し		ひじき煮				
小松菜と海老煮浸し		カリフラワーとオクラのサラダ		えびと枝豆の炒め物		ほうれん草おかか和え		ブロッコリーピーナツ和え		ひじきとかにかまの酢物		オクラごま和え				
大豆とさつま芋煮		山菜の煮物/焼豆腐煮		ほうれん草ツナ炒め		木の葉豆腐煮		はすのさんばい(山口郷土)		かぼちゃサラダ		カリフラワーサラダ				
みかんシロップ漬		切干大根酢物/白花豆		オクラとわかめの酢物		大根とレーズンのサラダ/広島菜		金時豆		黒豆		春雨の酢物				
小麦・大豆・豚肉・卵・さば・えび		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		卵・小麦・えび・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・りんご		小麦・ごま・大豆・乳製品・鶏肉・卵・さば・りんご		小麦・卵・乳製品・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・えび・落花生・ごま		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		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	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 14.8 g	脂質 6.4 g	たんぱく質 14.8 g	脂質 6.4 g	たんぱく質 17.7 g	脂質 21.2 g	たんぱく質 15.9 g	脂質 18.8 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 28.1 g	カルシウム 110 mg	炭水化物 28.1 g	カルシウム 110 mg	炭水化物 48.2 g	カルシウム 57 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 390 mg		カリウム 390 mg		カリウム 498 mg		カリウム 499 mg		カリウム 560 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			
豚肉と白菜のこってり煮		サバと揚げなすのピリ辛あん		鶏肉の香り揚げオーロラソース		赤魚塩焼き柚子味噌かけ		八宝菜		タラのチャンチャン焼き		牛和風ソテー				
大豆とさつま芋煮		厚揚げの卵とじ		春菊と薩摩揚げ炒め煮		青梗菜のとりみ煮		じゃが芋と薩摩揚げの炒り煮		がんと根菜煮		ツナじゃが				
青梗菜ごま和え/豆乳花形煮		小松菜としらす煮浸し		はすのさんばい(山口郷土)		大根梅かつお和え		小松菜煮浸し		水菜のサラダ		ほうれん草錦糸和え				
小麦・ごま・大豆・さば・豚肉		小麦・大豆・さば・卵		小麦・ごま・大豆・乳製品・鶏肉・卵・りんご		大豆・小麦・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン		小麦・大豆・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・ごま		小麦・大豆・ごま・卵・乳製品・鶏肉・豚肉・りんご		小麦・牛肉・大豆・卵				
熱量 388 kcal	塩分 1.8 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			
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 68 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	5・7日間コース												7日間コースの方のみお届け			
	豚肉のカレー炒め		イワシのみぞれ煮		鶏肉のから揚げ		サバのみりん焼き		鶏肉のカレー風味焼き		カレイの磯辺天ぷら		豚肉の甘辛煮			
里芋の味噌マヨ和え		チーズチキンカツ		ひじきの煮物		エビと枝豆の卵炒め		しろ菜のゆず浸し		豆腐の旨塩煮		蓮根のおかか炒め				
青梗菜の中華ミルク煮		キャベツとシーフードの旨煮		白花豆煮		ほうれん草と蒸し鶏の和え物		カリフラワーのコンソメ煮		ソース鶏じゃが		ほうれん草の明太クリーム煮				
インゲンとえのきの和え物		三目豆		ツナとじゃが芋の煮物		春雨のゆず胡椒和え		明太マカロニサラダ		ブロッコリーのごま浸し		インゲンのごまきな粉和え				
白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯				
えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		小麦・卵・乳成分・いか・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・大豆・鶏肉・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・牛肉・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・豚肉・りんご・ゼラチン		小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン				
ごはん付	熱量 558 kcal	塩分 3.1 g	たんぱく質 26.0 g	脂質 1.3 μg	たんぱく質 24.0 g	脂質 10.9 μg	たんぱく質 22.9 g	脂質 1.5 μg	たんぱく質 25.0 g	脂質 7.0 μg	たんぱく質 27.2 g	脂質 2.1 μg	たんぱく質 25.4 g	脂質 7.5 μg		
おみ	カルシウム 265 mg	ビタミンD 1.3 μg	カルシウム 265 mg	ビタミンD 1.3 μg	カルシウム 224 mg	ビタミンD 1.5 μg	カルシウム 216 mg	ビタミンD 7.0 μg	カルシウム 327 mg	ビタミンD 2.1 μg	カルシウム 276 mg	ビタミンD 7.5 μg	カルシウム 317 mg	ビタミンD 1.8 μg		
	熱量 298 kcal	塩分 3.0 g	たんぱく質 21.7 g	脂質 1.3 μg	たんぱく質 19.7 g	脂質 10.9 μg	たんぱく質 18.6 g	脂質 1.5 μg	たんぱく質 20.6 g	脂質 7.0 μg	たんぱく質 22.9 g	脂質 2.1 μg	たんぱく質 21.0 g	脂質 7.5 μg		
おみ	カルシウム 262 mg	ビタミンD 1.3 μg	カルシウム 262 mg	ビタミンD 1.3 μg	カルシウム 221 mg	ビタミンD 1.5 μg	カルシウム 213 mg	ビタミンD 7.0 μg	カルシウム 324 mg	ビタミンD 2.1 μg	カルシウム 273 mg	ビタミンD 7.5 μg	カルシウム 314 mg	ビタミンD 1.8 μg		

製造元 広島駅弁当株式会社

# 11月6(月)～11月10(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


11月6日(月)	11月7日(火)	11月8日(水)	11月9日(木)	11月10日(金)																																																												
<b>5日間コース</b>																																																																
<b>白飯</b> 無し <b>揚げ出し豆腐と牛肉の野菜あんかけ</b> 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>切干大根の中華風煮物</b> 小麦・大豆・ごま <b>湯葉の和風グリーンサラダ</b> 小麦・さば・大豆 <b>キャベツのカレー炒め</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>481 kcal</td><td>塩分</td><td>1.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.3 g</td><td>脂質</td><td>17.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>65.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	481 kcal	塩分	1.4 g	たんぱく質	13.3 g	脂質	17.6 g	炭水化物	65.2 g			<b>チャーハン風</b> さば・卵・小麦・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>白身魚フライ ※タルタルソース小袋付</b> 卵・小麦・大豆・りんご <b>こうや豆腐と野菜の炒め物</b> 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え</b> 小麦・大豆・鶏肉 <b>昆布と切干大根の煮物</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>483 kcal</td><td>塩分</td><td>2.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.0 g</td><td>脂質</td><td>18.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>61.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	483 kcal	塩分	2.6 g	たんぱく質	16.0 g	脂質	18.9 g	炭水化物	61.0 g			<b>白飯</b> 無し <b>豚肉と野菜のトマト煮 チーズソースがけ</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 <b>海鮮しゅうまい</b> 卵・小麦・えび・かに・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>さつま芋のレモン風味</b> 無し <b>ほうれん草と薄揚げの和え物</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>518 kcal</td><td>塩分</td><td>1.8 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>72.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	518 kcal	塩分	1.8 g	たんぱく質	12.9 g	脂質	18.6 g	炭水化物	72.9 g			<b>白飯</b> 無し <b>鶏肉のごま味噌だれ</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>三色いなりの煮物</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・やまいも <b>豆の白和え</b> 小麦・大豆・ごま <b>大根とこんにゃくのサイコロ煮</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>529 kcal</td><td>塩分</td><td>2.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.9 g</td><td>脂質</td><td>20.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>64.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	529 kcal	塩分	2.6 g	たんぱく質	19.9 g	脂質	20.0 g	炭水化物	64.1 g			<b>高菜明太風味ご飯</b> 小麦・大豆・ゼラチン・ごま <b>赤魚のみりん焼き</b> 小麦・大豆・ごま <b>玉子ときらげの甘酢あんかけ</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>さつま芋のツナマヨサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・りんご <b>ブロッコリーのごま和え</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>477 kcal</td><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.2 g</td><td>脂質</td><td>16.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>65.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	477 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	15.2 g	脂質	16.1 g	炭水化物	65.2 g		
熱量	481 kcal	塩分	1.4 g																																																													
たんぱく質	13.3 g	脂質	17.6 g																																																													
炭水化物	65.2 g																																																															
熱量	483 kcal	塩分	2.6 g																																																													
たんぱく質	16.0 g	脂質	18.9 g																																																													
炭水化物	61.0 g																																																															
熱量	518 kcal	塩分	1.8 g																																																													
たんぱく質	12.9 g	脂質	18.6 g																																																													
炭水化物	72.9 g																																																															
熱量	529 kcal	塩分	2.6 g																																																													
たんぱく質	19.9 g	脂質	20.0 g																																																													
炭水化物	64.1 g																																																															
熱量	477 kcal	塩分	2.2 g																																																													
たんぱく質	15.2 g	脂質	16.1 g																																																													
炭水化物	65.2 g																																																															
<b>豚の角煮</b> 卵・小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉 <b>鶏団子の炊き合わせ</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 <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>卵の花</b> 小麦・大豆・ごま <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>368 kcal</td><td>塩分</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.8 g</td><td>脂質</td><td>25.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>21.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	368 kcal	塩分	3.3 g	たんぱく質	13.8 g	脂質	25.4 g	炭水化物	21.8 g			<b>牛肉と蓮根の炒め物</b> 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>白だし香る がんもどきの煮物</b> 小麦・いか・さば・大豆・鶏肉 <b>じゃが芋と玉ねぎのツナ炒め</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン <b>豆のマスタードサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・りんご <b>キャベツのごま和え</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>445 kcal</td><td>塩分</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.7 g</td><td>脂質</td><td>30.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>25.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	445 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	16.7 g	脂質	30.1 g	炭水化物	25.6 g			<b>鶏の唐揚げ</b> 小麦・大豆・鶏肉 <b>豚肉と白菜のとろーり煮</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>ひじきと豆腐のマヨサラダ</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>水くわいとキャベツの炒め物 わさび風味</b> 小麦・大豆 <b>ごぼうとこんにゃくのピリ辛金平</b> 大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>364 kcal</td><td>塩分</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.1 g</td><td>脂質</td><td>22.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>24.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	364 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	16.1 g	脂質	22.5 g	炭水化物	24.2 g			<b>サバの塩焼き</b> さば <b>豚バラ大根</b> 小麦・さば・大豆・豚肉 <b>春雨のさっぱり炒め</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>白菜のゆず和え</b> 小麦・さば・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>403 kcal</td><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.8 g</td><td>脂質</td><td>27.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>24.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	403 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	14.8 g	脂質	27.3 g	炭水化物	24.3 g			<b>味噌チキンカツ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・落花生・豚肉・りんご・ごま <b>美幌峠牧場生乳ベシヤメルソースと野菜のクリーム煮</b> 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン <b>切干大根のツナサラダ</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご <b>わかめとキャベツのナムル</b> 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>小松菜ときのこの和え物</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>397 kcal</td><td>塩分</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.0 g</td><td>脂質</td><td>23.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>34.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	397 kcal	塩分	2.8 g	たんぱく質	14.0 g	脂質	23.0 g	炭水化物	34.4 g		
熱量	368 kcal	塩分	3.3 g																																																													
たんぱく質	13.8 g	脂質	25.4 g																																																													
炭水化物	21.8 g																																																															
熱量	445 kcal	塩分	2.9 g																																																													
たんぱく質	16.7 g	脂質	30.1 g																																																													
炭水化物	25.6 g																																																															
熱量	364 kcal	塩分	2.7 g																																																													
たんぱく質	16.1 g	脂質	22.5 g																																																													
炭水化物	24.2 g																																																															
熱量	403 kcal	塩分	2.2 g																																																													
たんぱく質	14.8 g	脂質	27.3 g																																																													
炭水化物	24.3 g																																																															
熱量	397 kcal	塩分	2.8 g																																																													
たんぱく質	14.0 g	脂質	23.0 g																																																													
炭水化物	34.4 g																																																															
<b>カレイの南蛮風&amp;酢どり</b> 小麦・大豆・鶏肉・さば・ごま <b>豚の角煮</b> 卵・小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉 <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>卵の花</b> 小麦・大豆・ごま <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>488 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>30.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>28.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	488 kcal	塩分	3.2 g	たんぱく質	24.2 g	脂質	30.8 g	炭水化物	28.0 g			<b>野菜たっぷり♪あさりとパスタのクリーム煮</b> 大豆・りんご・ゼラチン・小麦・乳成分・鶏肉・豚肉 <b>牛肉と蓮根の炒め物</b> 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>白だし香る がんもどきの煮物</b> 小麦・いか・さば・大豆・鶏肉 <b>豆のマスタードサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・りんご <b>キャベツのごま和え</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>585 kcal</td><td>塩分</td><td>3.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>22.0 g</td><td>脂質</td><td>36.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>41.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	585 kcal	塩分	3.4 g	たんぱく質	22.0 g	脂質	36.0 g	炭水化物	41.9 g			<b>鶏の唐揚げ</b> 小麦・大豆・鶏肉 <b>イカと春雨の塩炒め</b> 小麦・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>ひじきと豆腐のマヨサラダ</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>水くわいとキャベツの炒め物 わさび風味</b> 小麦・大豆 <b>ごぼうとこんにゃくのピリ辛金平</b> 大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>458 kcal</td><td>塩分</td><td>3.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>23.6 g</td><td>脂質</td><td>27.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>29.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	458 kcal	塩分	3.5 g	たんぱく質	23.6 g	脂質	27.9 g	炭水化物	29.5 g			<b>豚肉のスタミナ炒め 卵黄ソース</b> 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・卵・乳成分・ゼラチン <b>サバの塩焼き</b> さば <b>春雨のさっぱり炒め</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>白菜のゆず和え</b> 小麦・さば・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>512 kcal</td><td>塩分</td><td>3.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.4 g</td><td>脂質</td><td>35.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>28.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	512 kcal	塩分	3.1 g	たんぱく質	17.4 g	脂質	35.9 g	炭水化物	28.1 g			<b>味噌チキンカツ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・落花生・豚肉・りんご・ごま <b>イワシの生姜煮</b> 小麦・大豆・ごま <b>切干大根のツナサラダ</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご <b>わかめとキャベツのナムル</b> 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>小松菜ときのこの和え物</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>437 kcal</td><td>塩分</td><td>3.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>20.5 g</td><td>脂質</td><td>23.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>36.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	437 kcal	塩分	3.4 g	たんぱく質	20.5 g	脂質	23.8 g	炭水化物	36.4 g		
熱量	488 kcal	塩分	3.2 g																																																													
たんぱく質	24.2 g	脂質	30.8 g																																																													
炭水化物	28.0 g																																																															
熱量	585 kcal	塩分	3.4 g																																																													
たんぱく質	22.0 g	脂質	36.0 g																																																													
炭水化物	41.9 g																																																															
熱量	458 kcal	塩分	3.5 g																																																													
たんぱく質	23.6 g	脂質	27.9 g																																																													
炭水化物	29.5 g																																																															
熱量	512 kcal	塩分	3.1 g																																																													
たんぱく質	17.4 g	脂質	35.9 g																																																													
炭水化物	28.1 g																																																															
熱量	437 kcal	塩分	3.4 g																																																													
たんぱく質	20.5 g	脂質	23.8 g																																																													
炭水化物	36.4 g																																																															
<b>揚げ出し豆腐と牛肉の野菜あんかけ</b> 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>切干大根の中華風煮物</b> 小麦・大豆・ごま <b>湯葉の和風グリーンサラダ</b> 小麦・さば・大豆 <b>キャベツのカレー炒め</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>244 kcal</td><td>塩分</td><td>1.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.4 g</td><td>脂質</td><td>16.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>14.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	244 kcal	塩分	1.3 g	たんぱく質	9.4 g	脂質	16.5 g	炭水化物	14.8 g			<b>白身魚フライ ※タルタルソース小袋付</b> 卵・小麦・大豆・りんご <b>こうや豆腐と野菜の炒め物</b> 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え</b> 小麦・大豆・鶏肉 <b>昆布と切干大根の煮物</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>236 kcal</td><td>塩分</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.4 g</td><td>脂質</td><td>16.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>11.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	236 kcal	塩分	1.5 g	たんぱく質	11.4 g	脂質	16.6 g	炭水化物	11.2 g			<b>豚肉と野菜のトマト煮 チーズソースがけ</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 <b>海鮮しゅうまい</b> 卵・小麦・えび・かに・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>さつま芋のレモン風味</b> 無し <b>ほうれん草と薄揚げの和え物</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>281 kcal</td><td>塩分</td><td>1.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.0 g</td><td>脂質</td><td>17.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>22.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	281 kcal	塩分	1.7 g	たんぱく質	9.0 g	脂質	17.6 g	炭水化物	22.5 g			<b>鶏肉のごま味噌だれ</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>三色いなりの煮物</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・やまいも <b>豆の白和え</b> 小麦・大豆・ごま <b>大根とこんにゃくのサイコロ煮</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>292 kcal</td><td>塩分</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.0 g</td><td>脂質</td><td>19.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>13.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	292 kcal	塩分	2.5 g	たんぱく質	16.0 g	脂質	19.0 g	炭水化物	13.7 g			<b>赤魚のみりん焼き</b> 小麦・大豆・ごま <b>玉子ときらげの甘酢あんかけ</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>さつま芋のツナマヨサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・りんご <b>ブロッコリーのごま和え</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>251 kcal</td><td>塩分</td><td>1.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.1 g</td><td>脂質</td><td>15.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>17.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	251 kcal	塩分	1.7 g	たんぱく質	11.1 g	脂質	15.1 g	炭水化物	17.6 g		
熱量	244 kcal	塩分	1.3 g																																																													
たんぱく質	9.4 g	脂質	16.5 g																																																													
炭水化物	14.8 g																																																															
熱量	236 kcal	塩分	1.5 g																																																													
たんぱく質	11.4 g	脂質	16.6 g																																																													
炭水化物	11.2 g																																																															
熱量	281 kcal	塩分	1.7 g																																																													
たんぱく質	9.0 g	脂質	17.6 g																																																													
炭水化物	22.5 g																																																															
熱量	292 kcal	塩分	2.5 g																																																													
たんぱく質	16.0 g	脂質	19.0 g																																																													
炭水化物	13.7 g																																																															
熱量	251 kcal	塩分	1.7 g																																																													
たんぱく質	11.1 g	脂質	15.1 g																																																													
炭水化物	17.6 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、洗ってお返してください。

次週の中止・変更の締切は  
**11月8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



11月6日(月)	11月7日(火)	11月8日(水)	11月9日(木)	11月10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	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	青梗菜のとりみ煮	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)	木の葉豆腐煮	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	金時豆
(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 395 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 19.4 g 炭水化物 39.7 g カルシウム 163 mg カリウム 544 mg 塩分 3.6 g	熱量 412 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 16.5 g 炭水化物 39.2 g カルシウム 99 mg カリウム 593 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  
11月8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