

1月15日(月)～1月19日(金) 5日間コース献立表

このページの製造元は、おかず華は広島駅弁当株式会社、他はワタミ株式会社です。

おかず華

製造
広島駅弁当株式会社

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

1月15日(月)	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)
5日間コース				
豚肉と野菜のデミソース煮込み 白身魚の若狭焼き 揚げなすの梅浸し 大根と挽肉旨味炒め かぼちゃサラダ 五目しんじょ煮 春菊のえのき浸し 野沢菜 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・りんご・さば・卵	肉豆腐 白身フライ/水菜煮浸し ひじきとピーマンの煮物 オクラごま和え キャベツと海老の炒め物 菜の花おかか和え 切干大根サラダ パインシロップ漬け 小麦・大豆・豚肉・ごま・えび・牛肉・鶏肉・ゼラチン・乳製品・りんご	アジ南蛮漬け けんちょう(山口郷土) 人参と玉子ソテー ほうれん草ピーナツ和え 里芋そぼろ煮 コールスローサラダ きのご金平 黄桃シロップ漬け 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・ごま・落花生・豚肉・もも	タラのチリソース 牛肉の柳川風煮 大豆の五目煮 玉ねぎツナサラダ 南瓜のいとこ煮 胡瓜としらす酢物 なすごま和え 山菜煮浸し/おかず昆布 牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・小麦・りんご	豚肉の中華炒め 赤魚塩焼き 肉団子煮/かぶ煮 春菊と薩摩揚げ炒め カニ風味サラダ 青梗菜のクリーム煮 白菜甘酢和え 金時豆 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・かに・りんご
熱量 337 kcal 塩分 3.5 g たんぱく質 16.4 g 脂質 10.1 g 炭水化物 35.2 g カルシウム 68 mg カリウム 593 mg	熱量 373 kcal 塩分 3.4 g たんぱく質 18.2 g 脂質 14.0 g 炭水化物 38.9 g カルシウム 196 mg カリウム 593 mg	熱量 405 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 17.7 g 脂質 16.3 g 炭水化物 30.1 g カルシウム 108 mg カリウム 673 mg	熱量 447 kcal 塩分 3.7 g たんぱく質 25.0 g 脂質 22.7 g 炭水化物 39.0 g カルシウム 91 mg カリウム 725 mg	熱量 402 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 22.0 g 脂質 17.0 g 炭水化物 26.6 g カルシウム 83 mg カリウム 509 mg
広東風 鶏肉と白菜のクリーム煮 小麦・乳成分・えび・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小籠包 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま ほうれん草と玉子の炒め物 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 さつま芋とそぼろのピリ辛サラダ 小麦・大豆・豚肉・ごま ブロッコリーのごま和え 小麦・大豆・ごま 熱量 329 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 15.9 g 脂質 18.3 g 炭水化物 26.5 g	シンガポールラクサ風味の牛肉とじゃが芋の煮物 小麦・いか・牛肉・さば・大豆・りんご・ゼラチン・乳成分・えび・鶏肉・ゼラチン ビーフンのナンプラー炒め 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 塩麻婆こうや豆腐 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま さつま芋とハムのごまマヨサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・ごま 豆のコンソメ煮 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 熱量 370 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 13.5 g 脂質 21.3 g 炭水化物 31.5 g	豚肉と玉ねぎの焼肉風 小麦・大豆・豚肉・ごま 肉団子の黒酢ソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま こうや豆腐とキャベツの甜麺醬炒め 小麦・落花生・さば・大豆・ごま 豆のごま和えサラダ 小麦・大豆・ごま 人参とツナの炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 熱量 464 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 17.4 g 脂質 32.5 g 炭水化物 25.3 g	肉じゃがコロッケ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 鶏肉と蓮根のさっぱり炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 人参の粒マスタードサラダ 卵・小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご・乳成分 ほうれん草と丸天の和え物 卵・小麦・いか・さば・大豆 キャベツのカレー炒め 小麦・大豆 熱量 470 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 15.4 g 脂質 30.4 g 炭水化物 33.4 g	白身魚のフレンチマスタードチーズソース 小麦・乳成分・いか・さば・大豆・豚肉・りんご ピーツとショートパスタのバルサミコ風サラダ 小麦・乳成分・鶏肉・大豆・豚肉・りんご じゃが芋とベーコンのバター風味 小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉 ブロッコリーと玉子のサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 さつま芋の甘煮 小麦・大豆 熱量 361 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 16.3 g 脂質 19.3 g 炭水化物 30.9 g
広東風 鶏肉と白菜のクリーム煮 小麦・乳成分・えび・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま シェフオリジナル八宝菜 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ほうれん草と玉子の炒め物 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 さつま芋とそぼろのピリ辛サラダ 小麦・大豆・豚肉・ごま ブロッコリーのごま和え 小麦・大豆・ごま 熱量 437 kcal 塩分 3.6 g たんぱく質 23.5 g 脂質 26.2 g 炭水化物 28.6 g	シンガポールラクサ風味の牛肉とじゃが芋の煮物 小麦・いか・牛肉・さば・大豆・りんご・ゼラチン・乳成分・えび・鶏肉・ゼラチン カツオフライ ※ソース小袋付 卵・小麦・大豆・ごま・りんご ビーフンのナンプラー炒め 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま さつま芋とハムのごまマヨサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・ごま 豆のコンソメ煮 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 熱量 462 kcal 塩分 3.6 g たんぱく質 15.6 g 脂質 26.3 g 炭水化物 40.4 g	豚肉と玉ねぎの焼肉風 小麦・大豆・豚肉・ごま ブリの照り焼き 小麦・大豆・ごま こうや豆腐とキャベツの甜麺醬炒め 小麦・落花生・さば・大豆・ごま 豆のごま和えサラダ 小麦・大豆・ごま 人参とツナの炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 熱量 523 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 20.3 g 脂質 38.4 g 炭水化物 24.0 g	イカと牛肉のあごだし煮 小麦・牛肉・さば・大豆・いか 肉じゃがコロッケ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 人参の粒マスタードサラダ 卵・小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご・乳成分 ほうれん草と丸天の和え物 卵・小麦・いか・さば・大豆 キャベツのカレー炒め 小麦・大豆 熱量 576 kcal 塩分 4.4 g たんぱく質 18.1 g 脂質 37.5 g 炭水化物 40.6 g	豚肉と野菜の和風煮 小麦・さば・大豆・豚肉 白身魚のフレンチマスタードチーズソース 小麦・乳成分・いか・さば・大豆・豚肉・りんご ピーツとショートパスタのバルサミコ風サラダ 小麦・乳成分・鶏肉・大豆・豚肉・りんご じゃが芋とベーコンのバター風味 小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉 さつま芋の甘煮 小麦・大豆 熱量 582 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 25.4 g 脂質 40.2 g 炭水化物 29.6 g
アジフライ わさびタルタルソース 卵・小麦・大豆 根菜とひき肉の煮物 小麦・大豆・鶏肉 キャベツとツナのやみつきサラダ 小麦・大豆・ごま 煮豆 小麦・大豆・豚肉 熱量 263 kcal 塩分 1.6 g たんぱく質 10.4 g 脂質 13.0 g 炭水化物 16.1 g	サーモン 豆乳クリームジェノベーゼ仕立て さけ・小麦・さば・大豆・ごま・乳成分・アーモンド・鶏肉 蒸し鶏と野菜のアーリオ・オーリオソースがけ 大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン・卵・小麦 ひよこ豆とベーコンのトマト煮 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま 熱量 227 kcal 塩分 1.2 g たんぱく質 14.5 g 脂質 11.5 g 炭水化物 16.9 g	バターチキンカレー 卵・小麦・大豆・鶏肉・乳成分・えび クミン香る じゃが芋といんげんの炒め物 小麦・乳成分・さば・大豆・りんご・ゼラチン カリフラワーとキャベツのマリネ 小麦 チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆 熱量 307 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 14.9 g 脂質 17.8 g 炭水化物 22.4 g	牛肉と豆のモロッコ風 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉 ペルペルオムレツ風 卵・小麦・大豆 春雨サラダ しそ風味 小麦・大豆 昆布煮 小麦・大豆・ごま 熱量 274 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 9.6 g 脂質 14.9 g 炭水化物 24.4 g	豚肉の煮物 南瓜仕立て スナックエンドウ添え 小麦・大豆・豚肉・ごま こうや豆腐のゆず風味玉子あんかけ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 キャベツと人参のツナサラダ 小麦・大豆 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま 熱量 305 kcal 塩分 1.7 g たんぱく質 11.2 g 脂質 21.5 g 炭水化物 16.4 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ありますのでご了承ください。

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
 指定原材料に準ずるもの: あわび・いか・オレンジ・キウイフルーツ・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。

「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・明日の食卓・おかず咲: 広島駅弁当製造分)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

1月17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