

1月22日(月)～1月28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。

お弁当和コースのご飯の量は150g基準です。白米：国産
お弁当おかずのご飯の量は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・おかず 製造 広島駅弁当株式会社	1月22日(月)		1月23日(火)		1月24日(水)		1月25日(木)		1月26日(金)		1月27日(土)		1月28日(日)																	
	5・7日間コース												7日間コースの方のみお届け																	
※お弁当和はおかずの付き	白飯/ゆかり 豚肉と厚揚げの和風カレー なすなべしぎ ほうれん草煮浸し 糸こんにゃく和え/黒豆 小麦・大豆・豚肉・ごま				白飯/黒ゴマ 赤魚と白菜のだし醤油煮 麻婆春雨 筍とアスパラ甘辛煮 オクラとわかめのサラダ/さくら漬 小麦・大豆・落花生・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン				お寿司 肉じゃが かにのふわふわ豆腐煮野菜あんかけ 青梗菜煮浸し 卵サラダ/金時豆 卵・乳製品・小麦・えび・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・かに・りんご				白飯/白ゴマ アジとさつま芋の唐揚げ中華あんかけ 大平(山口郷土) オクラと人参の和え物 シウマイ/春雨サラダ 小麦・えび・大豆・鶏肉・ごま・豚肉・卵・りんご				白飯/ゆかり 天ぷら盛り合わせ 大豆と豚ミンチのとろみ煮みそ風味 じゃが芋のベーコン煮 カニ風味スパサラダ/おかず昆布 卵・乳製品・小麦・えび・大豆・豚肉・鶏肉・かに・りんご・ごま				白飯/白ゴマ 豚肉塩タレ炒め ひじき煮 エビチリ ほうれん草錦糸和え/柚子香り蒟蒻 小麦・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン・乳製品・牛肉・鶏肉・卵・えび				白飯/黒ゴマ 赤魚塩焼き 菜の花春雨中華炒め 白菜ごま酢和え ポテトサラダ/金時豆 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご					
	お弁当和	熱量 434 kcal	たんぱく質 14.5 g	炭水化物 73.6 g	脂質 2.3 g	たんぱく質 15.1 g	炭水化物 69.0 g	脂質 2.7 g	たんぱく質 13.2 g	炭水化物 83.2 g	脂質 3.5 g	たんぱく質 17.9 g	炭水化物 86.1 g	脂質 1.9 g	たんぱく質 13.9 g	炭水化物 83.6 g	脂質 2.3 g	たんぱく質 17.1 g	炭水化物 71.9 g	脂質 1.9 g	たんぱく質 16.7 g	炭水化物 75.9 g	脂質 2.3 g	たんぱく質 14.5 g	炭水化物 15.0 g	脂質 2.9 g	たんぱく質 14.6 g	炭水化物 28.4 g	脂質 2.9 g	たんぱく質 14.6 g
おかず	熱量 201 kcal	たんぱく質 12.2 g	炭水化物 19.9 g	脂質 2.5 g	たんぱく質 10.4 g	炭水化物 16.9 g	脂質 3.4 g	たんぱく質 9.0 g	炭水化物 25.3 g	脂質 3.1 g	たんぱく質 14.1 g	炭水化物 29.4 g	脂質 2.1 g	たんぱく質 11.4 g	炭水化物 31.2 g	脂質 2.1 g	たんぱく質 14.5 g	炭水化物 15.0 g	脂質 2.7 g	たんぱく質 14.6 g	炭水化物 28.4 g	脂質 2.9 g	たんぱく質 14.6 g	炭水化物 338 mg	熱量 241 kcal	たんぱく質 14.6 g	炭水化物 28.4 g	脂質 2.9 g	たんぱく質 14.6 g	炭水化物 338 mg

おかず舞 製造 広島駅弁当株式会社	5・7日間コース												7日間コースの方のみお届け																	
	鶏肉のごま味噌煮 かにと豆腐のふんわり天 きのことわかめの卵とじ ほうれん草煮浸し マカロニサラダ みかんシロップ漬 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				赤魚西京焼き 焼そば 大平(山口郷土) オクラとわかめのサラダ 煮物(がんと椎茸/いんげん) 胡瓜とかにかまの酢物/パインシロップ漬 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ごま・卵・かに				天ぷら盛り合わせ チャンポン風野菜炒め 青梗菜煮浸し 大豆と昆布の煮物 玉ねぎツナサラダ ほうれん草ごま和え 乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・えび・ごま・りんご				豚すきやき煮 じゃが芋のたらこ煮 小松菜ソテー 揚げなす煮浸し オクラと人参の和え物 安芸紫 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・牛肉				アジの香味焼き 高野と野菜の煮物 ほうれん草煮浸し 紅白生酢 南瓜ごまサラダ えびシウマイ 小麦・大豆・卵・えび・かに・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・りんご				鶏塩唐揚げ タラのごま焼き スクランブルエッグ ピーマンじゃこ炒め スパゲティサラダ 胡瓜とめかぶの酢物 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・かに・りんご				ホキの磯辺天 豚肉と厚揚げの甘煮 筑前煮 黒酢中華春雨 かぼちゃサラダ 金時豆 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・りんご					
おかず舞	熱量 480 kcal	たんぱく質 22.7 g	炭水化物 36.2 g	脂質 3.2 g	たんぱく質 15.3 g	炭水化物 41.8 g	脂質 3.2 g	たんぱく質 15.6 g	炭水化物 39.8 g	脂質 3.5 g	たんぱく質 12.3 g	炭水化物 37.1 g	脂質 3.2 g	たんぱく質 17.2 g	炭水化物 29.3 g	脂質 3.5 g	たんぱく質 21.8 g	炭水化物 27.8 g	脂質 3.3 g	たんぱく質 16.4 g	炭水化物 33.0 g	脂質 2.9 g	たんぱく質 16.4 g	炭水化物 33.0 g	熱量 375 kcal	たんぱく質 16.4 g	炭水化物 33.0 g	脂質 2.9 g	たんぱく質 16.4 g	炭水化物 33.0 g

お弁当おかず 製造 広島駅弁当株式会社	5・7日間コース												7日間コースの方のみお届け																	
	白飯 豚肉と厚揚げの和風カレー なすなべしぎ ほうれん草煮浸し 小麦・大豆・豚肉				白飯 赤魚と白菜のだし醤油煮 麻婆春雨 オクラとわかめのサラダ 小麦・大豆・落花生・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン				白飯 かにのふわふわ豆腐煮野菜あんかけ 肉じゃが 卵サラダ 卵・乳製品・小麦・えび・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・かに・りんご				白飯 アジとさつま芋の唐揚げ中華あんかけ 大平(山口郷土) オクラと人参の和え物 小麦・えび・大豆・鶏肉・ごま				白飯 天ぷら盛り合わせ 大豆と豚ミンチのとろみ煮みそ風味 カニ風味スパサラ 卵・乳製品・小麦・えび・大豆・豚肉・かに・りんご				白飯 豚肉塩タレ炒め ひじき煮 ほうれん草錦糸和え 小麦・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン・卵				白飯 赤魚塩焼き 菜の花春雨中華炒め ポテトサラダ 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご					
お弁当おかず	熱量 382 kcal	たんぱく質 12.9 g	炭水化物 61.2 g	脂質 2.2 g	たんぱく質 13.5 g	炭水化物 58.9 g	脂質 1.8 g	たんぱく質 13.7 g	炭水化物 62.3 g	脂質 2.2 g	たんぱく質 15.6 g	炭水化物 61.5 g	脂質 2.0 g	たんぱく質 16.7 g	炭水化物 69.2 g	脂質 1.8 g	たんぱく質 14.2 g	炭水化物 59.5 g	脂質 2.0 g	たんぱく質 14.7 g	炭水化物 60.8 g	脂質 2.1 g	たんぱく質 14.7 g	炭水化物 168 mg	熱量 365 kcal	たんぱく質 14.7 g	炭水化物 60.8 g	脂質 2.1 g	たんぱく質 14.7 g	炭水化物 168 mg

明日の食卓 製造 広島駅弁当株式会社	5・7日間コース												7日間コースの方のみお届け																	
	白身魚のピリ辛味噌焼き ごぼうと豚肉の炒り煮 大豆のケチャップ煮 しろ菜のおかかマヨ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				メンチカツ サワラの梅風味焼き けんちん煮 ブロッコリーとチーズのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご				赤魚のゆず風味焼き 白菜と鶏肉の旨煮 かぶとウインナーのカレークリーム煮 ひじきと大豆のサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン				豚肉のごま煮 蒲鉾とわかめの生姜酢和え 絹揚げのピリ辛煮 マカロニサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				アジのから揚げ野菜あんかけ ツナの卵炒め 豚肉と大根の煮物 ブロッコリーサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				鶏肉と蓮根の炒め物 人参のナポリタン風 じゃが芋のカレー風味煮 インゲンのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				サバの味噌たれかけ もやしとさつま揚げの生姜醤油炒め キャベツのクリーム煮 花野菜サラダ 白飯 小麦・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご					
ごはん付	熱量 640 kcal	たんぱく質 27.9 g	カルシウム 160 mg	ビタミンD 1.1 μg	たんぱく質 22.8 g	カルシウム 199 mg	ビタミンD 2.9 μg	たんぱく質 23.1 g	カルシウム 286 mg	ビタミンD 3.4 μg	たんぱく質 25.9 g	カルシウム 250 mg	ビタミンD 1.0 μg	たんぱく質 28.3 g	カルシウム 274 mg	ビタミンD 6.8 μg	たんぱく質 25.3 g	カルシウム 218 mg	ビタミンD 1.3 μg	たんぱく質 23.7 g	カルシウム 286 mg	ビタミンD 6.6 μg	たんぱく質 23.7 g	カルシウム 286 mg	熱量 645 kcal	たんぱく質 23.7 g	カルシウム 286 mg	ビタミンD 6.6 μg	たんぱく質 23.7 g	カルシウム 286 mg
おみず	熱量 380 kcal	たんぱく質 23.5 g	カルシウム 157 mg	ビタミンD 1.1 μg	たんぱく質 18.5 g	カルシウム 196 mg	ビタミンD 2.8 μg	たんぱく質 18.7 g	カルシウム 283 mg	ビタミンD 3.4 μg	たんぱく質 21.6 g	カルシウム 247 mg	ビタミンD 1.0 μg	たんぱく質 24.0 g	カルシウム 271 mg	ビタミンD 6.8 μg	たんぱく質 21.0 g	カルシウム 215 mg	ビタミンD 1.3 μg	たんぱく質 19.4 g	カルシウム 283 mg	ビタミンD 6.6 μg	たんぱく質 19.4 g	カルシウム 283 mg	熱量 386 kcal	たんぱく質 19.4 g	カルシウム 283 mg	ビタミンD 6.6 μg	たんぱく質 19.4 g	カルシウム 283 mg

1月22日(月)～1月26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

1月22日(月)	1月23日(火)	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)
5日間コース				
タラ山椒焼き 豚肉と厚揚げの和風カレー じゃが芋の炒め煮 糸こんにちろ和え なすなべしぎ 大根ツナサラダ ほうれん草煮浸し 出巻玉子/黒豆 <small>卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・ごま・ゼラチン</small>	赤魚と白菜のだし醤油煮 とり天 麻婆春雨 筍とアスパラ甘辛煮 竹輪の金平風 オクラとわかめのサラダ ひじき煮 胡瓜とかにかまの酢物/さくら漬 <small>乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・ごま・落花生・牛肉・豚肉・ゼラチン・かに</small>	サーモンマヨカツ 肉じゃが 大豆と昆布の煮物 切干大根酢物 かにのふわふわ豆腐煮 卵サラダ もやしとキクラゲナムル 青梗菜煮浸し/野沢菜 <small>小麦・大豆・卵・乳製品・さけ・鶏肉・ゼラチン・牛肉・ごま・かに・豚肉・りんご・さば</small>	アジとさつま芋の唐揚げ中華あんかけ 大平(山口郷土) シュウマイ オクラと人参の和え物 白菜と海老煮浸し 春雨サラダ 小松菜ソテー 竹輪と胡瓜の酢物/安芸紫 <small>卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・えび・ごま・りんご・牛肉</small>	天ぶら盛り合わせ 大豆と豚ミンチのとろみ煮みそ風味 じゃが芋のベーコン煮 豆乳花形豆腐 水菜煮浸し カニ風味スパサラダ 酢れんこん りんごシロップ漬け <small>卵・乳製品・小麦・えび・大豆・豚肉・鶏肉・かに・りんご</small>
熱量 389 kcal 塩分 3.6 g たんぱく質 25.9 g 脂質 13.7 g 炭水化物 34.8 g カルシウム 167 mg カリウム 542 mg	熱量 388 kcal 塩分 3.5 g たんぱく質 17.2 g 脂質 16.9 g 炭水化物 34.5 g カルシウム 93 mg カリウム 572 mg	熱量 422 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 18.7 g 脂質 16.3 g 炭水化物 39.7 g カルシウム 107 mg カリウム 715 mg	熱量 394 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 17.3 g 脂質 23.1 g 炭水化物 41.1 g カルシウム 150 mg カリウム 315 mg	熱量 480 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 21.5 g 脂質 20.3 g 炭水化物 53.1 g カルシウム 145 mg カリウム 563 mg

【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。

おかず

製造
ワタミ株式会社

豚肉とサイコロ絹揚げの味噌炒め <small>小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま</small> 蒸し鶏とブロッコリーのサラダ ※ごまドレッシング小袋付 <small>大豆・りんご・ゼラチン・小麦・鶏肉・卵・ごま</small> 青菜と湯葉のおろし和え わさび風味 <small>小麦・大豆・ゼラチン</small>	カレーの唐揚げ きのこあんかけ <small>小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま</small> 牛肉と大根の甘辛炒め <small>小麦・牛肉・大豆</small> 卵の花 <small>小麦・大豆・ごま</small> いんげんとコーンのマヨサラダ <small>卵・小麦・大豆</small> チンゲン菜と人参のナムル <small>小麦・大豆・ごま</small>	アジの醤油焼き <small>小麦・大豆</small> じゃが芋とすり身団子の和風きのこソースかけ <small>小麦・卵・乳成分・えび・大豆・豚肉</small> ひき肉とチンゲン菜の炒め物 <small>小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま</small> ツイストマカロニサラダ <small>卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉</small> 昆布煮 <small>小麦・大豆・ごま</small>	油淋鶏(ユーリンチー) <small>小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま</small> 豚肉ときくらげの甘酢あんかけ <small>小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・卵</small> 大豆と野菜の炒め物 <small>小麦・大豆</small> わかめと蒸し鶏の酢味噌和え <small>小麦・大豆・鶏肉</small> ポテトの真砂和え <small>小麦・乳成分・大豆・ゼラチン</small>	豚肉と筍の中華炒め <small>小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま</small> 海鮮しゅうまい <small>卵・小麦・えび・かに・いか・大豆・鶏肉・豚肉</small> ひよこ豆とベーコンのトマト煮 <small>小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉</small> キャベツと人参のツナサラダ <small>小麦・大豆</small> 大根とこんにやくの炒り煮 <small>小麦・大豆・ごま</small>
熱量 395 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 15.3 g 脂質 24.1 g 炭水化物 30.5 g	熱量 401 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 19.6 g 脂質 25.5 g 炭水化物 23.3 g	熱量 358 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 16.0 g 脂質 17.0 g 炭水化物 36.3 g	熱量 404 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 21.2 g 脂質 23.4 g 炭水化物 28.5 g	熱量 441 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 12.8 g 脂質 31.4 g 炭水化物 27.3 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・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

豚肉とサイコロ絹揚げの味噌炒め <small>小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま</small> エビマヨ マスタード風味 <small>卵・小麦・えび・大豆・豚肉・りんご</small> 青菜と湯葉のおろし和え わさび風味 <small>小麦・大豆・ゼラチン</small>	カレーの唐揚げ きのこあんかけ <small>小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま</small> 豚肉のケチャップ炒め <small>小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン</small> 卵の花 <small>小麦・大豆・ごま</small> いんげんとコーンのマヨサラダ <small>卵・小麦・大豆</small> チンゲン菜と人参のナムル <small>小麦・大豆・ごま</small>	牛肉となすの和風煮 生姜トッピング <small>小麦・牛肉・さば・大豆</small> アジの醤油焼き <small>小麦・大豆</small> ひき肉とチンゲン菜の炒め物 <small>小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま</small> ツイストマカロニサラダ <small>卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉</small> 昆布煮 <small>小麦・大豆・ごま</small>	油淋鶏(ユーリンチー) <small>小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま</small> あさりと野菜の中華ビーフン炒め <small>小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま</small> 大豆と野菜の炒め物 <small>小麦・大豆</small> わかめと蒸し鶏の酢味噌和え <small>小麦・大豆・鶏肉</small> ポテトの真砂和え <small>小麦・乳成分・大豆・ゼラチン</small>	エビフライ&オムレツ デミグラスソース <small>小麦・えび・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉</small> 豚肉と筍の中華炒め <small>小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま</small> キャベツと人参のツナサラダ <small>小麦・大豆</small> 海鮮しゅうまい <small>卵・小麦・えび・かに・いか・大豆・鶏肉・豚肉</small> 大根とこんにやくの炒り煮 <small>小麦・大豆・ごま</small>
熱量 530 kcal 塩分 3.7 g たんぱく質 18.1 g 脂質 36.2 g 炭水化物 34.3 g	熱量 463 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 20.7 g 脂質 30.0 g 炭水化物 28.7 g	熱量 546 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 23.4 g 脂質 35.9 g 炭水化物 30.7 g	熱量 477 kcal 塩分 3.9 g たんぱく質 27.8 g 脂質 25.1 g 炭水化物 36.1 g	熱量 513 kcal 塩分 3.1 g たんぱく質 17.1 g 脂質 36.3 g 炭水化物 30.8 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

1月24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。



受付:月～金 9:00～18:00

おかず手鞠

製造
ワタミ株式会社

味噌チキンカツ <small>卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・落花生・豚肉・りんご・ごま</small> 豚肉とキャベツのクリーム煮 <small>小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉</small> なすの揚げ浸し <small>小麦・大豆</small> 大根と人参の煮物 <small>小麦・大豆</small>	豚肉の旨煮 <small>小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま</small> こうや豆腐と野菜の煮物 <small>卵・小麦・さば・大豆・鶏肉</small> カリフラワーとツナのサラダ <small>卵・小麦・大豆</small> ブロッコリーのごま和え <small>小麦・大豆・ごま</small>	牛肉と根菜の照り煮 <small>小麦・牛肉・さば・大豆・鶏肉</small> がんもどきと椎茸の煮物 <small>小麦・大豆</small> 棒棒鶏サラダ <small>小麦・大豆・鶏肉・ごま</small> 昆布と切干大根の煮物 <small>小麦・大豆</small>	赤魚の煮付け <small>小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま</small> 豚肉と根菜の金平 <small>小麦・大豆・豚肉・ごま</small> 豆豆サラダ <small>卵・小麦・大豆</small> ブロッコリーのおかか和え <small>小麦・大豆</small>	ひじきコロッケ <small>卵・小麦・乳成分・大豆</small> 玉子ときくらげの中華風 <small>卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま</small> ブロッコリーと蒸し鶏の和え物 <small>卵・小麦・大豆・鶏肉</small> 小松菜と薄揚げのお浸し <small>小麦・大豆</small>
熱量 296 kcal 塩分 1.7 g たんぱく質 10.3 g 脂質 22.1 g 炭水化物 14.8 g	熱量 264 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 9.3 g 脂質 19.5 g 炭水化物 13.5 g	熱量 261 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 11.4 g 脂質 16.8 g 炭水化物 15.2 g	熱量 270 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 12.3 g 脂質 16.0 g 炭水化物 16.0 g	熱量 280 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 10.9 g 脂質 16.6 g 炭水化物 22.5 g