

4月5日(月)～4月11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

お弁当和

製造
広島駅弁当株式会社

4月5日(月)		4月6日(火)		4月7日(水)		4月8日(木)		4月9日(金)		4月10日(土)		4月11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 大豆		白飯/黒ゴマ 大豆・ごま		筍ご飯/青のり 小麦・大豆		白飯/黒ゴマ 大豆・ごま		白飯/ゆかり 大豆		白飯/白ゴマ 大豆・ごま		白飯/ゆかり 大豆																																			
豚肉と白菜こってり煮 小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		サバと揚げなすのピリ辛あん 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		鶏の香り揚げオーロラソース 小麦・大豆・鶏肉・卵・りんご・乳製品		赤魚塩焼き柚子味噌かけ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		八宝菜 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・ごま		サケのチャンチャン焼き さけ・大豆・小麦・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン		牛和風ソテー 小麦・さば・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン																																			
豆乳花形煮/オクラ煮浸し 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		厚揚げの卵とじ 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		麻婆豆腐 小麦・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		青梗菜のとりみ煮 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		じゃが芋の炒り煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		鶏と卵の親子煮 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		じゃが芋のツナ煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン																																			
青梗菜ごま和え/さつま芋コロコロ煮 乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		オクラ梅かつお和え 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		春菊と薩摩揚げ炒め煮 乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		大根梅かつお和え 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		小松菜煮浸し 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		がんと根菜煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま		ほうれん草錦糸和え 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン																																			
春雨の酢物/おかず昆布 小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉		小松菜煮浸し/金時豆 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		はすのさんばい(郷土料理)/白花豆 小麦・ごま・大豆		カニ風味キャベツサラダ/パイン 卵・乳製品・小麦・えび・かに・大豆・豚肉・りんご		金平ごぼう/黒酢中華春雨 乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵		水菜サラダ/たくあん 卵・乳製品・小麦・大豆・豚肉・りんご		マカロニサラダ/紅白生酢 卵・乳製品・小麦・大豆・豚肉・りんご																																			
熱量 464 kcal	たんぱく質 14.3 g	脂質 7.5 g	炭水化物 82.7 g	カルシウム 102 mg	カリウム 501 mg	塩分 2.3 g	たんぱく質 19.4 g	脂質 15.2 g	炭水化物 75.5 g	カルシウム 102 mg	カリウム 367 mg	熱量 530 kcal	たんぱく質 16.8 g	脂質 26.8 g	炭水化物 83.0 g	カルシウム 82 mg	カリウム 356 mg	熱量 576 kcal	たんぱく質 14.9 g	脂質 8.0 g	炭水化物 73.4 g	カルシウム 82 mg	カリウム 264 mg	熱量 414 kcal	たんぱく質 13.0 g	脂質 8.4 g	炭水化物 77.3 g	カルシウム 86 mg	カリウム 500 mg	熱量 449 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 18.0 g	炭水化物 73.8 g	カルシウム 139 mg	カリウム 463 mg	熱量 536 kcal	たんぱく質 13.2 g	脂質 10.7 g	炭水化物 80.7 g	カルシウム 57 mg	カリウム 496 mg	熱量 483 kcal	たんぱく質 13.2 g	脂質 10.7 g	炭水化物 80.7 g	カルシウム 57 mg	カリウム 496 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																															
油淋鶏 鶏肉・小麦・牛肉・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン		サワラ香味焼き 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま		ひじき豆腐よせきのこあん 卵・乳製品・小麦・大豆・豚肉・さば・鶏肉・ゼラチン		赤魚の煮付け 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		ハンバーグ 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉		赤魚ゆかり揚げ 卵・乳製品・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		豚肉と卵の炒め物 卵・小麦・えび・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン																													
高野豆腐の卵とじ 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		青梗菜とツナのさっと煮 小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		豚肉キャベツカレー炒め 乳製品・小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		ポトフ 乳製品・小麦・大豆・鶏肉		じゃが芋のそぼろ煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		厚揚げのチャンプルー 卵・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		コロッケ/金平ごぼう 乳製品・小麦・大豆・さば・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン																													
小松菜と海老煮浸し 小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		キャベツとウインナー炒め 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		里芋と蒟蒻の柚子味噌かけ 大豆・小麦・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン		筍煮/出巻玉子 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵		枝豆と豆腐ふんわり天 卵・乳製品・小麦・えび・大豆・豚肉		青梗菜煮浸し 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		ひじき煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン																													
ピーマン卵炒め 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉		カリフラワーとオクラサラダ 卵・小麦・大豆・りんご		えびと枝豆の炒め物 卵・小麦・えび・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		ほうれん草おほか和え 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		ブロッコリーピーナツ和え 小麦・落花生・大豆		ひじきかにかまの酢物 卵・乳製品・小麦・えび・かに・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		オクラごま和え 乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉																													
さつま芋コロコロ煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		胡瓜の酢物 ごま・大豆		ほうれん草ツナ炒め 乳製品・小麦・大豆・鶏肉		木の葉豆腐煮 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		はすのさんばい(郷土料理) 小麦・ごま・大豆		かぼちゃサラダ 卵・大豆・りんご		フレンチサラダ 卵・大豆																													
ごまだんご ごま・大豆		白花豆 無し		オクラとワカメの酢物 無し		大根とレーズンのサラダ/広島菜 卵・大豆・りんご・小麦		金時豆 無し		黒豆 小麦・大豆		春雨の酢物 ごま																													
熱量 544 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 29.3 g	炭水化物 42.0 g	カルシウム 125 mg	カリウム 472 mg	塩分 3.3 g	たんぱく質 16.9 g	脂質 13.0 g	炭水化物 27.6 g	カルシウム 130 mg	カリウム 646 mg	熱量 301 kcal	たんぱく質 12.9 g	脂質 18.6 g	炭水化物 36.9 g	カルシウム 79 mg	カリウム 445 mg	熱量 371 kcal	たんぱく質 19.1 g	脂質 7.4 g	炭水化物 41.2 g	カルシウム 69 mg	カリウム 356 mg	熱量 311 kcal	たんぱく質 18.2 g	脂質 21.7 g	炭水化物 49.4 g	カルシウム 67 mg	カリウム 553 mg	熱量 466 kcal	たんぱく質 15.9 g	脂質 18.8 g	炭水化物 29.9 g	カルシウム 120 mg	カリウム 499 mg	熱量 354 kcal	たんぱく質 15.2 g	脂質 17.9 g	炭水化物 37.7 g	カルシウム 132 mg	カリウム 560 mg

お弁当こぼご

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 大豆		白飯 大豆		白飯 大豆		白飯 大豆		白飯 大豆		白飯 大豆		白飯 大豆																													
豚肉と白菜こってり煮 小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		サバと揚げなすのピリ辛あん 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		鶏の香り揚げオーロラソース 小麦・大豆・鶏肉・卵・りんご・乳製品		赤魚塩焼き柚子味噌かけ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		八宝菜 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・ごま		サケのチャンチャン焼き さけ・大豆・小麦・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン		牛和風ソテー 小麦・さば・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン																													
豆乳花形煮/オクラ煮浸し 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		厚揚げの卵とじ 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		春菊と薩摩揚げ炒め煮 乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		青梗菜のとりみ煮 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		じゃが芋の炒り煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		がんと根菜煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま		じゃが芋のツナ煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン																													
青梗菜ごま和え/さつま芋コロコロ煮 乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		小松菜煮浸し 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		はすのさんばい(郷土料理) 小麦・ごま・大豆		大根の梅かつお和え 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		小松菜煮浸し 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		水菜サラダ 卵・乳製品・小麦・大豆・豚肉・りんご		ほうれん草錦糸和え 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン																													
熱量 388 kcal	たんぱく質 12.7 g	脂質 6.0 g	炭水化物 69.1 g	カルシウム 96 mg	カリウム 458 mg	塩分 1.8 g	たんぱく質 14.2 g	脂質 14.2 g	炭水化物 61.2 g	カルシウム 88 mg	カリウム 323 mg	熱量 453 kcal	たんぱく質 14.5 g	脂質 13.5 g	炭水化物 66.2 g	カルシウム 48 mg	カリウム 330 mg	熱量 416 kcal	たんぱく質 13.1 g	脂質 4.7 g	炭水化物 58.1 g	カルシウム 50 mg	カリウム 171 mg	熱量 325 kcal	たんぱく質 14.7 g	脂質 11.2 g	炭水化物 58.4 g	カルシウム 131 mg	カリウム 375 mg	熱量 404 kcal	たんぱく質 14.6 g	脂質 11.2 g	炭水化物 56.6 g	カルシウム 129 mg	カリウム 352 mg	熱量 396 kcal	たんぱく質 13.0 g	脂質 5.4 g	炭水化物 68.4 g	カルシウム 64 mg	カリウム 591 mg

4月5日(月)～4月9日(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。

4月5日(月)	4月6日(火)	4月7日(水)	4月8日(木)	4月9日(金)
5日間コース				
白飯 無し	しそご飯 無し	白飯 無し	白飯 無し	黒米入りご飯 無し
サバの塩焼き さば・小麦・大豆・ごま	肉じゃがコロッケ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉	豚肉と玉ねぎの焼肉風 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	白身魚フライ ※タルタルソース小袋付 卵・小麦・大豆・りんご	八宝菜(イカ) 小麦・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
じゃが芋のカレーソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご	こうや豆腐の彩りあんかけ 小麦・大豆	さつま芋の煮物 小麦・大豆	玉子とほうれん草の炒め和え 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・卵	肉しゅうまい 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
オクラの湯葉和え 小麦・さば・大豆	切干大根とザーサイの中華風 小麦・大豆・ごま	ニラ玉もやし 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	キャベツとウインナーのトマトソース 牛肉・大豆・豚肉	具沢山卵の花 小麦・大豆・ごま
昆布煮 小麦・大豆・ごま	キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま	金平ごぼう 小麦・大豆・ごま	煮豆 小麦・大豆	小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま
熱量 482 kcal 塩分 1.2 g たんぱく質 16.2 g 脂質 14.1 g 炭水化物 69.8 g	熱量 478 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 10.6 g 脂質 12.3 g 炭水化物 78.7 g	熱量 514 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 11.3 g 脂質 18.8 g 炭水化物 72.1 g	熱量 534 kcal 塩分 1.7 g たんぱく質 13.1 g 脂質 18.8 g 炭水化物 76.4 g	熱量 451 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 13.3 g 脂質 12.8 g 炭水化物 69.5 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
 指定原材料に準ずるもの：あわび・いか・オレンジ・キューイフルーツ・牛肉・くるみ・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。

豆腐ハンバーグ菜の花添え 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	サバの味噌煮 小麦・さば・大豆・ごま	チキンカツカレーソース 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・牛肉・バナナ・豚肉・りんご	豚肉と春雨の炒め物 小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま	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
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	マカロニのトマトクリーム煮 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・えび	わかめと野菜のゆず味噌かけ ※ゆず味噌小袋付 小麦・大豆・卵	餃子 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	豚肉の柳川風 小麦・大豆・豚肉・卵
ひじきの炒り煮 卵・小麦・大豆	豆の白和え 小麦・大豆・ごま	切干大根の中華風煮物 小麦・大豆・ごま	花野菜のポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン	ほうれん草と白菜の黒ごま和え 小麦・大豆・ごま
さつま芋の甘煮 小麦・大豆	春雨の酢の物 卵・小麦・乳成分・かに・大豆・豚肉・ごま	シェルマカロニサラダ 卵・小麦・大豆	ほうれん草と薄揚げの和え物 小麦・大豆	シャキシャキごぼうサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま
昆布煮 小麦・大豆・ごま	小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま	キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま	いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま	チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま
熱量 347 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 11.4 g 脂質 13.6 g 炭水化物 43.9 g	熱量 314 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 15.3 g 脂質 14.1 g 炭水化物 33.0 g	熱量 366 kcal 塩分 3.1 g たんぱく質 12.9 g 脂質 21.4 g 炭水化物 30.7 g	熱量 380 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 10.4 g 脂質 22.7 g 炭水化物 33.6 g	熱量 411 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 15.5 g 脂質 28.1 g 炭水化物 24.6 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：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。

エビフライ&白身魚フライ※タルタルソース小袋付 卵・小麦・乳成分・えび・大豆・りんご	油淋鶏(鶏の唐揚げ酢じょうゆだれ) 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	チキンカツカレーソース 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・牛肉・バナナ・豚肉・りんご	あさりと野菜の和風あん 小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン・卵・鶏肉・やまいも	鶏肉のすき焼き風 卵・小麦・大豆・鶏肉・ゼラチン
豆腐ハンバーグ菜の花添え 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	サバの味噌煮 小麦・さば・大豆・ごま	銀ヒラスの照り焼き風味 小麦・大豆・ごま・卵・乳成分	豚肉と春雨の炒め物 小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま	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
ひじきの炒り煮 卵・小麦・大豆	豆の白和え 小麦・大豆・ごま	切干大根の中華風煮物 小麦・大豆・ごま	花野菜のポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン	ほうれん草と白菜の黒ごま和え 小麦・大豆・ごま
さつま芋の甘煮 小麦・大豆	春雨の酢の物 卵・小麦・乳成分・かに・大豆・豚肉・ごま	シェルマカロニサラダ 卵・小麦・大豆	ほうれん草と薄揚げの和え物 小麦・大豆	シャキシャキごぼうサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま
昆布煮 小麦・大豆・ごま	小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま	キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま	いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま	チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま
熱量 547 kcal 塩分 3.4 g たんぱく質 17.4 g 脂質 27.1 g 炭水化物 56.9 g	熱量 512 kcal 塩分 4.2 g たんぱく質 27.4 g 脂質 27.7 g 炭水化物 40.0 g	熱量 474 kcal 塩分 3.9 g たんぱく質 20.6 g 脂質 28.0 g 炭水化物 34.7 g	熱量 422 kcal 塩分 4.1 g たんぱく質 12.9 g 脂質 22.7 g 炭水化物 41.9 g	熱量 450 kcal 塩分 3.9 g たんぱく質 26.7 g 脂質 24.4 g 炭水化物 32.4 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、洗ってお返しく下さい。

サバの塩焼き さば・小麦・大豆・ごま	肉じゃがコロッケ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉	豚肉と玉ねぎの焼肉風 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	白身魚フライ ※タルタルソース小袋付 卵・小麦・大豆・りんご	八宝菜(イカ) 小麦・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
じゃが芋のカレーソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご	こうや豆腐の彩りあんかけ 小麦・大豆	さつま芋の煮物 小麦・大豆	玉子とほうれん草の炒め和え 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・卵	肉しゅうまい 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
オクラの湯葉和え 小麦・さば・大豆	切干大根とザーサイの中華風 小麦・大豆・ごま	ニラ玉もやし 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	キャベツとウインナーのトマトソース 牛肉・大豆・豚肉	具沢山卵の花 小麦・大豆・ごま
昆布煮 小麦・大豆・ごま	キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま	金平ごぼう 小麦・大豆・ごま	煮豆 小麦・大豆	小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま
熱量 233 kcal 塩分 1.2 g たんぱく質 12.2 g 脂質 13.1 g 炭水化物 16.1 g	熱量 225 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 6.4 g 脂質 11.3 g 炭水化物 24.4 g	熱量 262 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 7.1 g 脂質 17.7 g 炭水化物 18.0 g	熱量 282 kcal 塩分 1.6 g たんぱく質 8.9 g 脂質 17.7 g 炭水化物 22.2 g	熱量 205 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 9.1 g 脂質 11.9 g 炭水化物 16.2 g

<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。



コプやまくち 夕食宅配 こくろ

0120-272-428
受付：月～金 9:00～18:00

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

4月5日(月)	4月6日(火)	4月7日(水)	4月8日(木)	4月9日(金)																																																																						
豚肉と白菜こってり煮 (小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)	牛肉と蓮根の甘辛炒め (乳製品・小麦・牛肉・ごま・大豆)	鶏香り揚げオーロラソース (乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・りんご)	赤魚塩焼き柚子味噌かけ (小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)	アジ天ぷら/かき揚げ (卵・乳製品・小麦)																																																																						
サケのきのこあんかけ (さけ・大豆・小麦・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン)	サバと揚げなすのピリ辛あん (小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)	ホキの和風マリネ (大豆)	肉団子と卵の中華炒め (卵・乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・牛肉)	八宝菜 (小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・ごま)																																																																						
山菜と油揚げの煮物 (小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)	厚揚げの卵とじ (卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)	麻婆豆腐 (小麦・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)	白菜煮浸し (小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)	じゃが芋の炒り煮 (小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)																																																																						
青梗菜ごま和え (乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉)	切干大根酢物 (卵・乳製品・小麦・えび・かに・大豆・豚肉)	春菊と薩摩揚げ炒め煮 (乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)	大根梅かつお和え (小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン)	小松菜煮浸し (小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)																																																																						
さつま芋のコロコロ煮 (小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)	オクラ梅かつお和え (小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン)	ジャーマンポテトサラダ (卵・乳製品・大豆・豚肉・りんご)	青梗菜のとりみ煮 (小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)	金平ごぼう (乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)																																																																						
切干大根と胡瓜の青しそドレッシング (小麦・大豆)	ポテトサラダ (卵・大豆・りんご)	ほうれん草ツナ炒め (乳製品・小麦・大豆・鶏肉)	カニ風味キャベツサラダ (卵・乳製品・小麦・えび・かに・大豆・豚肉・りんご)	ブロッコリーピーナツ和え (小麦・落花生・大豆)																																																																						
春雨の酢物 (ごま)	小松菜煮浸し (小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)	はすのさんばい(郷土料理) (小麦・ごま・大豆)	春菊のえのき浸し (小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)	黒酢中華春雨 (卵・乳製品・小麦・ごま・大豆・豚肉)																																																																						
おかず昆布 (小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)	パイン (無し)	白花豆 (無し)	りんご (りんご)	うぐいす豆 (無し)																																																																						
<table border="0"> <tr><td>熱量</td><td>355 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.4 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>11.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>27.9 g</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>111 mg</td></tr> <tr><td>カリウム</td><td>515 mg</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>3.5 g</td></tr> </table>	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	515 mg	塩分	3.5 g	<table border="0"> <tr><td>熱量</td><td>446 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>21.3 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>26.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>35.7 g</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>194 mg</td></tr> <tr><td>カリウム</td><td>623 mg</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>3.0 g</td></tr> </table>	熱量	446 kcal	たんぱく質	21.3 g	脂質	26.5 g	炭水化物	35.7 g	カルシウム	194 mg	カリウム	623 mg	塩分	3.0 g	<table border="0"> <tr><td>熱量</td><td>511 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>23.8 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>36.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>41.2 g</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>108 mg</td></tr> <tr><td>カリウム</td><td>678 mg</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.9 g</td></tr> </table>	熱量	511 kcal	たんぱく質	23.8 g	脂質	36.3 g	炭水化物	41.2 g	カルシウム	108 mg	カリウム	678 mg	塩分	2.9 g	<table border="0"> <tr><td>熱量</td><td>414 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>21.5 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>17.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>39.9 g</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>165 mg</td></tr> <tr><td>カリウム</td><td>521 mg</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.9 g</td></tr> </table>	熱量	414 kcal	たんぱく質	21.5 g	脂質	17.2 g	炭水化物	39.9 g	カルシウム	165 mg	カリウム	521 mg	塩分	2.9 g	<table border="0"> <tr><td>熱量</td><td>421 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.5 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>16.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>43.7 g</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>102 mg</td></tr> <tr><td>カリウム</td><td>673 mg</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.9 g</td></tr> </table>	熱量	421 kcal	たんぱく質	15.5 g	脂質	16.6 g	炭水化物	43.7 g	カルシウム	102 mg	カリウム	673 mg	塩分	2.9 g
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	515 mg																																																																									
塩分	3.5 g																																																																									
熱量	446 kcal																																																																									
たんぱく質	21.3 g																																																																									
脂質	26.5 g																																																																									
炭水化物	35.7 g																																																																									
カルシウム	194 mg																																																																									
カリウム	623 mg																																																																									
塩分	3.0 g																																																																									
熱量	511 kcal																																																																									
たんぱく質	23.8 g																																																																									
脂質	36.3 g																																																																									
炭水化物	41.2 g																																																																									
カルシウム	108 mg																																																																									
カリウム	678 mg																																																																									
塩分	2.9 g																																																																									
熱量	414 kcal																																																																									
たんぱく質	21.5 g																																																																									
脂質	17.2 g																																																																									
炭水化物	39.9 g																																																																									
カルシウム	165 mg																																																																									
カリウム	521 mg																																																																									
塩分	2.9 g																																																																									
熱量	421 kcal																																																																									
たんぱく質	15.5 g																																																																									
脂質	16.6 g																																																																									
炭水化物	43.7 g																																																																									
カルシウム	102 mg																																																																									
カリウム	673 mg																																																																									
塩分	2.9 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
4月7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