

5月3日(月)～5月9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

5月3日(月)		5月4日(火)		5月5日(水)		5月6日(木)		5月7日(金)		5月8日(土)		5月9日(日)	
7日間コースのみ				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		筍ご飯/青のり		白飯/白ゴマ		白飯/ゆかり		白飯/黒ゴマ		白飯/ゆかり	
無し		ごま		小麦・大豆		ごま		無し		ごま		無し	
豚肉と野菜の甘辛煮		ビーフカレー		チーズチキンカツ		サワラ柚庵焼き		焼き鳥の彩りあんかけ		タラ磯辺天		豚肉中華炒め	
小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		乳製品・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・ごま・豚肉		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		卵・乳製品・小麦		小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	
枝豆と豆腐ふんわり天		厚揚げと青梗菜炒め		ラタトゥイユ		かに玉		筍煮/椎茸煮/高野煮		チャプチェ		大根と大根葉炒め煮	
卵・乳製品・小麦・えび・大豆・豚肉		小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉		卵・小麦・かに・ごま・大豆・鶏肉		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	
菜の花ごま酢和え		蓮根金平		ほうれん草とビーンズ中華和え		つしま(山口郷土)		えのき梅マヨネーズ和え		がんと煮/人参煮		里芋の柚子味噌かけ	
小麦・ごま・大豆		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		小麦・ごま・大豆		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		卵・小麦・大豆・りんご		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま		大豆・小麦・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン	
切干大根洋風サラダ/赤インゲン豆		大根のそぼろ煮/コールスローサラダ		明太子ポテト/白菜柚子甘酢		マセドアンサラダ/胡瓜の生姜風酢物		五目豆/切干大根青しそドレッシング		ブロッコリーごま和え/ほうれん草菜種和え		小松菜煮浸し/白桃	
乳製品・小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・牛肉・りんご		卵・小麦・大豆		卵・乳製品・小麦・大豆・豚肉・りんご		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・卵・豚肉・ゼラチン		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・もも	
熱量 522 kcal	塩分 2.2 g	熱量 488 kcal	塩分 2.5 g	熱量 432 kcal	塩分 2.6 g	熱量 459 kcal	塩分 2.6 g	熱量 468 kcal	塩分 2.2 g	熱量 510 kcal	塩分 2.6 g	熱量 423 kcal	塩分 2.3 g
たんぱく質 14.6 g	脂質 12.9 g	たんぱく質 15.5 g	脂質 11.8 g	たんぱく質 11.2 g	脂質 14.1 g	たんぱく質 18.4 g	脂質 10.2 g	たんぱく質 21.1 g	脂質 7.7 g	たんぱく質 20.1 g	脂質 12.7 g	たんぱく質 11.4 g	脂質 4.0 g
炭水化物 84.5 g	カルシウム 95 mg	炭水化物 76.7 g	カルシウム 99 mg	炭水化物 62.2 g	カルシウム 45 mg	炭水化物 70.2 g	カルシウム 92 mg	炭水化物 77.2 g	カルシウム 66 mg	炭水化物 76.0 g	カルシウム 140 mg	炭水化物 82.0 g	カルシウム 101 mg
カリウム 445 mg		カリウム 531 mg		カリウム 276 mg		カリウム 484 mg		カリウム 604 mg		カリウム 480 mg		カリウム 493 mg	

おかず舞
製造
広島駅弁当株式会社

7日間コースのみ		7日間コースのみ		5・7日間コース		5・7日間コース		7日間コースの方のみお届け		7日間コースの方のみお届け			
梅しそチキンカツ		白身魚の煮付		ハンバーグ野菜あんかけ		タラクリーム煮		酢豚		サバ味噌煮		鶏塩唐揚げ	
小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま		乳製品・大豆・小麦		卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・さば・ゼラチン		小麦・乳製品・大豆・鶏肉・豚肉		卵・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	
豆乳豆腐煮/椎茸煮		スタミナ炒め		ナポリタン		チャプチェ		挽肉味噌ポンかつお生姜風味		牛肉と野菜のうま煮		がんと煮/オクラ煮浸し	
小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉		小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・豚肉		乳製品・小麦・さば・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	
小松菜煮浸し		えびと枝豆の卵とじ		白菜ツナサラダ		京合わせ煮		かに玉		高野豆腐卵とじ		ほうれん草炒め	
小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		卵・小麦・えび・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		卵・大豆・りんご		卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		卵・小麦・かに・ごま・大豆・鶏肉		卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		乳製品・小麦・大豆・鶏肉	
なす揚げ浸し		蓮根金平		つしま(山口郷土)		切干大根青しそドレッシング		ワカメ中華サラダ		カリフラワーサラダ		キャベツ甘酢和え	
小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		小麦・大豆		卵・乳製品・小麦・えび・かに・ごま・大豆・豚肉		卵・乳製品・小麦・えび・かに・大豆・豚肉		無し	
大豆と油揚げ煮		竹輪と大根炒め		ニラとキャベツ煮浸し		マセドアンサラダ		いんげん煮浸し		ひじき煮		切干大根煮	
小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		乳製品・小麦・ごま・大豆		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		卵・乳製品・小麦・大豆・豚肉・りんご		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	
切干大根洋風サラダ/みかん缶		オクラごま和え/かぼちゃサラダ		ささみと小松菜の塩昆布和え/赤インゲン豆		ほうれん草柚子香和え		中華ポテト		さくら漬/うぐいす豆		ポテトサラダ/りんご缶	
乳製品・小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・卵・豚肉・りんご		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		小麦・大豆		無し		卵・大豆・りんご	
熱量 413 kcal	塩分 3.3 g	熱量 301 kcal	塩分 3.2 g	熱量 341 kcal	塩分 3.0 g	熱量 335 kcal	塩分 3.2 g	熱量 435 kcal	塩分 3.4 g	熱量 365 kcal	塩分 3.0 g	熱量 579 kcal	塩分 3.0 g
たんぱく質 15.5 g	脂質 20.6 g	たんぱく質 18.1 g	脂質 10.4 g	たんぱく質 15.0 g	脂質 16.0 g	たんぱく質 19.2 g	脂質 14.1 g	たんぱく質 13.7 g	脂質 28.6 g	たんぱく質 15.7 g	脂質 19.2 g	たんぱく質 23.3 g	脂質 31.3 g
炭水化物 41.8 g	カルシウム 102 mg	炭水化物 26.7 g	カルシウム 124 mg	炭水化物 35.0 g	カルシウム 116 mg	炭水化物 32.7 g	カルシウム 68 mg	炭水化物 29.9 g	カルシウム 59 mg	炭水化物 27.3 g	カルシウム 62 mg	炭水化物 49.1 g	カルシウム 171 mg
カリウム 393 mg		カリウム 675 mg		カリウム 692 mg		カリウム 496 mg		カリウム 581 mg		カリウム 652 mg		カリウム 679 mg	

お弁当こぼご
製造
広島駅弁当株式会社

7日間コースのみ		7日間コースのみ		5・7日間コース		5・7日間コース		7日間コースの方のみお届け		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			
無し		無し		無し		無し		無し		無し			
豚肉と野菜の甘辛煮		豆腐ハンバーグ		チーズチキンカツ		サワラ柚庵焼き		焼き鳥の彩りあんかけ		タラ磯辺天		豚肉中華炒め	
小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		乳製品・大豆・小麦・鶏肉・卵・牛肉		乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・ごま・豚肉		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		卵・乳製品・小麦		小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	
枝豆と豆腐ふんわり天		大根のそぼろ煮		ラタトゥイユ		つしま(山口郷土)		筍煮/椎茸煮/高野煮		チャプチェ		大根と大根葉炒め煮	
卵・乳製品・小麦・えび・大豆・豚肉		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	
菜の花ごま酢和え		コールスローサラダ		明太子ポテト/ほうれん草とビーンズ中華和え		マセドアンサラダ		えのき梅マヨネーズ和え		ほうれん草菜種和え		小松菜煮浸し	
小麦・ごま・大豆		卵・乳製品・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		卵・小麦・大豆・ごま		卵・乳製品・小麦・大豆・豚肉・りんご		卵・小麦・大豆・りんご		卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	
熱量 438 kcal	塩分 1.9 g	熱量 424 kcal	塩分 2.1 g	熱量 376 kcal	塩分 1.8 g	熱量 365 kcal	塩分 1.8 g	熱量 396 kcal	塩分 2.0 g	熱量 395 kcal	塩分 1.7 g	熱量 329 kcal	塩分 1.8 g
たんぱく質 12.8 g	脂質 12.7 g	たんぱく質 13.6 g	脂質 10.1 g	たんぱく質 9.3 g	脂質 11.1 g	たんぱく質 15.6 g	脂質 7.1 g	たんぱく質 18.0 g	脂質 6.2 g	たんぱく質 15.3 g	脂質 8.1 g	たんぱく質 9.6 g	脂質 3.8 g
炭水化物 66.2 g	カルシウム 79 mg	炭水化物 66.6 g	カルシウム 38 mg	炭水化物 57.7 g	カルシウム 40 mg	炭水化物 56.8 g	カルシウム 69 mg	炭水化物 65.6 g	カルシウム 43 mg	炭水化物 62.9 g	カルシウム 66 mg	炭水化物 61.1 g	カルシウム 77 mg
カリウム 302 mg		カリウム 453 mg		カリウム 201 mg		カリウム 402 mg		カリウム 450 mg		カリウム 403 mg		カリウム 340 mg	

5月3日(月)～5月7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。

	5月3日(月)	5月4日(火)	5月5日(水)	5月6日(木)	5月7日(金)
お弁当 製造 ワタミ株式会社	5日間コース				
				白飯 無し	昆布ご飯 小麦・大豆・ごま
				カツオブライ生姜ポン酢がけ 卵・小麦・大豆・ゼラチン・鶏肉・豚肉・ごま	豚肉と玉子の炒め和え 小麦・大豆・豚肉・卵
	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	肉団子の甘酢がらめ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	なすのそぼろあん 小麦・さば・大豆・鶏肉
				マカロニの真砂クリーム煮 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	卵の花 小麦・大豆・ごま
				金平ごぼう 小麦・大豆・ごま	ブロッコリーのごま和え 小麦・大豆・ごま
			熱量 484 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 14.6 g 脂質 10.9 g 炭水化物 78.7 g	熱量 534 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 14.2 g 脂質 21.8 g 炭水化物 68.2 g	
おかず 製造 ワタミ株式会社				和風ハンバーグ 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉・ゼラチン	鶏肉のごま味噌和え 小麦・大豆・鶏肉・ごま
				ゆで野菜のマヨソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・卵・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
	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	さつま芋のレモン風味 無し	ほうれん草のサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
				玉子とカリフラワーのサラダ 卵・小麦・大豆	芋づるとぜんまいの田舎煮 小麦・大豆
				小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆	金平ごぼう 小麦・大豆・ごま
				熱量 429 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 14.2 g 脂質 23.6 g 炭水化物 40.6 g	熱量 409 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 14.9 g 脂質 24.2 g 炭水化物 31.2 g
おかずダブル 製造 ワタミ株式会社				玉子焼き 海鮮あんかけ 卵・かに・さば・大豆・りんご・ごま・小麦・乳成分・えび・鶏肉・豚肉	ホタテと野菜の旨煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
				和風ハンバーグ 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉・ゼラチン	鶏肉のごま味噌和え 小麦・大豆・鶏肉・ごま
	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	さつま芋のレモン風味 無し	ほうれん草のサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
				玉子とカリフラワーのサラダ 卵・小麦・大豆	芋づるとぜんまいの田舎煮 小麦・大豆
				小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆	金平ごぼう 小麦・大豆・ごま
				熱量 507 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 18.4 g 脂質 27.1 g 炭水化物 46.7 g	熱量 490 kcal 塩分 4.4 g たんぱく質 20.4 g 脂質 30.8 g 炭水化物 28.8 g
おかず手鞠 製造 ワタミ株式会社				カツオブライ生姜ポン酢がけ 卵・小麦・大豆・ゼラチン・鶏肉・豚肉・ごま	豚肉と玉子の炒め和え 小麦・大豆・豚肉・卵
				肉団子の甘酢がらめ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	なすのそぼろあん 小麦・さば・大豆・鶏肉
	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	マカロニの真砂クリーム煮 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	卵の花 小麦・大豆・ごま
				金平ごぼう 小麦・大豆・ごま	ブロッコリーのごま和え 小麦・大豆・ごま
				熱量 232 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 10.4 g 脂質 9.9 g 炭水化物 24.6 g	熱量 289 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 10.0 g 脂質 20.7 g 炭水化物 15.7 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。

「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。

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。

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。

コプやまぐち 夕食宅配 こくる

0120-272-428
 受付：月～金 9:00～18:00

5月3日(月)	5月4日(火)	5月5日(水)	5月6日(木)	5月7日(金)
			かに玉 <small>(小麦・卵・かに・ごま・大豆・鶏肉)</small>	焼き鳥の彩りあんかけ <small>(卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>
			サワラ柚庵焼き <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	アジみりん焼き <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>
			つしま(山口郷土) <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	筍煮/椎茸煮/高野煮 <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>
憲法記念日	みどりの日	こどもの日	ほうれん草柚子香和え <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	小松菜おかか和え <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>
			マセドアンサラダ <small>(卵・乳製品・小麦・大豆・豚肉・りんご)</small>	五目豆 <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>
			小松菜と桜えびの炒め煮 <small>(小麦・えび・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	えのき梅マヨネーズ和え <small>(卵・小麦・大豆・りんご)</small>
			胡瓜の生姜風酢物 <small>(無し)</small>	切干大根青しそドレッシング <small>(小麦・大豆)</small>
			白花豆 <small>(無し)</small>	広島菜 <small>(小麦・大豆)</small>
			熱量 399 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 17.9 g 炭水化物 35.5 g カルシウム 106 mg カリウム 549 mg 塩分 3.2 g	熱量 401 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 9.3 g 炭水化物 31.0 g カルシウム 121 mg カリウム 788 mg 塩分 3.1 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。

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