

6月7日(月)～6月13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

6月7日(月)		6月8日(火)		6月9日(水)		6月10日(木)		6月11日(金)		6月12日(土)		6月13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 無し		白飯/黒ゴマ ごま		かやくご飯/青のり 小麦・大豆		白飯/黒ゴマ ごま		白飯/ゆかり 無し		白飯/白ゴマ ごま		白飯/ゆかり 無し																																									
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		サバと揚げ茄子のピリ辛あん 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		鶏肉の香り揚げオーロラソースかけ 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		鮭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 ごま・小麦・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 20.3 g	脂質 26.4 g	炭水化物 77.3 g	カルシウム 75 mg	カリウム 357 mg	熱量 646 kcal	たんぱく質 20.3 g	脂質 26.4 g	炭水化物 77.3 g	カルシウム 75 mg	カリウム 357 mg	熱量 414 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	塩分 2.2 g	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/焼豆腐煮 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/茄子煮浸し 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		豚肉とキャベツのカレー炒め 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		里芋煮と蒟蒻のゆず味噌かけ 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		かぼちゃサラダ 卵・大豆・りんご		春風の酢物 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 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 311 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	塩分 3.0 g	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 無し		白飯 無し		白飯 無し		白飯 無し		白飯 無し		白飯 無し		白飯 無し																																			
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		サバと揚げ茄子のピリ辛あん 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		鶏肉の香り揚げオーロラソースかけ 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		鮭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 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 325 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	塩分 1.6 g	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

6月7日(月)～6月11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。

お弁当

製造
ワタミ株式会社

6月7日(月)	6月8日(火)	6月9日(水)	6月10日(木)	6月11日(金)
5日間コース				
白飯 無し ハンバーグ和風にんにく醤油がけ 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉・ゼラチン	黒米入りご飯 無し 白身魚の玉子あん 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉	白飯 無し 鶏の唐揚げ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま	白飯 無し 赤魚のみりん焼き 小麦・大豆・ごま・鶏肉	薄揚げの生姜風味ご飯 小麦・さば・大豆 牛肉と玉ねぎの焼肉風 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま・鶏肉・豚肉
じゃが芋とウインナーの炒め物 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉	なすの南蛮風 小麦・大豆	玉子ときらげの中華風 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	海鮮しゅうまい 卵・小麦・えび・かに・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	里芋とオクラの煮物 小麦・大豆・鶏肉・さば
大豆と野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	たけのこの高菜炒め 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	豆腐そぼろと高菜の炒り煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	さつま芋のレモン風味 無し	ひじきと蓮根の炒り煮 小麦・大豆
小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま	煮豆 小麦・大豆	人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま	キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま	大根と人参の煮物 小麦・大豆
熱量 507 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 13.9 g 脂質 14.1 g 炭水化物 79.5 g	熱量 471 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 11.8 g 脂質 12.7 g 炭水化物 75.7 g	熱量 543 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 20.4 g 脂質 18.2 g 炭水化物 73.4 g	熱量 444 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 14.0 g 脂質 7.0 g 炭水化物 78.6 g	熱量 456 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 13.0 g 脂質 14.3 g 炭水化物 66.5 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。

おかず

製造
ワタミ株式会社

味噌チキンカツ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・落花生・豚肉・りんご・ごま	鶏の唐揚げ 小麦・大豆・鶏肉・ごま	牛肉と春雨の和え物 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま	サバの塩焼き さば・大豆	豚の角煮 卵・小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉
海鮮しゅうまい 卵・小麦・えび・かに・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	がんもどきの煮物ゆず風味 小麦・大豆	小籠包 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま	大根と豚肉の煮物 小麦・さば・大豆・豚肉	鶏団子の炊き合わせ 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・さば・りんご・ゼラチン
花野菜のポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン	切干大根のごまドレッシング和え 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま	ポテトスクランブル 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・卵	スパゲティミートソース 卵・小麦・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉・大豆	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
春雨のさっぱりサラダ 大豆・ごま	大豆と野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	切干大根と高菜の炒り煮 小麦・大豆・ごま	竹の子の姫皮とわかめの和え物 小麦・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉	白菜とくらげのナムル 小麦・乳成分・大豆・ごま
キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま	ブロッコリーのおかか和え 小麦・大豆	小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま	チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま	いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま
熱量 399 kcal 塩分 3.4 g たんぱく質 13.3 g 脂質 22.3 g 炭水化物 35.9 g	熱量 340 kcal 塩分 3.4 g たんぱく質 17.7 g 脂質 18.8 g 炭水化物 25.8 g	熱量 350 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 10.4 g 脂質 20.5 g 炭水化物 30.5 g	熱量 351 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 15.4 g 脂質 22.4 g 炭水化物 20.6 g	熱量 325 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 10.3 g 脂質 18.2 g 炭水化物 29.5 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。

おかずダブル

製造
ワタミ株式会社

味噌チキンカツミートパスタ添え 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・落花生・豚肉・りんご・ごま	あさりと野菜のクリーム煮 大豆・りんご・ゼラチン・小麦・乳成分・鶏肉・豚肉	牛肉と春雨の和え物 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま	豚肉となすの味噌炒め 小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま	カレーの南蛮風&酢どり 小麦・大豆・鶏肉・さば・ごま
イワシの生姜煮 小麦・大豆・ごま	鶏の唐揚げ 小麦・大豆・鶏肉・ごま	サーモンのちゃんちゃん焼き風 さけ・乳成分・大豆・卵・小麦	サバの塩焼き さば・大豆	豚の角煮 卵・小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉
花野菜のポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン	切干大根のごまドレッシング和え 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま	ポテトスクランブル 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・卵	スパゲティミートソース 卵・小麦・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉・大豆	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
春雨のさっぱりサラダ 大豆・ごま	大豆と野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	切干大根と高菜の炒り煮 小麦・大豆・ごま	竹の子の姫皮とわかめの和え物 小麦・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉	白菜とくらげのナムル 小麦・乳成分・大豆・ごま
キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま	ブロッコリーのおかか和え 小麦・大豆	小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま	チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま	いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま
熱量 507 kcal 塩分 4.1 g たんぱく質 20.3 g 脂質 26.5 g 炭水化物 46.3 g	熱量 492 kcal 塩分 4.2 g たんぱく質 20.8 g 脂質 26.0 g 炭水化物 45.2 g	熱量 484 kcal 塩分 3.6 g たんぱく質 20.5 g 脂質 28.8 g 炭水化物 34.4 g	熱量 517 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 19.8 g 脂質 35.6 g 炭水化物 25.7 g	熱量 459 kcal 塩分 3.4 g たんぱく質 20.8 g 脂質 25.9 g 炭水化物 34.8 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、洗ってお返しく下さい。

次週の中止・変更の締切は

6月9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。

おかず手鞠

製造
ワタミ株式会社

ハンバーグ和風にんにく醤油がけ 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉・ゼラチン	白身魚の玉子あん 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉	鶏の唐揚げ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま	赤魚のみりん焼き 小麦・大豆・ごま・鶏肉	牛肉と玉ねぎの焼肉風 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま・鶏肉・豚肉
じゃが芋とウインナーの炒め物 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉	なすの南蛮風 小麦・大豆	玉子ときらげの中華風 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	海鮮しゅうまい 卵・小麦・えび・かに・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	里芋とオクラの煮物 小麦・大豆・鶏肉・さば
大豆と野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	たけのこの高菜炒め 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	豆腐そぼろと高菜の炒り煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	さつま芋のレモン風味 無し	ひじきと蓮根の炒り煮 小麦・大豆
小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま	煮豆 小麦・大豆	人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま	キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま	大根と人参の煮物 小麦・大豆
熱量 255 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 9.7 g 脂質 13.1 g 炭水化物 25.4 g	熱量 218 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 7.6 g 脂質 11.5 g 炭水化物 21.1 g	熱量 291 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 16.2 g 脂質 17.1 g 炭水化物 19.2 g	熱量 192 kcal 塩分 1.7 g たんぱく質 9.8 g 脂質 5.9 g 炭水化物 24.4 g	熱量 202 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 7.5 g 脂質 12.1 g 炭水化物 15.6 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 **こくる**
0120-272-428
受付：月～金 9:00～18:00



6月7日(月)	6月8日(火)	6月9日(水)	6月10日(木)	6月11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)	鶏肉の香り揚げオーロラソースかけ (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)
鮭のきのこあんかけ (さけ・大豆・小麦・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン)	サバと揚げ茄子のピリ辛あん (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)
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
6月9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