

# 6月14日(月)～6月20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14日(月)		6月15日(火)		6月16日(水)		6月17日(木)		6月18日(金)		6月19日(土)		6月20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		白飯/黒ゴマ		鶏飯/青のり		白飯/ゆかり		白飯/白ゴマ		白飯/黒ゴマ		白飯/白ゴマ	
無し		ごま		小麦・大豆・鶏肉		無し		ごま		ごま		ごま	
豚肉と野菜のデミソース煮込み		マス西京焼/オクラごま和え		梅しそチキンカツ		タラのチリソース		豚肉の中華炒め		サワラ煮付/ブロッコリー煮浸し		牛焼肉	
乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		さけ・大豆・乳製品・小麦・さば・ごま・鶏肉		乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・ごま・豚肉		牛肉・ごま・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・大豆・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン		小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご	
大根と挽肉旨味炒め		肉豆腐		玉子と人参のソテー		けんちょう(山口郷土)		青梗菜のクリーム煮		鶏肉うま煮		青梗菜煮浸し	
乳製品・小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉		卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉		小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉		小麦・大豆・鶏肉・さば・豚肉・ゼラチン		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	
五目しんじょ煮/蕎麦煮		キャベツとエビ炒め物		ほうれん草ピーナツ和え		なすごま和え		肉団子甘辛煮/オクラ煮浸し		なす田楽		さつま芋サラダ	
小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		小麦・えび・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		小麦・落花生・大豆		乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま		卵・大豆・りんご	
揚げなす梅浸し/かぼちゃサラダ		菜の花おかか和え/パン		里芋のそぼろ煮/コールスローサラダ		玉葱ツナサラダ/梅ひじき		白菜甘酢和え/カニ風味サラダ		ほうれん草おかか和え/卵とマカロニサラダ		キャベツ甘酢和え/黒豆	
小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・卵・乳製品		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		卵・乳製品・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・さば・ゼラチン		卵・小麦・ごま・大豆・りんご・乳製品		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび・かに・りんご		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご		小麦・大豆	
熱量 452 kcal	塩分 2.6 g	熱量 451 kcal	塩分 2.5 g	熱量 469 kcal	塩分 2.9 g	熱量 511 kcal	塩分 2.8 g	熱量 510 kcal	塩分 2.7 g	熱量 579 kcal	塩分 2.9 g	熱量 489 kcal	塩分 2.2 g
たんぱく質 12.3 g	脂質 12.8 g	たんぱく質 15.4 g	脂質 3.8 g	たんぱく質 15.7 g	脂質 13.6 g	たんぱく質 19.7 g	脂質 13.7 g	たんぱく質 16.8 g	脂質 15.5 g	たんぱく質 22.3 g	脂質 16.5 g	たんぱく質 13.0 g	脂質 11.4 g
炭水化物 73.1 g	カルシウム 34 mg	炭水化物 75.9 g	カルシウム 74 mg	炭水化物 68.2 g	カルシウム 36 mg	炭水化物 76.4 g	カルシウム 91 mg	炭水化物 73.1 g	カルシウム 83 mg	炭水化物 80.8 g	カルシウム 48 mg	炭水化物 82.5 g	カルシウム 94 mg
カリウム 443 mg		カリウム 315 mg		カリウム 283 mg		カリウム 529 mg		カリウム 413 mg		カリウム 657 mg		カリウム 573 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			
海老カツ		鰹大葉フライ/牛蒡とウインナーの金平		タンドリーチキン		サワラ西京漬焼/かき揚げ		八宝菜/ゆで卵		赤魚の山椒焼き/薩摩揚げといんげん煮		サーモンマヨカツ	
卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・えび・かに		小麦・大豆・卵・乳製品・さば・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン		小麦・乳製品・大豆・鶏肉		大豆・卵・乳製品・小麦		小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・ごま・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・卵・乳製品・さけ	
大根と挽肉旨味炒め煮		麻婆豆腐		ポークビーンズ		大豆の五目煮		けんちょう(山口郷土)		ブルコギ		小松菜炒め煮	
乳製品・小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉		小麦・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		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・ごま・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	
山菜卵とじ		煮卵/椎茸煮		かにのふわらか豆腐煮		白菜のスープ煮		春菊と薩摩揚げ炒め		イカと野菜の生姜炒め		肉団子と卵の中華あん	
卵・乳製品・小麦・大豆		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵		卵・小麦・かに・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		小麦・えび・大豆・鶏肉		乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		小麦・いか・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		卵・乳製品・小麦・ごま・大豆・鶏肉・えび・牛肉・豚肉・ゼラチン	
揚げなす梅浸し		大根中華和え		海老玉		大根ツナマヨサラダ		さつま芋サラダ		蓮根ひじきサラダ		コールスローサラダ	
小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		卵・乳製品・小麦・えび・かに・ごま・大豆・豚肉		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・大豆・りんご		卵・小麦・ごま・大豆・りんご		卵・乳製品・小麦・大豆・豚肉	
マセドアンサラダ		菜の花おかか和え		ほうれん草ピーナツ和え		なすごま和え		ブロッコリーごま和え		白菜の酢物		オクラ梅かつお和え	
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・落花生・大豆		乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉		乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉		無し		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	
たくあん		安芸紫		黄桃		南瓜のいとこ煮/おかず昆布		グリーンピースとわかめ煮物		白花豆		白桃	
大豆		小麦・牛肉・ごま・大豆・豚肉		もも		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		無し		もも	
熱量 352 kcal	塩分 3.0 g	熱量 315 kcal	塩分 3.2 g	熱量 427 kcal	塩分 3.0 g	熱量 420 kcal	塩分 2.7 g	熱量 321 kcal	塩分 3.2 g	熱量 302 kcal	塩分 3.0 g	熱量 381 kcal	塩分 2.9 g
たんぱく質 11.2 g	脂質 22.0 g	たんぱく質 17.0 g	脂質 17.1 g	たんぱく質 22.7 g	脂質 25.7 g	たんぱく質 17.7 g	脂質 27.7 g	たんぱく質 17.8 g	脂質 16.4 g	たんぱく質 23.9 g	脂質 10.1 g	たんぱく質 11.9 g	脂質 22.3 g
炭水化物 28.0 g	カルシウム 41 mg	炭水化物 24.1 g	カルシウム 126 mg	炭水化物 24.4 g	カルシウム 51 mg	炭水化物 34.1 g	カルシウム 81 mg	炭水化物 26.5 g	カルシウム 127 mg	炭水化物 29.0 g	カルシウム 82 mg	炭水化物 32.7 g	カルシウム 112 mg
カリウム 420 mg		カリウム 500 mg		カリウム 581 mg		カリウム 613 mg		カリウム 644 mg		カリウム 573 mg		カリウム 356 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		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯	
無し		無し		無し		無し		無し		無し		無し	
豚肉と野菜のデミソース煮込み		マス西京焼/オクラごま和え		梅しそチキンカツ		タラのチリソース		豚肉の中華炒め		サワラ煮付/ブロッコリー煮浸し		牛焼肉	
乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		さけ・大豆・乳製品・小麦・さば・ごま・鶏肉		乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・ごま・豚肉		牛肉・ごま・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・大豆・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン		小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご	
五目しんじょ煮/蕎麦煮		肉豆腐		玉子と人参のソテー		けんちょう(山口郷土)		肉団子甘辛煮/オクラ煮浸し		なす田楽		青梗菜煮浸し	
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・牛肉		卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉		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・卵・乳製品・ごま		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	
大根と挽肉旨味炒め/かぼちゃサラダ		菜の花おかか和え		ほうれん草ピーナツ和え		玉葱ツナサラダ/なすごま和え		青梗菜のクリーム煮/カニ風味サラダ		ほうれん草おかか和え		さつま芋サラダ	
乳製品・小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・卵・りんご		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		小麦・落花生・大豆		卵・小麦・ごま・大豆・りんご・乳製品・さば・鶏肉		卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・えび・かに・りんご		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		卵・大豆・りんご	
熱量 398 kcal	塩分 1.8 g	熱量 395 kcal	塩分 2.0 g	熱量 407 kcal	塩分 2.0 g	熱量 456 kcal	塩分 2.1 g	熱量 411 kcal	塩分 1.7 g	熱量 410 kcal	塩分 1.9 g	熱量 398 kcal	塩分 1.6 g
たんぱく質 8.5 g	脂質 11.9 g	たんぱく質 13.6 g	脂質 3.6 g	たんぱく質 11.6 g	脂質 11.9 g	たんぱく質 18.2 g	脂質 12.6 g	たんぱく質 14.4 g	脂質 14.4 g	たんぱく質 14.3 g	脂質 9.5 g	たんぱく質 9.4 g	脂質 10.0 g
炭水化物 62.6 g	カルシウム 27 mg	炭水化物 64.5 g	カルシウム 101 mg	炭水化物 61.6 g	カルシウム 36 mg	炭水化物 68.1 g	カルシウム 62 mg	炭水化物 60.5 g	カルシウム 49 mg	炭水化物 63.6 g	カルシウム 40 mg	炭水化物 64.8 g	カルシウム 59 mg
カリウム 350 mg		カリウム 256 mg		カリウム 272 mg		カリウム 441 mg		カリウム 301 mg		カリウム 524 mg		カリウム 381 mg	

# 6月14日(月)～6月18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。

6月14日(月)	6月15日(火)	6月16日(水)	6月17日(木)	6月18日(金)
<b>5日間コース</b>				
白飯 無し	五穀入りご飯 無し	白飯 無し	白飯 無し	わかめご飯 小麦・さば・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	牛すき煮 小麦・牛肉・大豆	サバの味噌煮 小麦・さば・大豆・ごま	エビカツ 卵・小麦・えび・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	豚肉と玉子の炒め和え 小麦・大豆・豚肉・卵
春雨の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	こうや豆腐と人参の炊き合わせ 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉	ワタミファーム有機さつま芋の煮物 小麦・さば・大豆	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
小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆	ニラ玉もやし 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	ブロッコリーとコーンのソテー 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	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
いんげんとコーンの炒め物 小麦・乳成分・大豆・鶏肉	キャベツの塩昆布和え 小麦・大豆・ごま	チンゲン菜と人参のナムル 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 449 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 13.1 g 脂質 8.1 g 炭水化物 78.7 g	熱量 491 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 14.3 g 脂質 15.3 g 炭水化物 72.5 g	熱量 530 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 13.0 g 脂質 13.1 g 炭水化物 87.9 g	熱量 495 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 14.7 g 脂質 12.1 g 炭水化物 78.7 g	熱量 524 kcal 塩分 3.1 g たんぱく質 14.1 g 脂質 22.4 g 炭水化物 64.5 g

エビチリ 卵・小麦・乳成分・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	豚肉のおろしポン酢がけ 小麦・さば・大豆・ゼラチン・鶏肉・豚肉・ごま	サンマの煮付け 小麦・大豆・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
ゆで豚とわかめの温サラダ ※ごまドレッシング小袋付 卵・小麦・大豆・ごま・豚肉	エビカツ 卵・小麦・えび・いか・大豆・乳成分・鶏肉	肉しゅうまい 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・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
蓮根とこんにゃくの金平 小麦・大豆・ごま	麻婆なす 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	しらすと玉子の春雨炒め 卵・小麦・大豆・ごま	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
大豆サラダ 卵・小麦・大豆	なますのゆず風味 無し	ポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・りんご	オクラとワカメの土佐風味サラダ 小麦・さば・大豆・ゼラチン	芋づるとぜんまいの田舎煮 小麦・大豆
チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆	煮豆 小麦・大豆	ひじきの梅和え 小麦・大豆・ごま	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 372 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 11.9 g 脂質 25.5 g 炭水化物 24.9 g	熱量 424 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 14.1 g 脂質 28.0 g 炭水化物 28.9 g	熱量 363 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 14.7 g 脂質 22.1 g 炭水化物 28.0 g	熱量 384 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 13.5 g 脂質 18.8 g 炭水化物 41.2 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

豚肉の生姜焼き 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	赤魚のみりん焼き&筑前煮 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉	牛肉と野菜の五目炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	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
エビチリ 卵・小麦・乳成分・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	豚肉のおろしポン酢がけ 小麦・さば・大豆・ゼラチン・鶏肉・豚肉・ごま	サンマの煮付け 小麦・大豆・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
蓮根とこんにゃくの金平 小麦・大豆・ごま	麻婆なす 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	しらすと玉子の春雨炒め 卵・小麦・大豆・ごま	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
大豆サラダ 卵・小麦・大豆	なますのゆず風味 無し	ポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・りんご	オクラとワカメの土佐風味サラダ 小麦・さば・大豆・ゼラチン	芋づるとぜんまいの田舎煮 小麦・大豆
チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆	煮豆 小麦・大豆	ひじきの梅和え 小麦・大豆・ごま	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 561 kcal 塩分 4.4 g たんぱく質 17.0 g 脂質 40.9 g 炭水化物 32.1 g	熱量 439 kcal 塩分 3.4 g たんぱく質 20.0 g 脂質 27.9 g 炭水化物 26.0 g	熱量 465 kcal 塩分 4.2 g たんぱく質 18.1 g 脂質 29.2 g 炭水化物 32.5 g	熱量 461 kcal 塩分 3.5 g たんぱく質 17.6 g 脂質 22.3 g 炭水化物 47.2 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

カツオブライ生姜ポン酢がけ 卵・小麦・大豆・ゼラチン	牛すき煮 小麦・牛肉・大豆	サバの味噌煮 小麦・さば・大豆・ごま	エビカツ 卵・小麦・えび・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	豚肉と玉子の炒め和え 小麦・大豆・豚肉・卵
春雨の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	こうや豆腐と人参の炊き合わせ 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉	ワタミファーム有機さつま芋の煮物 小麦・さば・大豆	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
小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆	ニラ玉もやし 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	ブロッコリーとコーンのソテー 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	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
いんげんとコーンの炒め物 小麦・乳成分・大豆・鶏肉	キャベツの塩昆布和え 小麦・大豆・ごま	チンゲン菜と人参のナムル 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 197 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 8.9 g 脂質 7.1 g 炭水化物 24.6 g	熱量 242 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 9.9 g 脂質 14.2 g 炭水化物 18.5 g	熱量 278 kcal 塩分 1.7 g たんぱく質 8.8 g 脂質 12.0 g 炭水化物 33.7 g	熱量 243 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 10.5 g 脂質 11.0 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。

**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

## 「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、洗ってお返してください。

次週の中止・変更の締切は  
**6月16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。

**コプやまぐち 夕食宅配 こくる**

**0120-272-428**  
受付：月～金 9:00～18:00



6月14日(月)	6月15日(火)	6月16日(水)	6月17日(木)	6月18日(金)
豚肉と野菜のデミソース煮込み/キャベツ <small>(乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご)</small>	肉豆腐/人参煮/絹さや <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉)</small>	アジ南蛮漬け/白菜煮浸し <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	タラのチリソース/キャベツ <small>(牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	豚肉の中華炒め <small>(小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>
白身魚の若狭焼/ビーフン <small>(小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば)</small>	マス西京焼/水菜煮浸し <small>(さけ・大豆・小麦・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	けんちょう(山口郷土) <small>(小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	牛肉の柳川風煮 <small>(卵・小麦・さば・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	赤魚塩焼き/ニラともやしお浸し <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>
揚げなす梅浸し <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン)</small>	煮卵/椎茸煮 <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵)</small>	玉子と人参のソテー <small>(卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉)</small>	大豆の五目煮 <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	肉団子甘辛煮/オクラ煮浸し <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま)</small>
大根と挽肉旨味炒め <small>(乳製品・小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)</small>	オクラごま和え <small>(乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉)</small>	ほうれん草ピーナツ和え <small>(小麦・落花生・大豆)</small>	玉葱ツナサラダ <small>(卵・小麦・ごま・大豆・りんご)</small>	春菊と薩摩揚げ炒め <small>(乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>
かぼちゃサラダ <small>(卵・乳製品・小麦・大豆・豚肉・りんご)</small>	キャベツとエビ炒め物 <small>(小麦・えび・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	里芋のそぼろ煮 <small>(小麦・大豆・鶏肉・さば・豚肉・ゼラチン)</small>	南瓜のいとこ煮 <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	カニ風味サラダ <small>(卵・乳製品・小麦・えび・かに・大豆・豚肉・りんご)</small>
五目しんじょ煮/踏煮 <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	菜の花おかか和え <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	コールスローサラダ <small>(卵・乳製品・小麦・大豆・豚肉)</small>	胡瓜としらす酢物 <small>(無し)</small>	青梗菜のクリーム煮 <small>(卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉)</small>
春菊のえのき浸し <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	切干大根サラダ <small>(乳製品・小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご)</small>	きのこ金平 <small>(小麦・ごま・大豆)</small>	なすごま和え <small>(乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉)</small>	白菜甘酢和え <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>
野沢菜 <small>(小麦・ごま・大豆)</small>	中華ポテト <small>(小麦・大豆)</small>	黄桃 <small>(もも)</small>	山菜煮浸し/梅ひじき <small>(乳製品・小麦・ごま・大豆・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	金時豆 <small>(無し)</small>
熱量 343 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 10.1 g 炭水化物 28.5 g カルシウム 72 mg カリウム 586 mg 塩分 3.4 g	熱量 461 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 14.4 g 炭水化物 41.9 g カルシウム 154 mg カリウム 687 mg 塩分 3.3 g	熱量 405 kcal 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 塩分 3.3 g	熱量 437 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 22.0 g 炭水化物 39.5 g カルシウム 111 mg カリウム 743 mg 塩分 3.8 g	熱量 342 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 16.9 g 炭水化物 26.2 g カルシウム 93 mg カリウム 509 mg 塩分 2.7 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16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