

6月28日(月)～7月4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28日(月)		6月29日(火)		6月30日(水)		7月1日(木)		7月2日(金)		7月3日(土)		7月4日(日)																																											
5・7日間コース										7日間コースの方のみお届け																																													
白飯/黒ゴマ ごま		白飯/ゆかり 無し		ちらし寿司/おぼろ/青のり 小麦・ごま・大豆・卵		白飯/白ゴマ ごま		白飯/黒ゴマ ごま		白飯/ゆかり 無し		白飯/黒ゴマ ごま																																											
牛肉柳川風煮 卵・小麦・さば・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		白身魚の柚庵焼き 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		坦々風野菜炒め 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		タラのきのこソースかけ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		鶏山賊焼(山口郷土) 小麦・大豆・鶏肉・乳製品		サワラ照焼き/白菜ごま和え 小麦・大豆・乳製品・さば・ごま・鶏肉		肉団子の卵あんかけ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま																																											
茄子とピーマン炒め煮 小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		揚げ鶏キャベツの和風生姜煮 鶏肉・小麦・さば・大豆・豚肉・ゼラチン		大根と薩摩揚げ煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		卵とほうれん草ソテー 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉		白菜ツナスープ煮 乳製品・小麦・大豆・鶏肉		野菜とツナのクリーム煮 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉		ほうれん草ソテー 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉																																											
さつま芋煮/高野煮 小麦・大豆・さば・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		京合わせ煮物/椎茸煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵		大根炒め生酢 ごま		じゃが芋オクラ明太子サラダ 卵・小麦・大豆		青梗菜卵とじ 卵・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		里芋のごま味噌煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま																																											
フレンチサラダ/水菜おかか和え 卵・大豆・小麦・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン		春雨サラダ/ブロッコリーごま和え 卵・小麦・大豆・りんご・乳製品・さば・ごま・鶏肉		春菊お浸し/人参えのきのさっと煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		ブロッコリーと桜えび煮物/中華ポテト 乳製品・小麦・えび・大豆・鶏肉		わかめ酢物/水菜煮浸し 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		キャベツ甘酢和え/マカロニサラダ 卵・乳製品・小麦・大豆・豚肉・りんご		オクラとツナ和え/みかん缶 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン																																											
熱量 499 kcal	たんぱく質 15.3 g	脂質 10.3 g	炭水化物 84.1 g	カリウム 515 mg	塩分 2.7 g	たんぱく質 15.6 g	脂質 12.2 g	炭水化物 73.7 g	カリウム 462 mg	熱量 478 kcal	たんぱく質 13.8 g	脂質 8.1 g	炭水化物 76.8 g	カリウム 407 mg	塩分 3.0 g	たんぱく質 19.9 g	脂質 12.9 g	炭水化物 78.3 g	カリウム 417 mg	熱量 513 kcal	たんぱく質 19.9 g	脂質 12.9 g	炭水化物 78.3 g	カリウム 417 mg	塩分 2.9 g	たんぱく質 16.6 g	脂質 11.4 g	炭水化物 77.1 g	カリウム 523 mg	熱量 452 kcal	たんぱく質 19.9 g	脂質 12.9 g	炭水化物 78.3 g	カリウム 417 mg	塩分 2.8 g	たんぱく質 16.6 g	脂質 11.4 g	炭水化物 77.1 g	カリウム 523 mg	熱量 491 kcal	たんぱく質 16.6 g	脂質 11.4 g	炭水化物 77.1 g	カリウム 523 mg	塩分 3.0 g	たんぱく質 16.0 g	脂質 16.7 g	炭水化物 82.6 g	カリウム 380 mg	熱量 557 kcal	たんぱく質 16.0 g	脂質 16.7 g	炭水化物 82.6 g	カリウム 380 mg	塩分 2.6 g

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																																													
オムレツのミートソースかけ 乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・卵		サワラゆかり揚げ 卵・乳製品・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		鶏山賊焼(山口郷土) 小麦・大豆・鶏肉・乳製品・さば・豚肉・ゼラチン		エビフライ/アジ梅しそフライ 小麦・えび・大豆・卵		赤魚のゆず味噌タレかけ/オクラ天 大豆・卵・乳製品・小麦		鶏肉の香草焼き 乳製品・小麦・大豆・鶏肉		スタミナ炒め 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン																																											
牛肉と大豆の味噌煮 乳製品・小麦・牛肉・大豆		ラタトゥイユ 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉		白菜ベーコン煮 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉		肉じゃが 小麦・さば・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		ポテトのカレー炒め 卵・乳製品・小麦・えび・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		ニラと厚揚げの炒物 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		かき揚げ/南瓜天 卵・乳製品・小麦																																											
ほうれん草ソテー 乳製品・小麦・大豆・鶏肉		大豆とさつま芋煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		ひじきと野菜の豆腐天 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品		いんげんソテー 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉		小松菜煮浸し 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		ほうれん草煮浸し 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		炒り豆腐 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン																																											
ひじきごまサラダ 卵・小麦・ごま・大豆・りんご		ほうれん草炒り卵和え 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		いも芋サラダ 卵・乳製品・小麦・大豆・豚肉・りんご		大根炒め生酢 ごま		マカロニ香味サラダ 卵・乳製品・小麦・ごま・大豆・豚肉		白菜ごま和え 乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉		里芋のごま味噌煮/人参煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま																																											
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		胡瓜と鶏肉の中華ごま和え 小麦・ごま・大豆・鶏肉		春菊お浸し 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		青梗菜ピーナツ和え 小麦・落花生・大豆		山菜煮浸し 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		ベーコンとポテトサラダ 卵・乳製品・大豆・豚肉・りんご		五目生酢 ごま・大豆																																											
切干大根酢物 卵・乳製品・小麦・えび・かに・大豆・豚肉		おかず昆布 小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉		竹の子たらこ和え 卵・小麦・大豆・りんご		おかず豆 小麦・大豆		糸こんにゃく和え/ブロッコリーと桜えび煮物 小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・えび		柚子蒟蒻 小麦・大豆		金時豆 無し																																											
熱量 365 kcal	たんぱく質 15.3 g	脂質 20.2 g	炭水化物 29.6 g	カリウム 557 mg	塩分 3.0 g	たんぱく質 19.1 g	脂質 21.0 g	炭水化物 31.3 g	カリウム 728 mg	熱量 400 kcal	たんぱく質 15.3 g	脂質 22.1 g	炭水化物 19.0 g	カリウム 586 mg	塩分 3.2 g	たんぱく質 14.5 g	脂質 15.5 g	炭水化物 38.3 g	カリウム 541 mg	熱量 351 kcal	たんぱく質 14.4 g	脂質 15.2 g	炭水化物 29.5 g	カリウム 407 mg	塩分 2.9 g	たんぱく質 19.5 g	脂質 20.0 g	炭水化物 17.6 g	カリウム 638 mg	熱量 305 kcal	たんぱく質 14.4 g	脂質 15.2 g	炭水化物 29.5 g	カリウム 407 mg	塩分 2.9 g	たんぱく質 19.5 g	脂質 20.0 g	炭水化物 17.6 g	カリウム 638 mg	熱量 332 kcal	たんぱく質 19.5 g	脂質 20.0 g	炭水化物 17.6 g	カリウム 638 mg	塩分 3.2 g	たんぱく質 15.4 g	脂質 17.3 g	炭水化物 52.7 g	カリウム 734 mg	熱量 431 kcal	たんぱく質 15.4 g	脂質 17.3 g	炭水化物 52.7 g	カリウム 734 mg	塩分 3.0 g

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																																											
牛肉柳川風煮 卵・小麦・さば・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		白身魚の柚庵焼き/ブロッコリーごま和え 乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		坦々風野菜炒め 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		タラのきのこソースかけ 乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		鶏山賊焼(山口郷土) 小麦・大豆・鶏肉・乳製品		サワラ照焼き/白菜ごま和え 小麦・大豆・乳製品・さば・ごま・鶏肉		肉団子の卵あんかけ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま																																											
さつま芋煮/高野煮 小麦・大豆・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン		揚げ鶏キャベツの和風生姜煮 鶏肉・小麦・さば・大豆・豚肉・ゼラチン		京合わせ煮物/椎茸煮/人参煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵		卵とほうれん草ソテー 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉		白菜ツナスープ煮 乳製品・小麦・大豆・鶏肉		青梗菜卵とじ 卵・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		ほうれん草ソテー 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉																																											
水菜おかか和え 小麦・さば・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		春菊お浸し 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		大根炒め生酢 ごま		わかめ酢物 無し		キャベツ甘酢和え 無し		オクラとツナ和え 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン																																											
熱量 409 kcal	たんぱく質 13.6 g	脂質 7.0 g	炭水化物 70.5 g	カリウム 340 mg	塩分 2.3 g	たんぱく質 13.7 g	脂質 10.9 g	炭水化物 52.3 g	カリウム 365 mg	熱量 412 kcal	たんぱく質 13.3 g	脂質 6.7 g	炭水化物 63.3 g	カリウム 317 mg	塩分 2.1 g	たんぱく質 17.8 g	脂質 9.8 g	炭水化物 64.5 g	カリウム 401 mg	熱量 420 kcal	たんぱく質 15.4 g	脂質 8.3 g	炭水化物 54.4 g	カリウム 364 mg	塩分 2.0 g	たんぱく質 15.7 g	脂質 7.0 g	炭水化物 61.4 g	カリウム 482 mg	熱量 365 kcal	たんぱく質 15.4 g	脂質 8.3 g	炭水化物 54.4 g	カリウム 364 mg	塩分 2.2 g	たんぱく質 15.7 g	脂質 7.0 g	炭水化物 61.4 g	カリウム 482 mg	熱量 383 kcal	たんぱく質 15.7 g	脂質 7.0 g	炭水化物 61.4 g	カリウム 482 mg	塩分 2.1 g	たんぱく質 13.9 g	脂質 17.6 g	炭水化物 66.2 g	カリウム 256 mg	熱量 448 kcal	たんぱく質 13.9 g	脂質 17.6 g	炭水化物 66.2 g	カリウム 256 mg	塩分 2.2 g

6月28日(月)～7月2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28日(月)	6月29日(火)	6月30日(水)	7月1日(木)	7月2日(金)
5日間コース				
白飯 無し	黒米入りご飯 無し	白飯 無し	白飯 無し	しそご飯 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(エビ) 小麦・えび・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	南瓜いなりの煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・さば	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
カリフラワーの炒め物 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉	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 524 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 19.4 g 炭水化物 69.4 g 塩分 1.2 g	熱量 478 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 12.5 g 炭水化物 79.0 g 塩分 1.9 g	熱量 545 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 22.4 g 炭水化物 68.7 g 塩分 2.3 g	熱量 534 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 18.8 g 炭水化物 76.4 g 塩分 1.7 g	熱量 458 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 12.8 g 炭水化物 70.6 g 塩分 2.3 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。

豆腐ハンバーグ照り焼きソース 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉	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・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉・大豆	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	餃子酢味噌だれ 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 413 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 17.9 g 炭水化物 50.7 g 塩分 2.7 g	熱量 314 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 14.1 g 炭水化物 33.0 g 塩分 2.5 g	熱量 362 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 21.2 g 炭水化物 30.4 g 塩分 3.0 g	熱量 386 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 22.8 g 炭水化物 34.8 g 塩分 2.6 g	熱量 413 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 28.2 g 炭水化物 24.8 g 塩分 2.4 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 小麦・大豆・卵・乳成分・えび・りんご	油淋鶏(鶏の唐揚げ酢じょうゆだれ) 卵・小麦・乳成分・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
豆腐ハンバーグ照り焼きソース 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉	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 568 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 29.8 g 炭水化物 57.2 g 塩分 3.6 g	熱量 520 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 26.3 g 炭水化物 45.1 g 塩分 4.7 g	熱量 471 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 27.8 g 炭水化物 34.4 g 塩分 3.8 g	熱量 422 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 22.7 g 炭水化物 41.7 g 塩分 4.1 g	熱量 452 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 24.4 g 炭水化物 32.6 g 塩分 4.0 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(エビ) 小麦・えび・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	南瓜いなりの煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・さば	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
カリフラワーの炒め物 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉	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 272 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 18.4 g 炭水化物 15.2 g 塩分 1.1 g	熱量 225 kcal たんぱく質 6.4 g 脂質 11.3 g 炭水化物 24.4 g 塩分 1.8 g	熱量 293 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 21.3 g 炭水化物 14.5 g 塩分 2.2 g	熱量 282 kcal たんぱく質 8.9 g 脂質 17.7 g 炭水化物 22.2 g 塩分 1.6 g	熱量 205 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 11.7 g 炭水化物 16.2 g 塩分 2.0 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。

コプやまぐち 夕食宅配 こくる

☎ **0120-272-428**

受付: 月～金 9:00～18:00



6月28日(月)	6月29日(火)	6月30日(水)	7月1日(木)	7月2日(金)
牛肉柳川風煮 <small>(卵・小麦・さば・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	揚げ鶏キャベツの和風生姜煮 <small>(鶏肉・小麦・さば・大豆・豚肉・ゼラチン)</small>	サバの唐揚げ中華あんかけ <small>(小麦・えび・大豆・鶏肉・さば)</small>	鶏山賊焼(山口郷土) <small>(小麦・大豆・鶏肉・乳製品・さば・豚肉・ゼラチン)</small>	牛肉の和風ソテー <small>(小麦・さば・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>
サワラ西京焼き/白菜ゆかり和え <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	白身魚の柚庵焼き <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	坦々風野菜炒め <small>(小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン)</small>	タラのきのこソースかけ/金平ごぼう <small>(乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	アジの南蛮漬け <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>
さつま芋煮/高野煮 <small>(小麦・大豆・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	金平ごぼう <small>(乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	大根と薩摩揚げ煮 <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	ツナじゃが <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	春雨中華炒め <small>(小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>
水菜おかか和え <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	白菜煮浸し <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	人参えのきのさっと煮 <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	ブロッコリーと桜えび煮物 <small>(乳製品・小麦・えび・大豆・鶏肉)</small>	ブロッコリーごま和え <small>(乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉)</small>
フレンチサラダ <small>(卵・大豆)</small>	南瓜煮 <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	白菜とちりめん酢物 <small>(無し)</small>	大根炒め生酢 <small>(ごま)</small>	水菜煮浸し <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>
茄子とピーマン炒め煮 <small>(小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	ブロッコリーごま和え <small>(乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉)</small>	春菊のお浸し <small>(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</small>	青梗菜ピーナツ和え <small>(小麦・落花生・大豆)</small>	じゃが芋オクラ明太子サラダ <small>(卵・小麦・大豆)</small>
ほうれん草ごま和え <small>(乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉)</small>	春雨サラダ <small>(卵・小麦・大豆・りんご)</small>	いも芋サラダ <small>(卵・乳製品・小麦・大豆・豚肉・りんご)</small>	卵とほうれん草ソテー <small>(卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉)</small>	わかめ酢物 <small>(無し)</small>
たくあん <small>(大豆)</small>	おかず昆布 <small>(小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)</small>	白桃 <small>(もも)</small>	中華ポテト <small>(小麦・大豆)</small>	安芸紫 <small>(小麦・牛肉・ごま・大豆・豚肉)</small>
熱量 437 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 16.7 g 炭水化物 36.8 g カルシウム 134 mg カリウム 732 mg 塩分 3.1 g	熱量 432 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 21.8 g 炭水化物 35.9 g カルシウム 113 mg カリウム 643 mg 塩分 3.4 g	熱量 456 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 14.9 g 炭水化物 44.1 g カルシウム 200 mg カリウム 669 mg 塩分 3.5 g	熱量 447 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 21.2 g 炭水化物 44.6 g カルシウム 104 mg カリウム 792 mg 塩分 3.2 g	熱量 434 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 18.1 g 炭水化物 31.7 g カルシウム 115 mg カリウム 687 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30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