

7月19日(月)～7月25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
明日の食卓ごはん付きの量は150g基準です。白米：国産

お弁当和
製造
広島駅弁当株式会社

7月19日(月)		7月20日(火)		7月21日(水)		7月22日(木)		7月23日(金)		7月24日(土)		7月25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 オムレツのハヤシソースかけ・グリーンピース/キャベツ/肉団子煮 ジャーマンポテト 小松菜炒め煮 香味マカロニサラダ/カリフラワー甘酢和え 卵・大豆・乳製品・小麦・牛肉・鶏肉・豚肉・さば・ごま・ゼラチン・えび・かに		白飯/黒ゴマ サバの梅風味から揚げ/白菜煮浸し 八寸(郷土料理) 切干大根と高菜炒め シュウマイ/ほうれん草卵和え 小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・卵		ちらし寿司/錦糸/青のり ヒレカツの味噌ソースかけ/キャベツソテー 高野と人参煮 春菊ピーナツ和え オクラおかか和え/人参ナムル 卵・小麦・大豆・豚肉・ごま・乳製品・鶏肉・落花生・さば・ゼラチン		白飯/黒ゴマ マスのクリームソースかけ/ブロッコリー 小松菜と厚揚げ中華和え じゃが芋肉味噌がらめ 大根生酢/胡瓜とハムのサラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さけ・乳製品・卵・えび・かに・りんご・ごま		白飯/ゆかり 豚肉と野菜のあんとし 鶏ごぼう金平 里芋煮/花形豆腐煮 ほうれん草チーズ洋風和え/胡瓜ごま酢和え 小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび・かに		白飯/黒ゴマ サバ照焼き/切干大根 茄子のひき肉炒め 木の葉豆腐煮/いんげん煮浸し 青梗菜かにかま炒め/カリフラワーサラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・牛肉・ごま・乳製品・えび・かに		白飯/黒ゴマ サワラゆかり揚げ/スパゲティ じゃが芋のたらこ煮 ブロッコリーのかき玉煮 ひじき煮/胡瓜の酢物 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま	
熱量 519 kcal	塩分 2.0 g	熱量 534 kcal	塩分 2.4 g	熱量 477 kcal	塩分 2.7 g	熱量 512 kcal	塩分 2.1 g	熱量 441 kcal	塩分 2.2 g	熱量 528 kcal	塩分 2.3 g	熱量 525 kcal	塩分 2.0 g
たんぱく質 13.3 g	脂質 15.5 g	たんぱく質 19.0 g	脂質 14.5 g	たんぱく質 13.9 g	脂質 11.7 g	たんぱく質 15.8 g	脂質 14.9 g	たんぱく質 13.7 g	脂質 8.3 g	たんぱく質 16.5 g	脂質 14.6 g	たんぱく質 19.4 g	脂質 11.3 g
炭水化物 78.2 g	カルシウム 74 mg	炭水化物 80.4 g	カルシウム 90 mg	炭水化物 76.4 g	カルシウム 124 mg	炭水化物 74.5 g	カルシウム 96 mg	炭水化物 74.6 g	カルシウム 102 mg	炭水化物 76.8 g	カルシウム 65 mg	炭水化物 83.6 g	カルシウム 55 mg
カリウム 301 mg		カリウム 765 mg		カリウム 345 mg		カリウム 576 mg		カリウム 502 mg		カリウム 484 mg		カリウム 587 mg	

おかず舞
製造
広島駅弁当株式会社

7月19日(月)		7月20日(火)		7月21日(水)		7月22日(木)		7月23日(金)		7月24日(土)		7月25日(日)	
5・7日間コース												7日間コースの方のみお届け	
豚肉とキャベツの味噌炒め シュウマイ/もやしニラお浸し 豆腐と野菜煮物 人参とツナの和え物 卵とマカロニサラダ 胡瓜梅和え 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・卵・りんご・えび・落花生・牛肉		いわしみぞれ煮/ひじき煮 厚揚げ卵とし 牛ごぼう ほうれん草とベーコンの和え物 えびつみれ煮/オクラ煮浸し じゃが芋そぼろ煮/キャベツと人参のサラダ 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・乳製品・牛肉		鶏唐揚げトマト酢あんかけ/キャベツ 八寸(郷土料理) いんげんバター炒め マセドアンサラダ 小松菜煮浸し 菜の花の中華炒め 小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご・牛肉・ごま		コロッケ/メンチカツ/スパゲティ にら玉春雨 高野と小松菜のうま煮 なす煮浸し 白菜ごま酢和え 黄桃 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・卵・さば・もも		タラのきのこあんかけ/キャベツ 大根とミニさつま天煮 ほうれん草煮浸し 豆カレー ブロッコリーサラダ 胡瓜かまぼこ酢物 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・牛肉・りんご・卵		白身魚の煮付/大豆と竹輪煮 鶏じゃがうま煮 人参とごぼうのしりしり 小松菜と海老煮浸し 木の葉豆腐煮 オクラえのき塩昆布和え/中華ポテト 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・卵・ごま		酢鶏 鮭の塩焼/春菊お浸し ブロッコリーのかき玉煮 ツナポテトサラダ ひじき煮 金時豆 さけ・大豆・小麦・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・卵・乳製品・りんご	
熱量 330 kcal	塩分 3.2 g	熱量 316 kcal	塩分 3.0 g	熱量 417 kcal	塩分 3.2 g	熱量 489 kcal	塩分 3.7 g	熱量 339 kcal	塩分 3.5 g	熱量 312 kcal	塩分 3.0 g	熱量 508 kcal	塩分 3.1 g
たんぱく質 16.7 g	脂質 15.6 g	たんぱく質 15.0 g	脂質 15.9 g	たんぱく質 19.1 g	脂質 23.2 g	たんぱく質 12.8 g	脂質 23.2 g	たんぱく質 17.7 g	脂質 13.8 g	たんぱく質 11.2 g	脂質 10.3 g	たんぱく質 23.6 g	脂質 27.7 g
炭水化物 30.1 g	カルシウム 102 mg	炭水化物 28.6 g	カルシウム 198 mg	炭水化物 35.2 g	カルシウム 101 mg	炭水化物 56.2 g	カルシウム 95 mg	炭水化物 35.1 g	カルシウム 117 mg	炭水化物 32.8 g	カルシウム 95 mg	炭水化物 38.1 g	カルシウム 78 mg
カリウム 610 mg		カリウム 529 mg		カリウム 772 mg		カリウム 443 mg		カリウム 541 mg		カリウム 470 mg		カリウム 782 mg	

お弁当こぼご
製造
広島駅弁当株式会社

7月19日(月)		7月20日(火)		7月21日(水)		7月22日(木)		7月23日(金)		7月24日(土)		7月25日(日)	
5・7日間コース												7日間コースの方のみお届け	
白飯 オムレツのハヤシソースかけ・グリーンピース/キャベツ/肉団子煮 小松菜炒め煮 カリフラワー甘酢和え 卵・大豆・乳製品・小麦・牛肉・鶏肉・豚肉・さば・ごま・ゼラチン・えび・かに		白飯 サバの梅風味から揚げ/白菜煮浸し 八寸(郷土料理) ほうれん草卵和え 小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵		白飯 ヒレカツの味噌ソースかけ/キャベツソテー 里芋のくず煮 春菊ピーナツ和え 卵・小麦・大豆・豚肉・ごま・乳製品・鶏肉・落花生・えび・さば・ゼラチン		白飯 マスのクリームソースかけ/スパゲティ/ブロッコリー 小松菜と厚揚げ中華和え 大根生酢 さけ・小麦・乳製品・大豆・鶏肉・豚肉・さば・ゼラチン・卵・えび・かに		白飯 豚肉と野菜のあんとし 鶏ごぼう金平/花形豆腐煮 ほうれん草チーズ洋風和え 小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび・かに		白飯 サバ照り焼き/キャベツ 木の葉豆腐煮/いんげん煮浸し 茄子のひき肉炒め/カリフラワーサラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・牛肉・ごま		白飯 サワラゆかり揚げ/スパゲティ ブロッコリーのかき玉煮 胡瓜の酢物 卵・乳製品・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	
熱量 428 kcal	塩分 2.0 g	熱量 438 kcal	塩分 2.0 g	熱量 419 kcal	塩分 2.1 g	熱量 412 kcal	塩分 1.9 g	熱量 369 kcal	塩分 1.8 g	熱量 444 kcal	塩分 2.0 g	熱量 431 kcal	塩分 2.0 g
たんぱく質 12.2 g	脂質 12.9 g	たんぱく質 17.2 g	脂質 11.1 g	たんぱく質 13.1 g	脂質 9.7 g	たんぱく質 14.2 g	脂質 8.0 g	たんぱく質 12.9 g	脂質 8.1 g	たんぱく質 14.8 g	脂質 12.3 g	たんぱく質 16.2 g	脂質 10.6 g
炭水化物 63.3 g	カルシウム 69 mg	炭水化物 66.0 g	カルシウム 60 mg	炭水化物 68.0 g	カルシウム 74 mg	炭水化物 65.9 g	カルシウム 98 mg	炭水化物 59.1 g	カルシウム 74 mg	炭水化物 65.5 g	カルシウム 28 mg	炭水化物 64.6 g	カルシウム 31 mg
カリウム 196 mg		カリウム 574 mg		カリウム 317 mg		カリウム 346 mg		カリウム 287 mg		カリウム 320 mg		カリウム 352 mg	

明日の食卓
製造
広島駅弁当株式会社

7月19日(月)		7月20日(火)		7月21日(水)		7月22日(木)		7月23日(金)		7月24日(土)		7月25日(日)	
5・7日間コース												7日間コースの方のみお届け	
豚肉の生姜焼き キャベツとシーフードのうま煮 南瓜のいとこ煮 ブロッコリーサラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		サバのみりん焼き 豚肉と大根の煮物 ひじきの彩り煮 白菜とポン酢マヨネーズ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・さば・大豆・豚肉・りんご		牛肉とごぼうも山椒煮 マカロニのクリーム煮 絹厚揚げのそぼろ煮 さつま芋の胡麻和え 白飯 小麦・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		白身魚のごま味噌焼き ひき肉と卵そぼろ キャベツと桜エビのさっと煮 大根サラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉・りんご		豚肉とレモン塩だれ炒め ツナとじゃが芋の煮物 揚げなすチリソース インゲンと蒸し鶏のサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		海鮮とブロッコリーの塩だれ炒め ごぼうと豚肉の炒り煮 クリームコロッケ 南瓜ときな粉和え 白飯 えび・かに・小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		鶏肉とケチャップ煮 粉豆腐と小松菜の炒り煮 ポテトソテー インゲンとえのきの和え物 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	
熱量 587 kcal	塩分 2.8 g	熱量 647 kcal	塩分 2.8 g	熱量 609 kcal	塩分 3.0 g	熱量 549 kcal	塩分 2.8 g	熱量 636 kcal	塩分 2.8 g	熱量 595 kcal	塩分 2.6 g	熱量 597 kcal	塩分 3.0 g
たんぱく質 28.7 g	ビタミンD 1.3 μg	たんぱく質 23.8 g	ビタミンD 5.8 μg	たんぱく質 28.7 g	ビタミンD 1.3 μg	たんぱく質 24.5 g	ビタミンD 3.3 μg	たんぱく質 29.3 g	ビタミンD 1.7 μg	たんぱく質 24.0 g	ビタミンD 0.7 μg	たんぱく質 24.9 g	ビタミンD 0.5 μg
カルシウム 217 mg		カルシウム 160 mg		カルシウム 298 mg		カルシウム 397 mg		カルシウム 196 mg		カルシウム 143 mg		カルシウム 150 mg	
熱量 324 kcal	塩分 2.7 g	熱量 385 kcal	塩分 2.7 g	熱量 346 kcal	塩分 2.9 g	熱量 286 kcal	塩分 2.7 g	熱量 374 kcal	塩分 2.7 g	熱量 333 kcal	塩分 2.6 g	熱量 334 kcal	塩分 2.9 g
たんぱく質 24.4 g	ビタミンD 1.3 μg	たんぱく質 19.5 g	ビタミンD 5.8 μg	たんぱく質 24.3 g	ビタミンD 1.3 μg	たんぱく質 20.1 g	ビタミンD 3.3 μg	たんぱく質 25.0 g	ビタミンD 1.7 μg	たんぱく質 19.7 g	ビタミンD 0.7 μg	たんぱく質 20.5 g	ビタミンD 0.5 μg
カルシウム 214 mg		カルシウム 157 mg		カルシウム 295 mg		カルシウム 394 mg		カルシウム 193 mg		カルシウム 140 mg		カルシウム 147 mg	

7月19日(月)～7月23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

7月19日(月)	7月20日(火)	7月21日(水)	7月22日(木)	7月23日(金)																																				
5日間コース																																								
白飯 無し 豚肉とたけのこの中華炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま じゃが芋と山菜の金平 小麦・乳成分・大豆・豚肉・ごま 大豆と野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>528 kcal</td><td>塩分</td><td>2.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.4 g</td><td>脂質</td><td>20.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>70.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	528 kcal	塩分	2.0 g	たんぱく質	13.4 g	脂質	20.8 g	炭水化物	70.2 g			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 なすの南蛮風 小麦・大豆 たけのこの高菜炒め 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 煮豆 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>471 kcal</td><td>塩分</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.8 g</td><td>脂質</td><td>12.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>75.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	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			白飯 無し 鶏肉のごま味噌和え 小麦・大豆・鶏肉・ごま 玉子ときくらげの中華風 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 彩り切干大根 卵・小麦・大豆 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>546 kcal</td><td>塩分</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.7 g</td><td>脂質</td><td>19.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>71.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	546 kcal	塩分	2.8 g	たんぱく質	17.7 g	脂質	19.1 g	炭水化物	71.7 g			海の日	スポーツの日
熱量	528 kcal	塩分	2.0 g																																					
たんぱく質	13.4 g	脂質	20.8 g																																					
炭水化物	70.2 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	546 kcal	塩分	2.8 g																																					
たんぱく質	17.7 g	脂質	19.1 g																																					
炭水化物	71.7 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。

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 海鮮しゅうまい 卵・小麦・えび・かに・いか・大豆・鶏肉・豚肉・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 春雨のさっぱりサラダ 大豆・ごま キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>399 kcal</td><td>塩分</td><td>3.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.3 g</td><td>脂質</td><td>22.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>35.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	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			鶏の唐揚げ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま 冬瓜とがんとどきの煮物 小麦・さば・大豆 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 大豆と野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ブロッコリーのおかか和え 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>335 kcal</td><td>塩分</td><td>3.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.5 g</td><td>脂質</td><td>17.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>27.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	335 kcal	塩分	3.7 g	たんぱく質	17.5 g	脂質	17.7 g	炭水化物	27.0 g			サバの塩焼き さば・大豆 ゴーヤチャンプルー 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 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 春雨の酢の物 卵・小麦・乳成分・かに・大豆・豚肉・ごま チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>358 kcal</td><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.0 g</td><td>脂質</td><td>22.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>24.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	358 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	13.0 g	脂質	22.5 g	炭水化物	24.4 g			海の日	スポーツの日
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	335 kcal	塩分	3.7 g																																					
たんぱく質	17.5 g	脂質	17.7 g																																					
炭水化物	27.0 g																																							
熱量	358 kcal	塩分	2.4 g																																					
たんぱく質	13.0 g	脂質	22.5 g																																					
炭水化物	24.4 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。

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 イワシの生姜煮 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 春雨のさっぱりサラダ 大豆・ごま キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>507 kcal</td><td>塩分</td><td>4.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>20.3 g</td><td>脂質</td><td>26.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>46.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	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			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 鶏の唐揚げ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま 冬瓜の煮物 小麦・大豆・鶏肉 大豆と野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ブロッコリーのおかか和え 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>453 kcal</td><td>塩分</td><td>4.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.9 g</td><td>脂質</td><td>21.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>47.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	453 kcal	塩分	4.6 g	たんぱく質	19.9 g	脂質	21.0 g	炭水化物	47.2 g			豚肉となすの味噌炒め 小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま サバの塩焼き さば・大豆 ゴーヤチャンプルー 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 春雨の酢の物 卵・小麦・乳成分・かに・大豆・豚肉・ごま チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>581 kcal</td><td>塩分</td><td>3.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.4 g</td><td>脂質</td><td>42.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>25.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	581 kcal	塩分	3.2 g	たんぱく質	19.4 g	脂質	42.8 g	炭水化物	25.0 g			海の日	スポーツの日
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	453 kcal	塩分	4.6 g																																					
たんぱく質	19.9 g	脂質	21.0 g																																					
炭水化物	47.2 g																																							
熱量	581 kcal	塩分	3.2 g																																					
たんぱく質	19.4 g	脂質	42.8 g																																					
炭水化物	25.0 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、洗ってお返してください。

次週の中止・変更の締切は
7月21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

豚肉とたけのこの中華炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま じゃが芋と山菜の金平 小麦・乳成分・大豆・豚肉・ごま 大豆と野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>276 kcal</td><td>塩分</td><td>1.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.2 g</td><td>脂質</td><td>19.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>16.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	276 kcal	塩分	1.9 g	たんぱく質	9.2 g	脂質	19.7 g	炭水化物	16.0 g			白身魚の玉子あん 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 なすの南蛮風 小麦・大豆 たけのこの高菜炒め 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 煮豆 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>218 kcal</td><td>塩分</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>7.6 g</td><td>脂質</td><td>11.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>21.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	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			鶏肉のごま味噌和え 小麦・大豆・鶏肉・ごま 玉子ときくらげの中華風 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 彩り切干大根 卵・小麦・大豆 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>294 kcal</td><td>塩分</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.5 g</td><td>脂質</td><td>18.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>17.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	294 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	13.5 g	脂質	18.1 g	炭水化物	17.6 g			海の日	スポーツの日
熱量	276 kcal	塩分	1.9 g																																					
たんぱく質	9.2 g	脂質	19.7 g																																					
炭水化物	16.0 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	294 kcal	塩分	2.7 g																																					
たんぱく質	13.5 g	脂質	18.1 g																																					
炭水化物	17.6 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。

コプやまぐち 夕食宅配 こくる

0120-272-428
受付:月～金 9:00～18:00

7月19日(月)	7月20日(火)	7月21日(水)	7月22日(木)	7月23日(金)
タラのもやしあんかけ/しろ菜お浸し	サバの梅風味から揚げ/白菜煮浸し	ヒレカツの味噌ソースかけ/ キャベツソテー/ゆで卵		
オムレツのハヤシソースかけ・グリーンピース/キャベツ	八寸(郷土料理)	いわしみぞれ煮/金平ごぼう		
ジャーマンポテト	切干大根と高菜炒め	里芋のくず煮		
大根と人参の味噌煮	キャベツ大豆ごま和え	高野と人参煮	海の日	スポーツの日
小松菜炒め煮	ほうれん草卵和え	春菊ピーナツ和え		
香味マカロニサラダ	春雨サラダ	人参ナムル		
肉団子煮	なす煮浸し	オクラかつお和え		
カリフラワー甘酢和え/みかん	シュウマイ/広島菜	うぐいす豆		
(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・牛肉・ごま・卵・乳製品・か に)	(小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご・乳製品・ごま)	(卵・小麦・大豆・豚肉・ごま・乳製品・さば・鶏肉・ゼラチン・落花生・えび)		
熱量 379 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.2 g 炭水化物 33.7 g カルシウム 113 mg カリウム 590 mg 塩分 3.0 g	熱量 412 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 18.4 g 炭水化物 38.1 g カルシウム 133 mg カリウム 946 mg 塩分 3.5 g	熱量 422 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 18.3 g 炭水化物 41.8 g カルシウム 190 mg カリウム 712 mg 塩分 3.5 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
7月21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