

8月2日(月)～8月8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
お弁当こばのご飯の量は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

製造
広島駅弁当株式会社

8月2日(月)				8月3日(火)				8月4日(水)				8月5日(木)				8月6日(金)				8月7日(土)				8月8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				白飯/ゆかり				菜飯/白ゴマ				白飯/黒ゴマ				白飯/ゆかり				白飯/白ゴマ				白飯/黒ゴマ			
鶏肉とブロッコリーの甘辛煮				ホキ磯辺天				カレイ煮つけ				タラの柚庵焼き				豚肉と野菜の塩タレ炒め				サバ生姜煮				メンチカツ			
大根とツナの煮物				ほうれん草煮浸し				金平ごぼう				豆腐とミンチのくず煮				スクランブルエッグ				キャベツと炒り卵の炒め物				白菜煮浸し			
春雨サラダ				アスパラ梅おかか和え				小松菜中華炒め				ツナポテトサラダ				ビーフン				さつま芋甘煮/高野煮				春菊のお浸し			
青梗菜炒ベーコン炒め/パイ				さつま芋サラダ/カリフラワー甘酢和え				いんげんおかか和え/キャベツごま和え				ワカメのぬた(郷土料理)/安芸紫				紅白生酢/ひじきごまサラダ				ほうれん草くるみ和え/白菜梅肉和え				ポテトサラダ/胡瓜の酢物			
鶏肉・乳製品・小麦・大豆・卵・牛肉・豚肉・ゼラチン・りんご・さば・ごま				卵・大豆・りんご・乳製品・小麦・えび・かに・豚肉・落花生・さば・鶏肉・ゼラチン				小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・牛肉				小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・卵・りんご				卵・小麦・ごま・大豆・りんご・豚肉・ゼラチン・牛肉・鶏肉・乳製品				小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・くるみ・りんご・卵・乳製品・牛肉・ごま				小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご・かに・ごま			
熱量	561 kcal	塩分	2.0 g	熱量	467 kcal	塩分	2.0 g	熱量	468 kcal	塩分	2.7 g	熱量	461 kcal	塩分	2.4 g	熱量	469 kcal	塩分	2.6 g	熱量	530 kcal	塩分	2.9 g	熱量	528 kcal	塩分	2.9 g
たんぱく質	15.7 g	脂質	18.9 g	たんぱく質	15.8 g	脂質	9.9 g	たんぱく質	17.2 g	脂質	9.8 g	たんぱく質	17.1 g	脂質	5.7 g	たんぱく質	14.4 g	脂質	13.1 g	たんぱく質	18.2 g	脂質	12.3 g	たんぱく質	13.3 g	脂質	14.5 g
炭水化物	78.3 g	カルシウム	61 mg	炭水化物	77.6 g	カルシウム	97 mg	炭水化物	65.2 g	カルシウム	189 mg	炭水化物	67.7 g	カルシウム	65 mg	炭水化物	69.8 g	カルシウム	78 mg	炭水化物	84.0 g	カルシウム	87 mg	炭水化物	83.7 g	カルシウム	95 mg
カリウム	493 mg			カリウム	458 mg			カリウム	564 mg			カリウム	392 mg			カリウム	406 mg			カリウム	480 mg			カリウム	482 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															
豚肉じゃが				タラのカレーあんかけ				肉団子の中華煮				カレイの煮付				鶏肉のチリソース/エビフライ				アジの大葉フライ				サバ塩焼き			
海老カツトマトソース				筑前煮				蓮根と厚揚げ炒め煮				茄子のはさみ揚げ				厚揚げの含め煮				牛肉のオイスター炒め				鶏の治部煮			
青梗菜ベーコン炒め				じゃが芋金平				大豆煮				白菜しめじ中華煮				青梗菜のスープ煮				小松菜しらす炒め				青梗菜煮浸し			
春雨中華炒め				茄子じゃこ味噌かけ				卵とマカロニサラダ				里芋とイカの煮物				煮物盛合わせ(大根・蒟蒻・人参)				炒り豆腐				キャベツと炒り卵の炒め物			
ワカメのめた(郷土料理)				いんげんピーナツ和え				南瓜煮				大根と薩摩揚げ煮				胡瓜の酢物				ひじき煮				切干の酢物			
金時豆				大根生酢				キャベツごま和え				蓮根ごまサラダ/赤インゲン豆				海藻とキャベツの青しそドレッシング				白菜梅肉和え				白桃			
卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば・えび・かに・ごま				小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・乳製品・牛肉・落花生・卵・えび・かに				小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・卵・乳製品・ごま・りんご				卵・乳製品・小麦・ごま・大豆・豚肉・さば・鶏肉・ゼラチン・いか・りんご・牛肉				小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・えび・牛肉・卵・乳製品・かに				小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・牛肉・ごま・卵・りんご				小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・卵・牛肉・もも			
熱量	384 kcal	塩分	3.1 g	熱量	371 kcal	塩分	3.2 g	熱量	450 kcal	塩分	3.0 g	熱量	336 kcal	塩分	3.0 g	熱量	410 kcal	塩分	3.0 g	熱量	330 kcal	塩分	3.1 g	熱量	350 kcal	塩分	3.0 g
たんぱく質	17.2 g	脂質	13.7 g	たんぱく質	16.7 g	脂質	16.5 g	たんぱく質	16.3 g	脂質	21.6 g	たんぱく質	16.3 g	脂質	10.1 g	たんぱく質	20.1 g	脂質	18.1 g	たんぱく質	15.2 g	脂質	17.8 g	たんぱく質	23.5 g	脂質	16.2 g
炭水化物	49.0 g	カルシウム	73 mg	炭水化物	38.2 g	カルシウム	65 mg	炭水化物	46.9 g	カルシウム	117 mg	炭水化物	44.7 g	カルシウム	92 mg	炭水化物	42.0 g	カルシウム	177 mg	炭水化物	27.1 g	カルシウム	126 mg	炭水化物	26.6 g	カルシウム	129 mg
カリウム	545 mg			カリウム	632 mg			カリウム	574 mg			カリウム	696 mg			カリウム	760 mg			カリウム	520 mg			カリウム	664 mg		

お弁当こ

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			
鶏肉とブロッコリーの甘辛煮				ホキ磯辺天				カレイ煮つけ				タラの柚庵焼き				豚肉と野菜の塩タレ炒め				サバ生姜煮				メンチカツ			
大根とツナの煮物				ほうれん草煮浸し				小松菜中華炒め				豆腐とミンチのくず煮				スクランブルエッグ				キャベツと炒り卵の炒め物				春菊のお浸し			
春雨サラダ				アスパラ梅おかか和え				キャベツごま和え				ワカメのめた(郷土料理)				ひじきごまサラダ				ほうれん草くるみ和え/白菜梅肉和え				ポテトサラダ			
鶏肉・乳製品・小麦・大豆・卵・りんご・さば・豚肉・ゼラチン				小麦・落花生・大豆・卵・乳製品・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン				小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・牛肉				小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン				卵・小麦・ごま・大豆・りんご・豚肉・ゼラチン・乳製品・鶏肉				小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・くるみ・りんご・卵・乳製品・牛肉				卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば・りんご			
熱量	449 kcal	塩分	2.3 g	熱量	393 kcal	塩分	2.0 g	熱量	364 kcal	塩分	2.3 g	熱量	326 kcal	塩分	2.3 g	熱量	402 kcal	塩分	2.0 g	熱量	425 kcal	塩分	2.0 g	熱量	473 kcal	塩分	2.1 g
たんぱく質	16.6 g	脂質	13.2 g	たんぱく質	14.5 g	脂質	9.2 g	たんぱく質	14.9 g	脂質	10.5 g	たんぱく質	14.9 g	脂質	13.3 g	たんぱく質	13.4 g	脂質	11.6 g	たんぱく質	15.9 g	脂質	11.2 g	たんぱく質	11.0 g	脂質	14.4 g
炭水化物	62.4 g	カルシウム	38 mg	炭水化物	60.6 g	カルシウム	83 mg	炭水化物	64.1 g	カルシウム	100 mg	炭水化物	59.6 g	カルシウム	92 mg	炭水化物	58.1 g	カルシウム	69 mg	炭水化物	62.6 g	カルシウム	61 mg	炭水化物	72.6 g	カルシウム	78 mg
カリウム	369 mg			カリウム	345 mg			カリウム	451 mg			カリウム	308 mg			カリウム	368 mg			カリウム	419 mg			カリウム	835 mg		

明日の食卓

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																
鶏肉のから揚げ				アジのカレー醤油焼き				豚肉のオイスター炒め				サワラのから揚げレモン風味甘酢あん				ハンバーグ玉葱ソース				麻婆豆腐				豚肉の甘辛煮				
ひじきとさつま揚げの煮物				切昆布と大豆の物				小松菜の煮浸し				蓮根と豚肉の炒り煮				白菜と鶏肉の旨煮				鶏大根煮				マカロニのクリーム煮				
ほうれん草のソテー				ピーマンのケチャップ炒め				カニ風味しゅうまい				豆腐の真砂煮				エビカツ				小松菜と桜エビの炒め煮				蓮根のおかか炒め				
人参のさっぱりサラダ				マカロニサラダ				春雨サラダ				インゲンのツナマヨ和え				切干大根サラダ				鮭ポテトサラダ				白菜のポン酢マヨネーズ和え				
白飯				白飯				白飯				白飯				白飯				白飯				白飯				
小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン				えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				えび・小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン				小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン				
こはん付	熱量	661 kcal	塩分	3.0 g	熱量	617 kcal	塩分	2.9 g	熱量	607 kcal	塩分	2.9 g	熱量	653 kcal	塩分	2.6 g	熱量	681 kcal	塩分	3.1 g	熱量	604 kcal	塩分	3.3 g	熱量	581 kcal	塩分	3.0 g
	たんぱく質	25.2 g	ビタミンD	0.5 μg	たんぱく質	25.7 g	ビタミンD	5.8 μg	たんぱく質	25.9 g	ビタミンD	0.8 μg	たんぱく質	28.9 g	ビタミンD	4.6 μg	たんぱく質	24.6 g	ビタミンD	1.6 μg	たんぱく質	23.8 g	ビタミンD	1.6 μg	たんぱく質	22.8 g	ビタミンD	1.9 μg
	カルシウム	92 mg			カルシウム	270 mg			カルシウム	193 mg			カルシウム	165 mg			カルシウム	236 mg			カルシウム	239 mg			カルシウム	340 mg		
おかずのみ	熱量	398 kcal	塩分	2.9 g	熱量	355 kcal	塩分	2.9 g	熱量	345 kcal	塩分	2.8 g	熱量	390 kcal	塩分	2.6 g	熱量	419 kcal	塩分	3.0 g	熱量	342 kcal	塩分	3.2 g	熱量	318 kcal	塩分	3.0 g
	たんぱく質	20.9 g	ビタミンD	0.5 μg	たんぱく質	21.4 g	ビタミンD	5.8 μg	たんぱく質	21.5 g	ビタミンD	0.8 μg	たんぱく質	24.5 g	ビタミンD	4.6 μg	たんぱく質	20.3 g	ビタミンD	1.6 μg	たんぱく質	19.4 g	ビタミンD	1.6 μg	たんぱく質	18.4 g	ビタミンD	1.9 μg
	カルシウム	89 mg			カルシウム	267 mg			カルシウム	190 mg			カルシウム	162 mg			カルシウム	233 mg			カルシウム	236 mg			カルシウム	337 mg		

8月2日（月）～8月6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

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

8月2日(月)	8月3日(火)	8月4日(水)	8月5日(木)	8月6日(金)
5日間コース				
白飯 無し 鶏肉の甘酢だれ 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま こうや豆腐のあっさり煮 小麦・大豆 わかめとカニ風味かまぼこのお浸し 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま 熱量 たんぱく質 炭水化物 492 kcal 14.4 g 70.5 g 塩分 脂質 2.1 g 16.5 g	鶏そぼろご飯 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 銀ヒラスの照り焼き風味 小麦・大豆・ごま がんもどきとこんにゃくの煮物 小麦・大豆・鶏肉 ほうれん草とコーンの炒め物 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま さつま芋の甘煮 小麦・大豆 熱量 たんぱく質 炭水化物 510 kcal 17.5 g 76.1 g 塩分 脂質 2.3 g 13.8 g	白飯 無し ひじきコロッケ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 麻婆豆腐 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま なますのゆず風味 無し チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆 熱量 たんぱく質 炭水化物 488 kcal 11.1 g 81.5 g 塩分 脂質 2.1 g 12.3 g	白飯 無し 豚肉と春雨の炒め物 小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま すり身団子とじゃが芋の煮物 小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン・卵・乳成分・えび・豚肉・鶏肉 いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま 大豆ひじき 小麦・大豆 熱量 たんぱく質 炭水化物 492 kcal 11.5 g 78.4 g 塩分 脂質 2.2 g 13.9 g	菜飯 小麦・さば・大豆・ごま アジの醤油焼き 小麦・さば・大豆 根菜とひき肉の煮物 小麦・大豆・鶏肉 ツイストマカロニサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 キャベツと高菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 熱量 たんぱく質 炭水化物 464 kcal 17.2 g 62.8 g 塩分 脂質 2.7 g 14.3 g
ブリの照り焼き 小麦・大豆・ごま 豚しゃぶ梅風味 小麦・さば・大豆・豚肉・ゼラチン・ごま 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 豆豆サラダ 卵・小麦・大豆 大根と人参の煮物 小麦・大豆 熱量 たんぱく質 炭水化物 380 kcal 18.2 g 16.1 g 塩分 脂質 2.7 g 26.9 g	肉じゃがコロッケ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 春雨と玉子の中華風 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 人参の粒マスタードサラダ 卵・小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご・乳成分 蒸し鶏とザーサイの和え物 小麦・大豆・鶏肉・ごま 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま 熱量 たんぱく質 炭水化物 446 kcal 11.0 g 36.3 g 塩分 脂質 3.0 g 28.5 g	八宝菜 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 肉団子のトマトソース 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま ほうれん草の白和え 小麦・大豆・ごま 豆のごま和えサラダ 小麦・大豆・ごま 大根と人参のナムル 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま 熱量 たんぱく質 炭水化物 386 kcal 18.4 g 36.5 g 塩分 脂質 3.3 g 18.1 g	豚肉と玉ねぎの焼肉風 小麦・大豆・豚肉・ごま 三色いなりの煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉・やまいも キャベツと椎茸の中華浸し 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま もずく入り海藻サラダ 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉 ブロッコリーのごま和え 小麦・大豆・ごま 熱量 たんぱく質 炭水化物 351 kcal 12.0 g 17.5 g 塩分 脂質 3.6 g 26.1 g	牛肉のオイスター炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま クリームコロッケ 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま 豆腐と野菜の煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉 シャキシャキポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆 切干大根と葉大根の炒り煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 熱量 たんぱく質 炭水化物 443 kcal 13.4 g 28.7 g 塩分 脂質 2.8 g 29.7 g
鶏肉と玉子の親子煮風 卵・小麦・大豆・鶏肉 ブリの照り焼き 小麦・大豆・ごま 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 豆豆サラダ 卵・小麦・大豆 大根と人参の煮物 小麦・大豆 熱量 たんぱく質 炭水化物 466 kcal 30.8 g 21.7 g 塩分 脂質 3.3 g 28.2 g	イカの塩炒め 小麦・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 肉じゃがコロッケ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 人参の粒マスタードサラダ 卵・小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご・乳成分 蒸し鶏とザーサイの和え物 小麦・大豆・鶏肉・ごま 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま 熱量 たんぱく質 炭水化物 489 kcal 15.3 g 39.5 g 塩分 脂質 3.3 g 30.4 g	八宝菜 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 豚肉のケチャップ炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン ほうれん草の白和え 小麦・大豆・ごま 豆のごま和えサラダ 小麦・大豆・ごま 大根と人参のナムル 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま 熱量 たんぱく質 炭水化物 520 kcal 20.7 g 30.2 g 塩分 脂質 4.1 g 34.6 g	豚肉と玉ねぎの焼肉風 小麦・大豆・豚肉・ごま 白身魚のジェノベーゼソース 乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン キャベツと椎茸の中華浸し 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま もずく入り海藻サラダ 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉 ブロッコリーのごま和え 小麦・大豆・ごま 熱量 たんぱく質 炭水化物 498 kcal 18.8 g 24.6 g 塩分 脂質 3.9 g 36.4 g	牛肉のオイスター炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま カツオフライ※ソース小袋付 卵・小麦・大豆・りんご 豆腐と野菜の煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉 シャキシャキポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆 切干大根と葉大根の炒り煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 熱量 たんぱく質 炭水化物 512 kcal 18.6 g 35.1 g 塩分 脂質 3.5 g 31.8 g
鶏肉の甘酢だれ 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま こうや豆腐のあっさり煮 小麦・大豆 わかめとカニ風味かまぼこのお浸し 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま 熱量 たんぱく質 炭水化物 240 kcal 10.2 g 16.3 g 塩分 脂質 2.0 g 15.5 g	銀ヒラスの照り焼き風味 小麦・大豆・ごま がんもどきとこんにゃくの煮物 小麦・大豆・鶏肉 ほうれん草とコーンの炒め物 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま さつま芋の甘煮 小麦・大豆 熱量 たんぱく質 炭水化物 232 kcal 11.1 g 23.1 g 塩分 脂質 1.9 g 10.2 g	ひじきコロッケ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 麻婆豆腐 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま なますのゆず風味 無し チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆 熱量 たんぱく質 炭水化物 236 kcal 6.9 g 27.3 g 塩分 脂質 2.0 g 11.3 g	豚肉と春雨の炒め物 小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま すり身団子とじゃが芋の煮物 小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン・卵・乳成分・えび・豚肉・鶏肉 いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま 大豆ひじき 小麦・大豆 熱量 たんぱく質 炭水化物 240 kcal 7.3 g 24.3 g 塩分 脂質 2.1 g 12.8 g	アジの醤油焼き 小麦・さば・大豆 根菜とひき肉の煮物 小麦・大豆・鶏肉 ツイストマカロニサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 キャベツと高菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 熱量 たんぱく質 炭水化物 237 kcal 13.1 g 14.4 g 塩分 脂質 2.0 g 13.2 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下さい。
* 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～



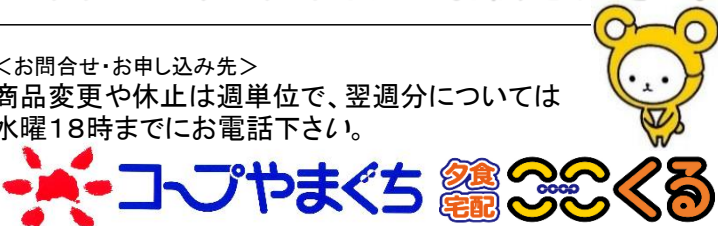
届いたら冷蔵庫で保管を！

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、洗ってお返しく下さい。

次週の中止・変更の締切は
8月4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



8月2日(月)	8月3日(火)	8月4日(水)	8月5日(木)	8月6日(金)
マスのトマトソースかけ	牛肉と野菜のカレー炒め/ゆで卵	カレイ煮つけ	タラの柚庵焼き/ナムル	アジ磯辺天
鶏肉とブロッコリーの甘辛煮	ホキ磯辺天	豆腐ハンバーグ野菜あんかけ	鶏肉チャーシュー味	豚肉と野菜の塩タレ炒め
大根とツナの煮物	ほうれん草煮浸し	小松菜中華炒め	豆腐とミンチのくず煮	スクランブルエッグ
青梗菜ベーコン炒め	カリフラワー甘酢和え	キャベツごま和え	ワカメのぬた(郷土料理)	水菜煮浸し
水菜おかか和え	アスパラ梅おかか和え	いんげんおかか和え	白菜しめじの中華炒め	青梗菜のスープ煮
山菜と筍煮物	さつま芋サラダ	白菜ツナサラダ	ツナポテトサラダ	ひじきごまサラダ
パンプキンサラダ	いんげんピーナツ和え	金平ごぼう	大根と薩摩揚げ煮	紅白生酢
たくあん	白桃	さくら漬/根菜マリネ	山菜煮浸し/みかん	広島菜
(さけ・小麦・乳製品・大豆・鶏肉・卵・豚肉・牛肉・ゼラチン・さば・りんご)	(卵・大豆・りんご・小麦・落花生・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・牛肉・えび・かに・もも)	(小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・牛肉・りんご)	(小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・卵・りんご・牛肉)	(卵・乳製品・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご・さば)
熱量 362 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 18.1 g 炭水化物 49.1 g カルシウム 122 mg カリウム 713 mg 塩分 3.5 g	熱量 334 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 14.1 g 炭水化物 27.9 g カルシウム 150 mg カリウム 710 mg 塩分 2.8 g	熱量 383 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 18.2 g 炭水化物 22.2 g カルシウム 215 mg カリウム 728 mg 塩分 3.5 g	熱量 468 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 14.5 g 炭水化物 38.4 g カルシウム 86 mg カリウム 728 mg 塩分 3.4 g	熱量 395 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 15.8 g 炭水化物 19.9 g カルシウム 122 mg カリウム 631 mg 塩分 3.2 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
8月4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。

コプやまくち 夕食
宅配

☎ 0120-272-428

受付：月～金 9:00～18:00