

7月5日(月)～7月11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5日(月)		7月6日(火)		7月7日(水)		7月8日(木)		7月9日(金)		7月10日(土)		7月11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 豚肉と野菜の甘辛煮 枝豆と豆腐ふんわり天 菜の花と椎茸ごま酢和え 切干大根洋風サラダ/赤インゲン豆 小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび・りんご		白飯/黒ゴマ ビーフカレー 厚揚げと青梗菜炒め 蓮根金平 大根そぼろ煮/コールスローサラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・牛肉・りんご・ごま		かやくご飯/青のり チーズチキンカツ ラタトゥイユ ほうれん草とピーズ中華和え 明太子ポテト/白菜柚子甘酢 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・ごま・豚肉		白飯/白ゴマ サワラ柚庵焼き/ニラとキャベツお浸し かに玉 つしま(山口郷土) マセドアンサラダ・パセリ/胡瓜の生姜風味酢物 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご・かに・ごま		白飯/ゆかり 焼き鳥の彩りあんかけ 筍煮/椎茸煮/高野煮 えのき梅マヨネーズ和え 五目豆/切干大根青しそドレッシング 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご		白飯/黒ゴマ タラ磯辺天 チャプチェ 煮物(がんも、人参) ブロッコリーごま和え/ほうれん草菜種和え 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・乳製品・牛肉		白飯/ゆかり 豚肉中華炒め 大根と大根葉炒め煮 里芋のゆずみそかけ 小松菜お浸し/白桃 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば・もも															
熱量	522 kcal	塩分	2.2 g	熱量	488 kcal	塩分	2.5 g	熱量	432 kcal	塩分	2.6 g	熱量	459 kcal	塩分	2.6 g	熱量	468 kcal	塩分	2.2 g	熱量	610 kcal	塩分	2.6 g	熱量	423 kcal	塩分	2.3 g
たんぱく質	14.6 g	脂質	12.9 g	たんぱく質	15.5 g	脂質	11.8 g	たんぱく質	11.2 g	脂質	14.1 g	たんぱく質	18.4 g	脂質	10.2 g	たんぱく質	21.1 g	脂質	7.7 g	たんぱく質	20.1 g	脂質	12.7 g	たんぱく質	11.4 g	脂質	4.0 g
炭水化物	84.5 g	カルシウム	95 mg	炭水化物	76.7 g	カルシウム	99 mg	炭水化物	62.2 g	カルシウム	45 mg	炭水化物	70.2 g	カルシウム	92 mg	炭水化物	77.2 g	カルシウム	66 mg	炭水化物	76.0 g	カルシウム	140 mg	炭水化物	82.0 g	カルシウム	101 mg
カリウム	445 mg			カリウム	531 mg			カリウム	276 mg			カリウム	484 mg			カリウム	604 mg			カリウム	480 mg			カリウム	493 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															
梅しそチキンカツ 豆乳豆腐煮/椎茸煮 小松菜の海老煮浸し なす揚げ浸し 大豆と油揚げ煮 切干大根洋風サラダ/みかん 小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・りんご		白身魚の煮付 豚肉のスタミナ炒め えびと枝豆の卵とじ 蓮根金平 竹輪大根炒め オクラごま和え/かぼちゃサラダ 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・牛肉		ハンバーグ野菜あんかけ/揚げじゃが ナポリタン 白菜ツナサラダ つしま(山口郷土) ニラとキャベツお浸し ささみと小松菜塩昆布和え/赤インゲン豆 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・さば・ゼラチン・りんご		タラクリーム煮 チャプチェ 京合わせ煮 切干大根青しそドレッシング マセドアンサラダ ほうれん草柚子香和え 小麦・乳製品・大豆・鶏肉・豚肉・さば・ゼラチン・卵・りんご・牛肉・ごま		酢豚 挽肉味噌ポンかつお生姜風味 かに玉 ワカメ中華サラダ 中華ポテト いんげん煮浸し 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・牛肉・乳製品・えび・かに・ごま		サバ味噌煮/金平ごぼう 牛肉と野菜のうま煮 高野豆腐の卵とじ カリフラワーサラダ ひじき煮 さくら漬/うぐいす豆 乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・えび・かに・牛肉		鶏塩唐揚げ 煮物(がんも、オクラ) ほうれん草炒め キャベツ甘酢和え 切干大根煮 ポテトサラダ/りんご缶 小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・卵・りんご															
熱量	413 kcal	塩分	3.3 g	熱量	301 kcal	塩分	3.2 g	熱量	341 kcal	塩分	3.0 g	熱量	335 kcal	塩分	3.2 g	熱量	435 kcal	塩分	3.4 g	熱量	365 kcal	塩分	3.0 g	熱量	579 kcal	塩分	3.0 g
たんぱく質	15.5 g	脂質	20.6 g	たんぱく質	18.1 g	脂質	10.4 g	たんぱく質	15.0 g	脂質	16.0 g	たんぱく質	19.2 g	脂質	14.1 g	たんぱく質	13.7 g	脂質	28.6 g	たんぱく質	15.7 g	脂質	19.2 g	たんぱく質	23.3 g	脂質	31.3 g
炭水化物	41.8 g	カルシウム	102 mg	炭水化物	26.7 g	カルシウム	124 mg	炭水化物	35.0 g	カルシウム	116 mg	炭水化物	32.7 g	カルシウム	68 mg	炭水化物	29.9 g	カルシウム	59 mg	炭水化物	27.3 g	カルシウム	62 mg	炭水化物	49.1 g	カルシウム	171 mg
カリウム	393 mg			カリウム	675 mg			カリウム	692 mg			カリウム	496 mg			カリウム	581 mg			カリウム	652 mg			カリウム	679 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 豚肉と野菜の甘辛煮 枝豆と豆腐ふんわり天 菜の花と椎茸ごま酢和え 小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび		白飯 豆腐ハンバーグ/いんげんソテー 大根そぼろ煮 コールスローサラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・卵・牛肉・りんご		白飯 チーズチキンカツ/グラッセ ラタトゥイユ 明太子ポテト/ほうれん草とピーズ中華和え 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・ごま・豚肉		白飯 サワラ柚庵焼き/ニラとキャベツお浸し つしま(山口郷土) マセドアンサラダ・パセリ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご		白飯 焼き鳥の彩りあんかけ/グリーンピース 筍煮/椎茸煮/高野煮 えのき梅マヨネーズ和え 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご		白飯 タラ磯辺天/キャベツ チャプチェ ほうれん草菜種和え 卵・乳製品・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば		白飯 豚肉中華炒め 大根と大根葉炒め煮 小松菜煮浸し 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば															
熱量	438 kcal	塩分	1.9 g	熱量	424 kcal	塩分	2.1 g	熱量	376 kcal	塩分	1.8 g	熱量	365 kcal	塩分	1.8 g	熱量	396 kcal	塩分	2.0 g	熱量	395 kcal	塩分	1.7 g	熱量	329 kcal	塩分	1.8 g
たんぱく質	12.8 g	脂質	12.7 g	たんぱく質	13.6 g	脂質	10.1 g	たんぱく質	9.3 g	脂質	11.1 g	たんぱく質	15.6 g	脂質	7.1 g	たんぱく質	18.0 g	脂質	6.2 g	たんぱく質	15.3 g	脂質	8.1 g	たんぱく質	9.6 g	脂質	3.8 g
炭水化物	66.2 g	カルシウム	79 mg	炭水化物	66.6 g	カルシウム	38 mg	炭水化物	57.7 g	カルシウム	40 mg	炭水化物	56.8 g	カルシウム	69 mg	炭水化物	65.6 g	カルシウム	43 mg	炭水化物	62.9 g	カルシウム	66 mg	炭水化物	61.1 g	カルシウム	77 mg
カリウム	302 mg			カリウム	453 mg			カリウム	201 mg			カリウム	402 mg			カリウム	450 mg			カリウム	403 mg			カリウム	340 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															
豚肉の胡麻味噌煮 南瓜煮・五目花形の含め煮 切干大根と桜エビの中華風煮物 ピーマンとツナのサラダ 白飯 えび・小麦・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		アジの南蛮漬け ひじきとさつま揚げの煮物 春雨のすき煮 ほうれん草と卵サラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・大豆・豚肉・りんご		鶏肉のカレー風味焼き 小松菜煮浸し エビと枝豆の卵炒め きゅうりの青じそドレッシング和え 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉		白身フライ キャベツのクリーム煮 大豆五目煮 人参のさっぱりサラダ 白飯 小麦・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		豚肉と春雨の炒め物 粉豆腐の炒り煮 青梗菜とカニカマの煮浸し カリフラワーのオーロラソース和え 白飯 えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		赤魚の味噌焼き 野菜と鶏肉の五目煮 キャベツカレー炒め インゲンのおかかマヨ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		ハンバーグデミグラスソースかけ 高野豆腐の含め煮 さつま芋のレモン風味煮 切干大根サラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご															
熱量	613 kcal	塩分	3.0 g	熱量	592 kcal	塩分	2.8 g	熱量	606 kcal	塩分	2.8 g	熱量	586 kcal	塩分	2.5 g	熱量	607 kcal	塩分	3.0 g	熱量	608 kcal	塩分	2.6 g	熱量	622 kcal	塩分	2.9 g
たんぱく質	28.1 g	ビタミンD	2.3 μg	たんぱく質	21.8 g	ビタミンD	5.9 μg	たんぱく質	28.9 g	ビタミンD	1.7 μg	たんぱく質	22.3 g	ビタミンD	1.6 μg	たんぱく質	25.2 g	ビタミンD	2.6 μg	たんぱく質	25.0 g	ビタミンD	2.9 μg	たんぱく質	20.2 g	ビタミンD	1.4 μg
カルシウム	273 mg			カルシウム	256 mg			カルシウム	302 mg			カルシウム	301 mg			カルシウム	417 mg			カルシウム	203 mg			カルシウム	289 mg		
熱量	369 kcal	塩分	2.9 g	熱量	329 kcal	塩分	2.8 g	熱量	343 kcal	塩分	2.7 g	熱量	324 kcal	塩分	2.4 g	熱量	344 kcal	塩分	2.9 g	熱量	346 kcal	塩分	2.6 g	熱量	360 kcal	塩分	2.8 g
たんぱく質	23.7 g	ビタミンD	2.3 μg	たんぱく質	17.5 g	ビタミンD	5.9 μg	たんぱく質	24.5 g	ビタミンD	1.7 μg	たんぱく質	18.0 g	ビタミンD	1.6 μg	たんぱく質	20.8 g	ビタミンD	2.6 μg	たんぱく質	20.6 g	ビタミンD	2.9 μg	たんぱく質	15.9 g	ビタミンD	1.4 μg
カルシウム	270 mg			カルシウム	253 mg			カルシウム	299 mg			カルシウム	298 mg			カルシウム	414 mg			カルシウム	200 mg			カルシウム	286 mg		

7月5日(月)～7月9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5日(月)	7月6日(火)	7月7日(水)	7月8日(木)	7月9日(金)
5日間コース				
白飯 無し 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 春雨といんげんの炒め物 小麦・さば・大豆・鶏肉・ごま 根菜と青菜の和え物 小麦・大豆 切干大根のトマト風味 乳成分・大豆・豚肉 熱量 475 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 13.5 g 脂質 13.2 g 炭水化物 73.7 g	昆布ご飯 小麦・大豆・ごま 牛肉とごぼうの柳川風 小麦・牛肉・大豆・卵・鶏肉 なすのそぼろあん 小麦・さば・大豆・鶏肉 しらすと玉子の春雨炒め 卵・小麦・大豆・ごま 大根と人参の煮物 小麦・大豆 熱量 470 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 12.2 g 脂質 15.5 g 炭水化物 67.2 g	白飯 無し 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 冬瓜の煮物 小麦・大豆・鶏肉 切干大根の煮物 小麦・大豆 チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま 熱量 469 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 12.0 g 脂質 13.0 g 炭水化物 74.3 g	白飯 無し プリの照り焼き 小麦・大豆・ごま ゴーヤチャンプル 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま もやしと高菜のソテー 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ブロッコリーのごま和え 小麦・大豆・ごま 熱量 504 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 17.1 g 脂質 18.4 g 炭水化物 64.4 g	わかめご飯 小麦・さば・大豆・ごま 豚肉の生姜炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 里芋と人参の煮物 小麦・大豆・鶏肉 蓮根とこんにゃくの金平 小麦・大豆・ごま 小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆 熱量 528 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 13.0 g 脂質 23.1 g 炭水化物 65.2 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・キュウイフルーツ・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

オクラと牛肉のすき煮 小麦・牛肉・大豆・さば・ゼラチン・鶏肉 カニカマの天ぷら※天つゆ小袋付 卵・小麦・かに・大豆 さつま芋サラダ 卵・小麦・大豆・ごま ひじきと蓮根の炒り煮 小麦・大豆 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま 熱量 423 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 12.9 g 脂質 25.1 g 炭水化物 34.6 g	鶏肉の甘酢だれ 卵・小麦・大豆・鶏肉・ごま 枝豆のふわふわ豆腐湯葉あんかけ 卵・小麦・えび・大豆・豚肉・さば・鶏肉・ごま ニラ玉もやし 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま なますのゆず風味 無し 小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆 熱量 334 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 12.5 g 脂質 20.0 g 炭水化物 26.5 g	サーモンの塩焼き さけ・ごま・卵・小麦・乳成分・大豆 肉詰めいなりの煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・さば 麻婆春雨 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 豆のごま和えサラダ 小麦・大豆・ごま 大学芋 小麦・大豆・ゼラチン・ごま 熱量 343 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 17.7 g 脂質 15.3 g 炭水化物 33.0 g	玉子焼き甘酢あん 卵・かに・さば・大豆・りんご・ごま・小麦・乳成分・えび・鶏肉・豚肉 肉団子の黒酢ソース 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン・ごま 切干大根の煮物 小麦・大豆 角切りチーズとキャベツのサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆 チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆 熱量 363 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 14.2 g 脂質 17.9 g 炭水化物 36.5 g	ヒレカツ※ソース小袋付 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・鶏肉・ごま・りんご 野菜のクリームがけ 大豆・りんご・ゼラチン卵・小麦・乳成分・鶏肉・豚肉 なすの南蛮風 小麦・大豆 ツイストマカロニサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 煮豆 小麦・大豆 熱量 373 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 12.8 g 脂質 18.6 g 炭水化物 39.2 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

オクラと牛肉のすき煮 小麦・牛肉・大豆・さば・ゼラチン・鶏肉 赤魚の煮付け 小麦・大豆 さつま芋サラダ 卵・小麦・大豆・ごま ひじきと蓮根の炒り煮 小麦・大豆 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま 熱量 495 kcal 塩分 3.9 g たんぱく質 18.8 g 脂質 28.5 g 炭水化物 40.1 g	エビの和風あんかけ 卵・小麦・乳成分・えび・さば・大豆・鶏肉 鶏肉の甘酢だれ 卵・小麦・大豆・鶏肉・ごま ニラ玉もやし 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま なますのゆず風味 無し 小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆 熱量 420 kcal 塩分 3.7 g たんぱく質 15.9 g 脂質 23.0 g 炭水化物 37.9 g	豚肉のスタミナ炒め卵黄ソース 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・卵・乳成分・ゼラチン サーモンの塩焼き さけ・小麦・大豆・ごま 麻婆春雨 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 豆のごま和えサラダ 小麦・大豆・ごま 大学芋 小麦・大豆・ゼラチン・ごま 熱量 494 kcal 塩分 3.4 g たんぱく質 20.1 g 脂質 29.4 g 炭水化物 34.6 g	玉子焼き甘酢あん 卵・かに・さば・大豆・りんご・ごま・小麦・乳成分・えび・鶏肉・豚肉 豚肉の香味ソース 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 切干大根の煮物 小麦・大豆 角切りチーズとキャベツのサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆 チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆 熱量 447 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 14.3 g 脂質 32.5 g 炭水化物 24.3 g	ヒレカツ※ソース小袋付 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・鶏肉・ごま・りんご 海鮮と野菜の中華炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・いか なすの南蛮風 小麦・大豆 ツイストマカロニサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 煮豆 小麦・大豆 熱量 443 kcal 塩分 3.5 g たんぱく質 19.6 g 脂質 23.1 g 炭水化物 38.4 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7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

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 春雨といんげんの炒め物 小麦・さば・大豆・鶏肉・ごま 根菜と青菜の和え物 小麦・大豆 切干大根のトマト風味 乳成分・大豆・豚肉 熱量 223 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 9.3 g 脂質 12.2 g 炭水化物 19.6 g	牛肉とごぼうの柳川風 卵・小麦・大豆・鶏肉・牛肉 なすのそぼろあん 小麦・さば・大豆・鶏肉 しらすと玉子の春雨炒め 卵・小麦・大豆・ごま 大根と人参の煮物 小麦・大豆 熱量 225 kcal 塩分 1.7 g たんぱく質 8.0 g 脂質 14.4 g 炭水化物 14.7 g	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 冬瓜の煮物 小麦・大豆・鶏肉 切干大根の煮物 小麦・大豆 チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま 熱量 217 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 7.8 g 脂質 12.0 g 炭水化物 20.1 g	サーモンの塩焼き さけ・小麦・大豆・ごま ゴーヤチャンプル 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま もやしと高菜のソテー 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ブロッコリーのごま和え 小麦・大豆・ごま 熱量 210 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 14.3 g 脂質 13.5 g 炭水化物 8.0 g	豚肉の生姜炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 里芋と人参の煮物 小麦・大豆・鶏肉 蓮根とこんにゃくの金平 小麦・大豆・ごま 小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆 熱量 294 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 8.9 g 脂質 21.3 g 炭水化物 16.4 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5日(月)	7月6日(火)	7月7日(水)	7月8日(木)	7月9日(金)
タラの香り焼き/ブロッコリーピーナツ和え	豆腐ハンバーグ/いんげんソテー	チーズチキンカツ	かに玉	焼き鳥の彩りあんかけ
オムレツ	ビーフカレー	赤魚のマリネ	サワラ柚庵焼き	アジみりん焼き
豚肉と野菜の甘辛煮	厚揚げと青梗菜炒め	ラタトゥイユ	つしま(山口郷土)	筍煮/椎茸煮/高野煮
枝豆と豆腐ふんわり天	蓮根金平	白菜柚子甘酢	ほうれん草柚子香和え	小松菜おかか和え
菜の花椎茸ごま酢和え	コールスローサラダ	ほうれん草とビーンズ中華和え	マセドアンサラダ	五目豆
なす揚げ浸し	大根そぼろ煮	明太子ポテト	小松菜と桜えび炒め煮	えのき梅マヨネーズ和え
切干大根洋風サラダ	オクラとわかめの生姜酢和え	きのこ金平	胡瓜の生姜風味酢物	切干大根青しそドレッシング
胡瓜の酢物/赤インゲン豆	黄桃	たくあん	白花豆	広島菜
(小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・落花生・乳製品・えび・りんご・かに)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・卵・牛肉・ごま・りんご・もも)	(大豆・乳製品・小麦・鶏肉・卵・ごま・豚肉)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・かに・ごま・乳製品・りんご・えび)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご)
熱量 413 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 17.1 g 炭水化物 35.8 g カルシウム 125 mg カリウム 697 mg 塩分 3.3 g	熱量 420 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 19.2 g 炭水化物 37.7 g カルシウム 100 mg カリウム 653 mg 塩分 3.1 g	熱量 347 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 16.9 g 炭水化物 25.3 g カルシウム 80 mg カリウム 412 mg 塩分 2.9 g	熱量 399 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 17.9 g 炭水化物 35.5 g カルシウム 106 mg カリウム 549 mg 塩分 3.2 g	熱量 401 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 9.3 g 炭水化物 31.0 g カルシウム 121 mg カリウム 788 mg 塩分 3.1 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7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