

8月9日(月)～8月15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
お弁当こばこのご飯の量は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9日(月)				8月10日(火)				8月11日(水)				8月12日(木)				8月13日(金)				8月14日(土)				8月15日(日)			
7日間コースのみ				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				かやくご飯/青のり				白飯/黒ゴマ				白飯/ゆかり				白飯/白ゴマ				白飯/ゆかり			
豚肉と白菜こってり煮				サバと揚げ茄子のピリ辛あん				鶏肉の香り揚げオーロラソース				赤魚塩焼き柚子味噌かけ				八宝菜				サケのチャンチャン焼き				牛和風ソテー			
青梗菜ごま和え/大豆とさつま芋煮				厚揚げの卵とじ				麻婆豆腐				青梗菜のとりみ煮				じゃが芋の炒り煮				とりと卵の親子煮				じゃが芋のツナ煮			
豆乳花形煮/オクラ煮浸し				オクラ梅かつお和え				春菊と薩摩揚げ炒め煮				大根梅かつお和え				小松菜煮浸し				がんもと根菜煮				ほうれん草錦糸和え			
春雨の酢物/おかず昆布				小松菜としらす煮浸し/金時豆				はすのさんばい(郷土料理)/白花豆				カニ風味キャベツサラダ/パイン				金平ごぼう/黒酢中華春雨				水菜サラダ/たくあん				マカロニサラダ/紅白生酢			
乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン				卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご・ごま				小麦・大豆・鶏肉・卵・りんご・乳製品・落花生・牛肉・ごま・豚肉・ゼラチン・さば				小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・卵・乳製品・えび・かに・りんご・ごま				小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・卵・牛肉・えび				小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・さけ・乳製品・りんご				小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご・牛肉			
熱量	464 kcal	塩分	2.3 g	熱量	530 kcal	塩分	2.2 g	熱量	646 kcal	塩分	2.8 g	熱量	414 kcal	塩分	2.2 g	熱量	449 kcal	塩分	2.5 g	熱量	536 kcal	塩分	2.7 g	熱量	483 kcal	塩分	2.5 g
たんぱく質	14.3 g	脂質	7.5 g	たんぱく質	19.4 g	脂質	15.2 g	たんぱく質	20.3 g	脂質	26.4 g	たんぱく質	14.9 g	脂質	8.0 g	たんぱく質	13.0 g	脂質	8.4 g	たんぱく質	22.8 g	脂質	18.0 g	たんぱく質	13.2 g	脂質	10.7 g
炭水化物	82.7 g	カルシウム	102 mg	炭水化物	75.5 g	カルシウム	102 mg	炭水化物	77.3 g	カルシウム	75 mg	炭水化物	73.4 g	カルシウム	82 mg	炭水化物	77.3 g	カルシウム	86 mg	炭水化物	73.8 g	カルシウム	139 mg	炭水化物	80.7 g	カルシウム	57 mg
カリウム	501 mg			カリウム	367 mg			カリウム	357 mg			カリウム	264 mg			カリウム	500 mg			カリウム	463 mg			カリウム	496 mg		

おかず舞

製造
広島駅弁当株式会社

7日間コースのみ				5・7日間コース												7日間コースの方のみお届け											
油淋鶏				サワラ香味焼き				ひじき豆腐よせきのこあん				赤魚の煮付け				ハンバーグ/スパゲティ				赤魚ゆかり揚げ				豚と卵の炒め物			
高野豆腐の卵とじ				青梗菜とツナのさっと煮				豚肉とキャベツのカレー炒め				ポトフ				じゃが芋のそぼろ煮				厚揚げのチャンブルー				コロッケ			
小松菜とえび煮浸し				キャベツとウインナー炒め				里芋煮・蒟蒻柚子味噌かけ				筍煮/出巻玉子				枝豆と豆腐ふんわり天				青梗菜煮浸し				ひじき煮			
ピーマン卵炒め				カリフラワーとオクラサラダ				えびと枝豆の炒め物				ほうれん草おかか和え				ブロッコリーピーナツ和え				ひじきかにかまの酢物				オクラごま和え			
大豆とさつま芋煮				胡瓜の酢物				ほうれん草ツナ炒め				木の葉豆腐煮				はすのさんばい(郷土料理)				かぼちゃサラダ				カリフラワーサラダ			
ごまだんご				白花豆				オクラとワカメ酢物				大根とレーズンのサラダ/広島菜				金時豆				黒豆				春雨の酢物			
小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・ごま・卵・乳製品				卵・小麦・大豆・りんご・さば・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・牛肉				卵・乳製品・小麦・大豆・豚肉・さば・鶏肉・ゼラチン・ごま・りんご・えび・牛肉				乳製品・小麦・大豆・鶏肉・さば・豚肉・ゼラチン・卵・りんご				卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・さば・ゼラチン・落花生・えび・ごま				卵・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・えび・かに・さば・りんご				乳製品・小麦・大豆・さば・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・えび・牛肉			
熱量	544 kcal	塩分	3.3 g	熱量	301 kcal	塩分	3.1 g	熱量	371 kcal	塩分	3.2 g	熱量	311 kcal	塩分	3.0 g	熱量	466 kcal	塩分	3.0 g	熱量	354 kcal	塩分	2.7 g	熱量	371 kcal	塩分	3.0 g
たんぱく質	24.6 g	脂質	29.3 g	たんぱく質	16.9 g	脂質	13.0 g	たんぱく質	12.9 g	脂質	18.6 g	たんぱく質	19.1 g	脂質	7.4 g	たんぱく質	18.2 g	脂質	21.7 g	たんぱく質	15.9 g	脂質	18.8 g	たんぱく質	15.2 g	脂質	17.9 g
炭水化物	42.0 g	カルシウム	125 mg	炭水化物	27.6 g	カルシウム	130 mg	炭水化物	36.9 g	カルシウム	79 mg	炭水化物	41.2 g	カルシウム	69 mg	炭水化物	49.4 g	カルシウム	67 mg	炭水化物	29.9 g	カルシウム	120 mg	炭水化物	37.7 g	カルシウム	132 mg
カリウム	472 mg			カリウム	646 mg			カリウム	445 mg			カリウム	356 mg			カリウム	553 mg			カリウム	499 mg			カリウム	560 mg		

お弁当こ

製造
広島駅弁当株式会社

7日間コースのみ				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			
豚肉と白菜こってり煮				サバと揚げ茄子のピリ辛あん				鶏肉の香り揚げオーロラソース				赤魚塩焼き柚子味噌かけ				八宝菜				サケのチャンチャン焼き				牛和風ソテー			
豆乳花形煮/オクラ煮浸し				厚揚げの卵とじ				春菊と薩摩揚げ炒め煮				青梗菜のとりみ煮				じゃが芋の炒り煮				がんもと根菜煮				じゃが芋のツナ煮			
青梗菜ごま和え/大豆とさつま芋煮				小松菜としらす煮浸し				はすのさんばい(郷土料理)				大根梅かつお和え				小松菜煮浸し				水菜サラダ				ほうれん草錦糸和え			
乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン				卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン				小麦・大豆・鶏肉・卵・りんご・乳製品・さば・ごま・豚肉・ゼラチン				小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・りんご				小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・えび・ごま				小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・さけ・卵・乳製品・りんご				小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・牛肉			
熱量	388 kcal	塩分	1.8 g	熱量	453 kcal	塩分	1.8 g	熱量	416 kcal	塩分	2.0 g	熱量	325 kcal	塩分	1.6 g	熱量	404 kcal	塩分	1.8 g	熱量	396 kcal	塩分	1.6 g	熱量	379 kcal	塩分	2.0 g
たんぱく質	12.7 g	脂質	6.0 g	たんぱく質	14.2 g	脂質	14.2 g	たんぱく質	14.5 g	脂質	13.5 g	たんぱく質	13.1 g	脂質	4.7 g	たんぱく質	14.7 g	脂質	11.2 g	たんぱく質	14.6 g	脂質	11.2 g	たんぱく質	13.0 g	脂質	5.4 g
炭水化物	69.1 g	カルシウム	96 mg	炭水化物	61.2 g	カルシウム	88 mg	炭水化物	66.3 g	カルシウム	48 mg	炭水化物	58.1 g	カルシウム	50 mg	炭水化物	58.4 g	カルシウム	131 mg	炭水化物	56.6 g	カルシウム	129 mg	炭水化物	68.4 g	カルシウム	64 mg
カリウム	458 mg			カリウム	323 mg			カリウム	330 mg			カリウム	171 mg			カリウム	375 mg			カリウム	352 mg			カリウム	591 mg		

明日の食卓

製造
広島駅弁当株式会社

7日間コースのみ				5・7日間コース												7日間コースの方のみお届け												
白身魚のゆず味噌焼き				鶏肉の照り煮				アジの山椒風味焼き				豚肉と野菜の塩こうじ炒め				サケの塩焼き				豚肉のケチャップ炒め				サバの味噌たれかけ				
絹厚揚げのそぼろ煮				大根のエビのくず煮				高野豆腐の含め煮				ひじきの煮物				野菜と鶏肉の五目煮				ミニ豆腐ハンバーグ明太子ソース				鶏肉と野菜の炒め物				
揚げなすチリソース				人参とナポリタン風				ミニロールキャベツ				ツナとじゃが芋の煮物				南瓜コロッケ				青梗菜とカニカマの煮浸し				カリフラワーのトマト煮				
ほうれん草と卵のサラダ				ひじきと大豆のサラダ				さつま芋のサラダ				ブロッコリーの粒マスタード和え				小松菜のごま味噌和え				さつま芋のごま和え				ポテトサラダ				
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				えび・小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・りんご				小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン				小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				小麦・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・りんご				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				小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン				
ごは ん 付	熱量	568 kcal	塩分	2.6 g	熱量	596 kcal	塩分	3.0 g	熱量	590 kcal	塩分	3.0 g	熱量	592 kcal	塩分	3.0 g	熱量	620 kcal	塩分	2.1 g	熱量	613 kcal	塩分	2.7 g	熱量	672 kcal	塩分	3.0 g
	たんぱく質	25.8 g	ビタミンD	1.9 μg	たんぱく質	25.8 g	ビタミンD	1.4 μg	たんぱく質	24.4 g	ビタミンD	5.9 μg	たんぱく質	27.4 g	ビタミンD	1.4 μg	たんぱく質	27.0 g	ビタミンD	16.8 μg	たんぱく質	25.0 g	ビタミンD	0.6 μg	たんぱく質	24.4 g	ビタミンD	6.3 μg
	カルシウム	265 mg			カルシウム	236 mg			カルシウム	292 mg			カルシウム	225 mg			カルシウム	166 mg			カルシウム	152 mg			カルシウム	203 mg		
おか ず の み	熱量	305 kcal	塩分	2.5 g	熱量	334 kcal	塩分	2.9 g	熱量	328 kcal	塩分	2.9 g	熱量	330 kcal	塩分	2.9 g	熱量	358 kcal	塩分	2.0 g	熱量	350 kcal	塩分	2.7 g	熱量	410 kcal	塩分	2.9 g
	たんぱく質	21.4 g	ビタミンD	1.9 μg	たんぱく質	21.5 g	ビタミンD	1.4 μg	たんぱく質	20.1 g	ビタミンD	5.9 μg	たんぱく質	23.0 g	ビタミンD	1.4 μg	たんぱく質	22.6 g	ビタミンD	16.8 μg	たんぱく質	20.6 g	ビタミンD	0.6 μg	たんぱく質	20.1 g	ビタミンD	6.3 μg
	カルシウム	262 mg			カルシウム	233 mg			カルシウム	289 mg			カルシウム	222 mg			カルシウム	163 mg			カルシウム	149 mg			カルシウム	200 mg		

8月9日(月)	8月10日(火)	8月11日(水)	8月12日(木)	8月13日(金)
	牛肉と蓮根の甘辛炒め	鶏肉の香り揚げオーロラソース・ピーマン/グラッセ/キャベ	赤魚塩焼き柚子味噌かけ/もやし浸し/オクラ煮浸し	アジ天ぷら/かき揚げ/キャベツ
	サバと揚げ茄子のピリ辛あん	ホキの和風マリネ	肉団子と卵の中華炒め	八宝菜
	厚揚げの卵とじ	麻婆豆腐	白菜煮浸し	じゃが芋の炒り煮
振替休日	切干大根酢物	春菊と薩摩揚げ炒め煮	大根梅かつお和え	小松菜煮浸し
	オクラ梅かつお和え	ジャーマンポテトサラダ	青梗菜のとりみ煮	金平ごぼう
	ポテトサラダ	ほうれん草ツナ炒め	カニ風味キャベツサラダ	ブロッコリーピーナツ和え
	小松菜としらす煮浸し	はすのさんばい(郷土料理)	春菊のえのき浸し	黒酢中華春雨
	パイン	白花豆	りんご	うぐいす豆
	(卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご・乳製品・えび・かに・牛肉・ごま)	(乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・りんご・豚肉・落花生・牛肉・ごま・ゼラチン・さば)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・卵・乳製品・えび・かに・りんご・ごま)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・牛肉・えび・落花生)
	熱量 446 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 26.5 g 炭水化物 35.7 g カルシウム 194 mg カリウム 623 mg 塩分 3.0 g	熱量 511 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 36.3 g 炭水化物 41.2 g カルシウム 108 mg カリウム 678 mg 塩分 2.9 g	熱量 414 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 17.2 g 炭水化物 39.9 g カルシウム 165 mg カリウム 521 mg 塩分 2.9 g	熱量 421 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 16.6 g 炭水化物 43.7 g カルシウム 102 mg カリウム 673 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
8月11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