

8月23日(月)～8月29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

8月23日(月)				8月24日(火)				8月25日(水)				8月26日(木)				8月27日(金)				8月28日(土)				8月29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				白飯/黒ゴマ				ちらし寿司				白飯/白ゴマ				白飯/ゆかり				白飯/白ゴマ				白飯/黒ゴマ			
豚肉と厚揚げの和風カレー				赤魚と白菜のだし醤油煮				肉じゃが				アジとさつま芋の唐揚げ中華あんかけ				海老天/竹輪天/茄子天				豚肉塩タレ炒め				赤魚の塩焼き/春菊お浸し			
なすなべしぎ				ニラかに玉				かにのふわらか豆腐野菜あんかけ				大平(山口郷土料理)				大豆と豚ミンチのとりみ煮みそ風味				ひじき煮				菜の花春雨中華炒め			
ほうれん草煮浸し				筍とアスパラ甘辛煮				青梗菜煮浸し				オクラと人参の和え物				じゃが芋のベーコン煮				エビチリ				白菜ごま酢和え			
糸こんにタラコ和え/中華ポテト				オクラとわかめのサラダ/さくら漬				卵サラダ/金時豆				春雨サラダ/シュウマイ				カニ風味サラダ/おかず昆布				ほうれん草錦糸和え/柚子蒟蒻				ポテトサラダ/金時豆			
小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま				小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび・かに・ごま				小麦・さば・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご・乳製品・えび・ごま・かに				小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・卵・りんご・乳製品・ごま				小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび・かに・りんご・ごま				卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・えび・牛肉・ごま				小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご・ごま・牛肉			
熱量	467 kcal	塩分	2.3 g	熱量	401 kcal	塩分	2.5 g	熱量	462 kcal	塩分	2.8 g	熱量	583 kcal	塩分	2.5 g	熱量	589 kcal	塩分	2.3 g	熱量	474 kcal	塩分	2.2 g	熱量	438 kcal	塩分	2.3 g
たんぱく質	13.4 g	脂質	11.0 g	たんぱく質	15.8 g	脂質	7.2 g	たんぱく質	14.0 g	脂質	7.6 g	たんぱく質	19.6 g	脂質	16.8 g	たんぱく質	18.6 g	脂質	18.9 g	たんぱく質	20.1 g	脂質	10.4 g	たんぱく質	16.7 g	脂質	6.7 g
炭水化物	76.3 g	カルシウム	114 mg	炭水化物	72.2 g	カルシウム	53 mg	炭水化物	77.8 g	カルシウム	63 mg	炭水化物	85.9 g	カルシウム	86 mg	炭水化物	82.6 g	カルシウム	92 mg	炭水化物	72.3 g	カルシウム	105 mg	炭水化物	75.9 g	カルシウム	78 mg
カリウム	350 mg			カリウム	300 mg			カリウム	329 mg			カリウム	584 mg			カリウム	435 mg			カリウム	553 mg			カリウム	237 mg		

おかず舞

製造
広島駅
弁当株式会

5・7日間コース												7日間コースの方のみお届け															
鶏肉ごま味噌煮				マス西京焼き				海老天/かき揚げ/茄子はさみ揚げ				豚すきやき煮				アジ香味焼き				塩唐揚げ				白身魚の若狭焼き			
肉豆腐の天ぷら				焼そば				チャンポン風野菜炒め				じゃが芋のたらこ煮				高野と野菜の煮物				ブリにんにく醤油焼き/大豆煮				豚肉と厚揚げの甘煮			
きのこわかめの卵とじ				大平(山口郷土料理)				青梗菜煮浸し				小松菜ソテー				ほうれん草煮浸し				スクランブルエッグ				筑前煮			
ほうれん草煮浸し				煮物(がんも・椎茸・いんげん)				大豆と昆布の煮物				揚げ茄子の煮浸し				紅白生酢				ピーマンじゃこ炒め				黒酢中華春雨			
マカロニサラダ				オクラとわかめのサラダ				干草サラダ				オクラと人参の和え物				えびシュウマイ				スパゲティサラダ				青梗菜ソテー			
みかん				胡瓜と桜えび酢物/パイ				タコとわかめの酢物				安芸紫				南瓜ごまサラダ				胡瓜とめかぶ酢物				南瓜サラダ/赤インゲン豆			
小麦・ごま・大豆・鶏肉・さば・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご・牛肉				小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・さけ・もも・りんご・えび				小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび・ごま・かに・牛肉				小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・牛肉				小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・えび・かに・ごま・りんご				小麦・大豆・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・卵・えび・かに・りんご				小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・牛肉・ごま・りんご			
熱量	521 kcal	塩分	3.2 g	熱量	321 kcal	塩分	3.1 g	熱量	426 kcal	塩分	3.4 g	熱量	316 kcal	塩分	3.2 g	熱量	305 kcal	塩分	3.2 g	熱量	435 kcal	塩分	3.3 g	熱量	330 kcal	塩分	3.1 g
たんぱく質	23.5 g	脂質	30.1 g	たんぱく質	11.4 g	脂質	9.7 g	たんぱく質	16.5 g	脂質	22.6 g	たんぱく質	12.3 g	脂質	13.4 g	たんぱく質	19.9 g	脂質	8.6 g	たんぱく質	20.8 g	脂質	25.7 g	たんぱく質	12.4 g	脂質	10.6 g
炭水化物	34.4 g	カルシウム	105 mg	炭水化物	37.2 g	カルシウム	148 mg	炭水化物	38.1 g	カルシウム	112 mg	炭水化物	37.1 g	カルシウム	140 mg	炭水化物	35.5 g	カルシウム	131 mg	炭水化物	35.6 g	カルシウム	53 mg	炭水化物	38.1 g	カルシウム	104 mg
カリウム	579 mg			カリウム	358 mg			カリウム	586 mg			カリウム	732 mg			カリウム	673 mg			カリウム	557 mg			カリウム	535 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			
豚肉と厚揚げの和風カレー				赤魚と白菜のだし醤油煮				かにのふわらか豆腐野菜あんかけ				アジとさつま芋の唐揚げ中華あんかけ				海老天/竹輪天/茄子天				豚肉塩タレ炒め				赤魚の塩焼き			
なすなべしぎ				ニラかに玉				肉じゃが				大平(山口郷土料理)				大豆と豚ミンチのとりみ煮みそ風味				ひじき煮				菜の花春雨中華炒め			
ほうれん草煮浸し				オクラとわかめのサラダ				卵サラダ				オクラと人参の和え物				カニ風味サラダ				ほうれん草錦糸和え				ポテトサラダ			
小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン				小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび・かに・ごま				小麦・さば・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご・乳製品・えび・ごま・かに				小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・ごま				小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび・かに・りんご				卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま				小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご・牛肉・ごま			
熱量	383 kcal	塩分	2.2 g	熱量	355 kcal	塩分	2.0 g	熱量	412 kcal	塩分	2.2 g	熱量	386 kcal	塩分	2.0 g	熱量	502 kcal	塩分	1.8 g	熱量	368 kcal	塩分	2.0 g	熱量	365 kcal	塩分	2.1 g
たんぱく質	12.9 g	脂質	8.6 g	たんぱく質	14.4 g	脂質	6.2 g	たんぱく質	13.7 g	脂質	10.9 g	たんぱく質	15.6 g	脂質	7.7 g	たんぱく質	16.7 g	脂質	16.3 g	たんぱく質	14.2 g	脂質	7.3 g	たんぱく質	14.7 g	脂質	6.2 g
炭水化物	61.2 g	カルシウム	103 mg	炭水化物	62.7 g	カルシウム	46 mg	炭水化物	62.3 g	カルシウム	56 mg	炭水化物	61.5 g	カルシウム	64 mg	炭水化物	69.2 g	カルシウム	70 mg	炭水化物	59.5 g	カルシウム	81 mg	炭水化物	60.8 g	カルシウム	30 mg
カリウム	350 mg			カリウム	259 mg			カリウム	365 mg			カリウム	372 mg			カリウム	312 mg			カリウム	468 mg			カリウム	168 mg		

明日の食卓

製造
広島駅
弁当株式会

5・7日間コース												7日間コースの方のみお届け																
ブリの和風あん				鶏肉の味噌漬け焼き				赤魚のゆず風味焼き				豚肉のぼん酢生姜炒め				白身魚のごま照り焼き				ビーフカレー				揚げタラ中華あん				
鶏肉とじゃが芋の煮物				切昆布と大豆の煮物				インゲンと豆腐の甜面醬炒め				ニラ玉				鶏ごぼう煮				粉豆腐と小松菜の炒り煮				白菜と鶏肉の旨煮				
もやしとさつま揚げの生姜醤油炒め				白菜と竹輪のさっと煮				切干大根と桜エビの中華風煮物				コロッケ				インゲンとしらすの山椒炒め				キャベツと桜エビのさっと煮				ポテトソテー				
カリフラワーのオーロラソース和え				きゅうりの青じそドレッシング和え				ほうれん草のごま和え				蓮根サラダ				ブロッコリーサラダ				ツナとマカロニのサラダ				ほうれん草の明太クリーム煮				
白飯				白飯				白飯				白飯				白飯				白飯				白飯				
小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン				小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご				えび・小麦・卵・落花生・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				えび・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン				えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご				えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン				
ごはん付	熱量	608 kcal	塩分	2.7 g	熱量	634 kcal	塩分	3.1 g	熱量	590 kcal	塩分	2.9 g	熱量	617 kcal	塩分	2.4 g	熱量	562 kcal	塩分	2.7 g	熱量	613 kcal	塩分	3.2 g	熱量	625 kcal	塩分	2.9 g
	たんぱく質	23.9 g	ビタミンD	1.8 μg	たんぱく質	28.6 g	ビタミンD	0.5 μg	たんぱく質	24.2 g	ビタミンD	3.0 μg	たんぱく質	24.0 g	ビタミンD	2.3 μg	たんぱく質	26.1 g	ビタミンD	3.8 μg	たんぱく質	22.7 g	ビタミンD	1.7 μg	たんぱく質	24.8 g	ビタミンD	1.7 μg
	カルシウム	205 mg			カルシウム	107 mg			カルシウム	180 mg			カルシウム	284 mg			カルシウム	261 mg			カルシウム	361 mg			カルシウム	202 mg		
おかずのみ	熱量	346 kcal	塩分	2.6 g	熱量	371 kcal	塩分	3.1 g	熱量	327 kcal	塩分	2.8 g	熱量	355 kcal	塩分	2.3 g	熱量	299 kcal	塩分	2.7 g	熱量	350 kcal	塩分	3.1 g	熱量	363 kcal	塩分	2.8 g
	たんぱく質	19.6 g	ビタミンD	1.8 μg	たんぱく質	24.2 g	ビタミンD	0.5 μg	たんぱく質	19.8 g	ビタミンD	3.0 μg	たんぱく質	19.7 g	ビタミンD	2.3 μg	たんぱく質	21.8 g	ビタミンD	3.8 μg	たんぱく質	18.4 g	ビタミンD	1.7 μg	たんぱく質	20.4 g	ビタミンD	1.7 μg
	カルシウム	202 mg			カルシウム	104 mg			カルシウム	177 mg			カルシウム	281 mg			カルシウム	258 mg			カルシウム	358 mg			カルシウム	199 mg		

8月23日(月)～8月27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23日(月)	8月24日(火)	8月25日(水)	8月26日(木)	8月27日(金)
5日間コース				
白飯 無し 牛肉と野菜の甘辛煮 小麦・牛肉・大豆 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 キャベツとウインナーのトマトソース 牛肉・大豆・豚肉 煮豆 小麦・大豆 熱量523 kcal たんぱく質14.1 g 脂質19.0 g 炭水化物71.0 g	黒米入りご飯 無し 八宝菜(イカ) 小麦・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 肉しゅうまい 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 具沢山卵の花 小麦・大豆・ごま 小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま 熱量457 kcal たんぱく質13.4 g 脂質13.0 g 炭水化物70.9 g	白飯 無し 豚肉と玉ねぎの焼肉風 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま さつま芋の煮物 小麦・大豆 カリフラワーの甘酢漬け 小麦・大豆 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま 熱量518 kcal たんぱく質10.9 g 脂質17.5 g 炭水化物76.3 g	白飯 無し サバの塩焼き さば・小麦・大豆・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 なますのゆず風味 無し 昆布煮 小麦・大豆・ごま 熱量512 kcal たんぱく質14.0 g 脂質17.6 g 炭水化物71.0 g	昆布ご飯 小麦・大豆・ごま 肉じゃがコロッケ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 こうや豆腐の彩りあんかけ 小麦・大豆 切干大根とザーサイの中華風 小麦・大豆・ごま キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま 熱量470 kcal たんぱく質10.6 g 脂質12.3 g 炭水化物76.9 g
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 豚肉の柳川風 小麦・大豆・豚肉・卵 ほうれん草と白菜の黒ごま和え 小麦・大豆・ごま シャキシャキごぼうサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま 熱量410 kcal たんぱく質15.1 g 脂質28.1 g 炭水化物24.2 g	サバの味噌煮 小麦・さば・大豆・ごま 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 豆の白和え 小麦・大豆・ごま さつま芋の甘煮 小麦・大豆 昆布煮 小麦・大豆・ごま 熱量371 kcal たんぱく質14.8 g 脂質14.3 g 炭水化物45.9 g	チキンカツカレーズッキーニ添え 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・牛肉・バナナ・豚肉・りんご 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 切干大根の中華風煮物 小麦・大豆・ごま シエルマカロニサラダ 卵・小麦・大豆 キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま 熱量368 kcal たんぱく質12.6 g 脂質21.4 g 炭水化物31.4 g	豚肉と春雨の炒め物 小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま 餃子酢味噌だれ 小麦・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 ほうれん草と薄揚げの和え物 小麦・大豆 いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま 熱量386 kcal たんぱく質10.7 g 脂質22.8 g 炭水化物34.8 g	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 南瓜のミートソースがけ 卵・小麦・大豆・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉 ひじきの炒り煮 卵・小麦・大豆 春雨の酢の物 卵・小麦・乳成分・かに・大豆・豚肉・ごま 小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま 熱量354 kcal たんぱく質12.2 g 脂質17.5 g 炭水化物37.8 g
鶏肉のすき焼き風 卵・小麦・大豆・鶏肉・ゼラチン 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 ほうれん草と白菜の黒ごま和え 小麦・大豆・ごま シャキシャキごぼうサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま 熱量449 kcal たんぱく質26.2 g 脂質24.4 g 炭水化物32.1 g	油淋鶏(鶏の唐揚げ酢醤油だれ) 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま サバの味噌煮 小麦・さば・大豆・ごま 豆の白和え 小麦・大豆・ごま さつま芋の甘煮 小麦・大豆 昆布煮 小麦・大豆・ごま 熱量577 kcal たんぱく質27.0 g 脂質26.5 g 炭水化物57.9 g	チキンカツカレーズッキーニ添え 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・牛肉・バナナ・豚肉・りんご 銀ヒラスの照り焼き風味 小麦・大豆・ごま・卵・乳成分 切干大根の中華風煮物 小麦・大豆・ごま シエルマカロニサラダ 卵・小麦・大豆 キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま 熱量479 kcal たんぱく質19.9 g 脂質28.9 g 炭水化物34.4 g	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 豚肉と春雨の炒め物 小麦・大豆・豚肉・りんご・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 ほうれん草と薄揚げの和え物 小麦・大豆 いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま 熱量422 kcal たんぱく質12.8 g 脂質22.7 g 炭水化物41.7 g	エビフライ&白身魚フライ※タルタルソース小袋付 卵・小麦・乳成分・えび・大豆・りんご 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 ひじきの炒り煮 卵・小麦・大豆 春雨の酢の物 卵・小麦・乳成分・かに・大豆・豚肉・ごま 小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま 熱量506 kcal たんぱく質17.3 g 脂質29.4 g 炭水化物43.6 g
牛肉と野菜の甘辛煮 小麦・牛肉・大豆 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 キャベツとウインナーのトマトソース 牛肉・大豆・豚肉 煮豆 小麦・大豆 熱量271 kcal たんぱく質9.9 g 脂質18.0 g 炭水化物16.9 g	八宝菜(イカ) 小麦・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 肉しゅうまい 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 具沢山卵の花 小麦・大豆・ごま 小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま 熱量204 kcal たんぱく質9.2 g 脂質11.8 g 炭水化物16.3 g	豚肉と玉ねぎの焼肉風 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま さつま芋の煮物 小麦・大豆 カリフラワーの甘酢漬け 小麦・大豆 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま 熱量266 kcal たんぱく質6.7 g 脂質16.5 g 炭水化物22.1 g	サバの塩焼き さば・小麦・大豆・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 なますのゆず風味 無し 昆布煮 小麦・大豆・ごま 熱量260 kcal たんぱく質9.8 g 脂質16.6 g 炭水化物16.9 g	肉じゃがコロッケ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 こうや豆腐の彩りあんかけ 小麦・大豆 切干大根とザーサイの中華風 小麦・大豆・ごま キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま 熱量225 kcal たんぱく質6.4 g 脂質11.3 g 炭水化物24.4 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25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。



コプやまぐち 夕食宅配 こくる

0120-272-428

受付: 月～金 9:00～18:00



おかず『華』献立表

8月23日(月)～8月27日(金)

製造元: 広島駅弁当株式会社

8月23日(月)	8月24日(火)	8月25日(水)	8月26日(木)	8月27日(金)
タラ山椒焼き/出巻玉子	赤魚と白菜のだし醤油煮	サーモンマヨカツ	アジとさつま芋の唐揚げ中華あんかけ	海老天/竹輪天/茄子天
豚肉と厚揚げの和風カレー	とり天	肉じゃが	大平(山口郷土料理)	大豆と豚ミンチのとろみ煮みそ風味
里芋のごま味噌煮	ニラかに玉	大豆と昆布の煮物	シュウマイ	じゃが芋とベーコン煮
糸こんにタラコ和え	筍とアスパラ甘辛煮	切干大根の酢物	オクラと人参の和え物	豆乳花形豆腐
なすなべしぎ	竹輪の金平風	かにのふわらか豆腐煮	白菜煮浸し	水菜煮浸し
大根サラダ	オクラとわかめのサラダ	卵サラダ	春雨サラダ	カニ風味サラダ
ほうれん草煮浸し	ひじき煮	もやしとキクラゲナムル	小松菜ソテー	酢れんこん
黒豆	胡瓜と桜えび酢物/さくら漬	青梗菜煮浸し/野沢菜	竹輪と胡瓜の酢物/安芸紫	りんご
(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・牛肉・卵)	(卵・乳製品・小麦・鶏肉・大豆・さば・豚肉・ゼラチン・えび・かに・ごま)	(小麦・さば・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・乳製品・さけ・りんご・かに)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・卵・乳製品・りんご・ごま・牛肉)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび・かに・りんご)
熱量 401 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 12.7 g 炭水化物 39.4 g カルシウム 179 mg カリウム 644 mg 塩分 3.4 g	熱量 395 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 17.8 g 炭水化物 31.6 g カルシウム 116 mg カリウム 532 mg 塩分 3.3 g	熱量 422 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.3 g 炭水化物 39.7 g カルシウム 107 mg カリウム 715 mg 塩分 2.9 g	熱量 394 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 23.1 g 炭水化物 41.4 g カルシウム 150 mg カリウム 783 mg 塩分 2.9 g	熱量 481 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 19.6 g 炭水化物 54.8 g カルシウム 137 mg カリウム 681 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いております。

* 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25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。

コプやまぐち 夕食
宅配

☎ 0120-272-428

受付: 月～金 9:00～18:00