

10月25日(月)~10月31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
お弁当ごはこのご飯の量は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

お弁当和

広島駅弁当株式会社

10月25日(月)	10月26日(火)	10月27日(水)	10月28日(木)	10月29日(金)	10月30日(土)	10月31日(日)
5・7日間コース						
白飯/ゆかり 豚肉と厚揚げの和風カレー なすなべしが ほうれん草煮浸し 糸こんたらこ和え/甘栗サラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび・かに・ごま	白飯/黒ゴマ 赤魚と白菜のだし醤油煮 ニラかに玉 竹の子とアスパラの甘辛煮 オクラとわかめサラダ/さくら漬 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび・かに・ごま	ちらし寿司/錦糸/青のり 肉じゃが かにのふわらか豆腐野菜あんかけ 青梗菜煮浸し 卵サラダ/金時豆 小麦・さば・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび・かに・ごま	白飯/白ゴマ アジとさつま芋の唐揚げ中華あんかけ 大平(山口郷土料理) オクラと人参の和え物 春雨サラダ/シュウマイ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・卵・りんご・乳製品・えび・ごま・かに	白飯/ゆかり 海老天/竹輪天/茄子天 大豆と豚ミンチのとろみ煮みそ風味 じゃが芋のベーコン煮 南瓜ごまサラダ/おかず昆布 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび・ごま・りんご	白飯/白ゴマ 豚肉塩タレ炒め ひじき煮 エビチリ ほうれん草錦糸和え/柚子蒟蒻 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび・牛肉・ごま	白飯/黒ゴマ 赤魚の塩焼き 菜の花春雨中華炒め 白菜ごま酢和え ポテトサラダ/金時豆 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご・ごま・牛肉
熱量 472 kcal たんぱく質 16.5 g 炭水化物 78.2 g カリウム 288 mg	熱量 401 kcal たんぱく質 15.8 g 炭水化物 72.2 g カリウム 300 mg	熱量 462 kcal たんぱく質 14.0 g 炭水化物 77.8 g カリウム 329 mg	熱量 583 kcal たんぱく質 19.6 g 炭水化物 85.9 g カリウム 584 mg	熱量 584 kcal たんぱく質 18.4 g 炭水化物 84.5 g カリウム 507 mg	熱量 474 kcal たんぱく質 20.1 g 炭水化物 72.3 g カリウム 553 mg	熱量 438 kcal たんぱく質 16.7 g 炭水化物 75.9 g カリウム 237 mg
塩分 2.5 g 脂質 9.4 g カルシウム 177 mg	塩分 2.5 g 脂質 7.2 g カルシウム 53 mg	塩分 2.8 g 脂質 7.6 g カルシウム 63 mg	塩分 2.5 g 脂質 16.8 g カルシウム 86 mg	塩分 2.0 g 脂質 17.8 g カルシウム 67 mg	塩分 2.2 g 脂質 10.4 g カルシウム 105 mg	塩分 2.3 g 脂質 6.7 g カルシウム 78 mg

おかず舞

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						
鶏こま胡麻味噌煮 かにと豆腐のふんわり天 きのことわかめの卵とじ ほうれん草煮浸し マカロニサラダ みかん	赤魚西京焼き/煮卵 焼きそば 大平(山口郷土料理) 煮物(がんも・椎茸・いんげん) オクラとわかめサラダ 胡瓜と桜えび酢物/パイン	海老天/かき揚げ/茄子のはさみ揚げ チャンポン風野菜炒め 青梗菜煮浸し 大豆と昆布の煮物 千草サラダ タコとワカメの酢物	豚すきやき煮 じゃが芋のたらこ煮 小松菜ソテー 揚げ茄子の煮浸し オクラと人参の和え物 安芸紫	アジの香味焼き 高野と野菜の煮物 ほうれん草煮浸し 紅白生酢 南瓜ごまサラダ えびシュウマイ	とり天 ブリにんにく醤油焼き スクランブルエッグ ピーマンじゃこ炒め スパゲティサラダ 胡瓜とめかぶ酢物 えびシウマイ	白身魚の若狭焼き/もやし浸し 豚肉と厚揚げの甘煮 筑前煮 黒酢中華春雨 青梗菜ソテー 南瓜サラダ/赤インゲン豆							
卵・乳製品・小麦・かに・大豆・豚肉・牛肉・ごま・鶏肉・ゼラチン・りんご・さば	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・えび・ごま・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・えび・かに・ごま・りんご	小麦・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・卵・ごま・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 480 kcal たんぱく質 22.7 g 炭水化物 36.2 g カリウム 533 mg	熱量 361 kcal たんぱく質 19.8 g 炭水化物 40.1 g カリウム 378 mg	熱量 426 kcal たんぱく質 16.5 g 炭水化物 38.1 g カリウム 586 mg	熱量 316 kcal たんぱく質 12.3 g 炭水化物 37.1 g カリウム 732 mg	熱量 316 kcal たんぱく質 20.6 g 炭水化物 33.6 g カリウム 697 mg	熱量 403 kcal たんぱく質 20.2 g 炭水化物 30.9 g カリウム 560 mg	熱量 330 kcal たんぱく質 12.4 g 炭水化物 38.1 g カリウム 535 mg							
塩分 3.2 g 脂質 26.7 g カルシウム 99 mg	塩分 3.1 g 脂質 13.0 g カルシウム 144 mg	塩分 3.4 g 脂質 22.6 g カルシウム 112 mg	塩分 3.2 g 脂質 13.4 g カルシウム 140 mg	塩分 3.2 g 脂質 16.9 g カルシウム 194 mg	塩分 3.3 g 脂質 21.7 g カルシウム 56 mg	塩分 3.1 g 脂質 10.6 g カルシウム 104 mg							

お弁当こば

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 豚肉と厚揚げの和風カレー なすなべしが ほうれん草煮浸し 小麥・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	白飯 赤魚と白菜のだし醤油煮 ニラかに玉 オクラとわかめサラダ 小麥・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび・かに・ごま	白飯 かにのふわらか豆腐野菜あんかけ 肉じゃが 卵サラダ 小麥・さば・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび・ごま・かに	白飯 アジとさつま芋の唐揚げ中華あんかけ 大平(山口郷土料理) オクラと人参の和え物 小麥・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・えび・ごま	白飯 海老天/竹輪天/茄子天 大豆と豚ミンチのとろみ煮みそ風味 南瓜ごまサラダ 小麥・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび・ごま・りんご	白飯 豚肉塩タレ炒め ひじき煮 ほうれん草錦糸和え 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま	白飯 赤魚の塩焼き 菜の花春雨中華炒め ポテトサラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご・ごま							
熱量 383 kcal たんぱく質 12.9 g 炭水化物 61.2 g カリウム 350 mg	熱量 355 kcal たんぱく質 14.4 g 炭水化物 62.7 g カリウム 259 mg	熱量 412 kcal たんぱく質 13.7 g 炭水化物 62.3 g カリウム 365 mg	熱量 386 kcal たんぱく質 15.6 g 炭水化物 61.5 g カリウム 372 mg	熱量 498 kcal たんぱく質 16.5 g 炭水化物 71.2 g カリウム 384 mg	熱量 368 kcal たんぱく質 14.2 g 炭水化物 59.5 g カリウム 468 mg	熱量 365 kcal たんぱく質 14.7 g 炭水化物 60.8 g カリウム 168 mg							
塩分 2.2 g 脂質 8.6 g カルシウム 103 mg	塩分 2.0 g 脂質 6.2 g カルシウム 46 mg	塩分 2.2 g 脂質 10.9 g カルシウム 56 mg	塩分 2.0 g 脂質 7.7 g カルシウム 64 mg	塩分 1.8 g 脂質 18.1 g カルシウム 64 mg	塩分 2.0 g 脂質 7.3 g カルシウム 81 mg	塩分 2.1 g 脂質 6.2 g カルシウム 30 mg							

明日の食卓

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						
豚肉の生姜焼き 煮物盛り合わせ 鶏肉となすの甘酢炒め コーンとカニカマのサラダ 白飯	赤魚のゆず風味焼き/卵焼き キャベツとシーフードの旨煮 マカロニのクリーム煮 人参とツナの和え物 白飯	鶏肉の味噌漬け焼き 小松菜とイカの生姜浸し 切昆布と大豆の煮物 きゅうりと青じそドレッシング和え 白飯	ブリの和風あん/肉焼壳 ピーマンのオイスターソース炒め 高野豆腐の含め煮 春雨のゆず胡椒和え 白飯	ひき肉とトマトのカレー マスのから揚げ/ほうれん草のソテー ¹ 野菜と鶏肉の五目煮 ツナとマカロニのサラダ 白飯	白身魚のゆず味噌焼き 人参と卵の炒め物 青梗菜の中華ミルク煮 ツブコリーのごま浸し 白飯	豚肉の五目旨煮 クリームコロッケ/インゲンとベーコンのソテー ¹ エビと枝豆の卵炒め 小松菜のごま酢和え 白飯							
かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	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	小麦・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	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	小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・パナナ・豚肉・りんご	かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・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	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							
ごはん付	熱量 626 kcal たんぱく質 26.3 g カルシウム 166 mg	熱量 552 kcal たんぱく質 26.3 g カルシウム 217 mg	熱量 634 kcal たんぱく質 27.7 g カルシウム 118 mg	熱量 585 kcal たんぱく質 25.4 g カルシウム 122 mg	熱量 709 kcal たんぱく質 28.4 g カルシウム 236 mg	熱量 546 kcal たんぱく質 25.8 g カルシウム 280 mg							
おかずのみ	熱量 364 kcal たんぱく質 22.0 g カルシウム 163 mg	熱量 289 kcal たんぱく質 21.9 g カルシウム 214 mg	熱量 371 kcal たんぱく質 23.3 g カルシウム 115 mg	熱量 322 kcal たんぱく質 21.1 g カルシウム 233 mg	熱量 446 kcal たんぱく質 24.1 g カルシウム 233 mg	熱量 284 kcal たんぱく質 21.5 g カルシウム 277 mg							
	塩分 3.1 g ビタミンD 1.3 μg	塩分 2.7 g ビタミンD 2.7 μg	塩分 2.8 g ビタミンD 0.5 μg	塩分 3.0 g ビタミンD 0.6 μg	塩分 3.3 g ビタミンD 8.1 μg	塩分 2.5 g ビタミンD 2.1 μg	塩分 3.0 g ビタミンD 3.1 μg						

10月25日(月)~10月29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

ワタミ株式会社

おかず

ワタミ株式会社

おかずダブル

ワタミ株式会社

おかず手鞠

ワタミ株式会社

10月25日(月)	10月26日(火)	10月27日(水)	10月28日(木)	10月29日(金)
5日間コース				
白飯 無し	しそご飯 無し	白飯 無し	白飯 無し	鮭菜飯 小麦・さけ・さば・大豆
ビーフシチュー 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま	ブリの照り焼き 小麦・大豆・ごま	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	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	豚肉の生姜炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
ひじきの炒り煮 卵・小麦・大豆	なすのそぼろあん 小麦・さば・大豆・鶏肉	豆腐そぼろの炒り煮 小麦・大豆	春雨といんげんの炒め物 小麦・さば・大豆・鶏肉・ごま	南瓜の煮物 ハロウィン蒲鉾添え 小麦・大豆
もやしと高菜のソテー 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	切干大根の煮物 小麦・大豆	大根と人参のごま酢和え 小麦・大豆・ごま	蒸し鶏とザーサイの和え物 小麦・大豆・鶏肉・ごま	蓮根とこんにゃくの金平 小麦・大豆・ごま
チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま	さつま芋の甘煮 小麦・大豆	小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆	大根と人参の煮物 小麦・大豆	ブロッコリーのごま和え 小麦・大豆・ごま
熱量 498 kcal たんぱく質 12.9 g 炭水化物 76.8 g	熱量 481 kcal たんぱく質 14.6 g 炭水化物 75.0 g	熱量 498 kcal たんぱく質 15.1 g 炭水化物 74.1 g	熱量 459 kcal たんぱく質 14.1 g 炭水化物 69.8 g	熱量 548 kcal たんぱく質 14.5 g 炭水化物 67.4 g
塩分 2.4 g 脂質 14.6 g	塩分 1.4 g 脂質 12.1 g	塩分 2.1 g 脂質 14.9 g	塩分 2.3 g 脂質 13.1 g	塩分 2.6 g 脂質 23.5 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あり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ことがあります。
- *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。

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るために～



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・お弁当こばこ・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。

お召上がり戴いたあ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、洗ってお返しください。

次週の中止・変更の締切は
10月27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。



コープやまぐち 夕食宅配 こくる
0120-272-428
受付:月~金 9:00~18:00

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	牛すき煮卵黄ソース 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・卵・乳成分・ゼラチン	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	チキン南蛮 ネギ生姜だれ 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	アジの醤油焼き 小麦・大豆・ごま
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	カニカマの天ぷら※天つゆ小袋付 卵・小麦・かに・大豆	肉団子のトマトソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	南瓜のふわふわ豆腐そぼろあんかけ 卵・小麦・大豆・豚肉・乳成分・さば・鶏肉	南瓜いなりの煮物ハロウィン蒲鉾添え 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉
ニラ玉もやし 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	さつま芋サラダ 卵・小麦・大豆・ごま	切干大根の煮物 小麦・大豆	なすの南蛮風 小麦・大豆	麻婆春雨 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
ツイストマカロニサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉	ひじきと蓮根の炒り煮 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	なますのゆず風味 無し	豆のごま和えサラダ 小麦・大豆・ごま
煮豆 小麦・大豆	金平ごぼう 小麦・大豆・ごま	チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆	小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆	大学芋 小麦・大豆・ゼラチン・ごま
熱量 373 kcal たんぱく質 13.8 g 炭水化物 37.6 g	熱量 399 kcal たんぱく質 11.7 g 炭水化物 34.5 g	熱量 332 kcal たんぱく質 10.1 g 炭水化物 30.2 g	熱量 389 kcal たんぱく質 12.3 g 炭水化物 35.5 g	熱量 332 kcal たんぱく質 17.4 g 炭水化物 30.4 g
塩分 3.3 g 脂質 19.2 g	塩分 2.7 g 脂質 23.2 g	塩分 3.1 g 脂質 18.9 g	塩分 3.2 g 脂質 21.9 g	塩分 3.0 g 脂質 15.3 g

ヒレカツ※ソース小袋付 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・りんご	牛すき煮卵黄ソース 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・卵・乳成分・ゼラチン	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	エビの和風あんかけ 卵・小麦・乳成分・えび・さば・大豆・鶏肉	豚肉となすの味噌炒め 小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま
海鮮と野菜の中華炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・いか	赤魚煮付け 小麦・大豆	和風きのこハンバーグ 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉・ゼラチン	チキン南蛮ネギ生姜だれ 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	アジの醤油焼き 小麦・大豆・ごま
ニラ玉もやし 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	さつま芋サラダ 卵・小麦・大豆・ごま	切干大根の煮物 小麦・大豆	なすの南蛮風 小麦・大豆	南瓜いなりの煮物ハロウィン蒲鉾添え 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉
ツイストマカロニサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉	ひじきと蓮根の炒り煮 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	なますのゆず風味 無し	豆のごま和えサラダ 小麦・大豆・ごま
煮豆 小麦・大豆	金平ごぼう 小麦・大豆・ごま	チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆	小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆	大学芋 小麦・大豆・ゼラチン・ごま
熱量 420 kcal たんぱく質 20.1 g 炭水化物 34.5 g	熱量 470 kcal たんぱく質 17.6 g 炭水化物 39.2 g	熱量 419 kcal たんぱく質 14.7 g 炭水化物 32.1 g	熱量 439 kcal たんぱく質 14.9 g 炭水化物 37.7 g	熱量 561 kcal たんぱく質 24.1 g 炭水化物 31.0 g
塩分 3.5 g 脂質 22.2 g	塩分 3.5 g 脂質 26.7 g	塩分 3.1 g 脂質 26.0 g	塩分 3.6 g 脂質 25.3 g	塩分 3.5 g 脂質 36.4 g

ビーフシチュー 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま	ブリの照り焼き 小麦・大豆・ごま	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	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	豚肉の生姜炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
ひじきの炒り煮 卵・小麦・大豆	なすのそぼろあん 小麦・さば・大豆・鶏肉	豆腐そぼろの炒り煮 小麦・大豆	春雨といんげんの炒め物 小麦・さば・大豆・鶏肉・ごま	南瓜の煮物 ハロウィン蒲鉾添え 小麦・大豆
もやしと高菜のソテー 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	切干大根の煮物 小麦・大豆	大根と人参のごま酢和え 小麦・大豆・ごま	蒸し鶏とザーサイの和え物 小麦・大豆・鶏肉・ごま	蓮根とこんにゃくの金平 小麦・大豆・ごま
チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま	さつま芋の甘煮 小麦・大豆	小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆	大根と人参の煮物 小麦・大豆	ブロッコリーのごま和え 小麦・大豆・ごま
熱量 246 kcal たんぱく質 8.7 g 炭水化物 22.7 g	熱量 228 kcal たんぱく質 10.3 g 炭水化物 20.6 g	熱量 246 kcal たんぱく質 10.9 g 炭水化物 19.9 g	熱量 207 kcal たんぱく質 9.9 g 炭水化物 15.7 g	熱量 295 kcal たんぱく質 8.7 g 炭水化物 16.3 g
塩分 2.4 g 脂質 13.6 g	塩分 1.1 g 脂質 11.0 g	塩分 2.0 g 脂質 13.9 g	塩分 2.3 g 脂質 12.0 g	塩分 1.9 g 脂質 21.7 g

笑顔でつながる 夕食宅配 **33くる** おかず『華』献立表 10月25日(月)~10月29日(金)

製造元:広島駅弁当株式会社

10月25日(月)	10月26日(火)	10月27日(水)	10月28日(木)	10月29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・むき枝豆	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	じゃが芋のベーコン煮			
糸こんたらこ和え	竹の子とアスパラの甘辛煮	切干大根酢物	オクラと人参の和え物	豆乳花形豆腐			
なすなべしき	竹輪の金平風	かにのふわらか豆腐煮	白菜と海老煮	水菜煮浸し			
大根サラダ	オクラとわかめサラダ	卵サラダ	春雨サラダ	南瓜ごまサラダ			
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	りんご缶			
(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・牛肉・卵)	(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・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・ごま・りんご)			
熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 カルシウム カリウム 塩分	401 kcal 25.3 g 12.7 g 39.4 g 179 mg 644 mg 3.4 g	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 カルシウム カリウム 塩分	334 kcal 18.1 g 9.7 g 30.5 g 112 mg 530 mg 3.3 g	422 kcal 18.7 g 16.3 g 39.7 g 107 mg 715 mg 2.9 g	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 カルシウム カリウム 塩分	394 kcal 17.3 g 23.1 g 41.4 g 150 mg 783 mg 2.9 g	483 kcal 21.4 g 19.5 g 55.1 g 141 mg 571 mg 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あり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ことがあります。

*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
10月27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。

コブやまぐち 夕食宅配 **33くる**
0120-272-428

受付:月~金 9:00~18:00