

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

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																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/錦糸/青のり				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			
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				竹の子とアスパラの甘辛煮				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			
糸こんにたらこ和え/甘栗サラダ				オクラとわかめサラダ/さくら漬				卵サラダ/金時豆				春雨サラダ/シュウマイ				南瓜ごまサラダ/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・ごま・りんご				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	472 kcal	塩分	2.5 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	584 kcal	塩分	2.0 g	熱量	474 kcal	塩分	2.2 g	熱量	438 kcal	塩分	2.3 g
たんぱく質	16.5 g	脂質	9.4 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	18.4 g	脂質	17.8 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	78.2 g	カルシウム	177 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	84.5 g	カルシウム	67 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	288 mg			カリウム	300 mg			カリウム	329 mg			カリウム	584 mg			カリウム	507 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				赤魚西京焼き/煮卵				海老天/かき揚げ/茄子のはさみ揚げ				豚すきやき煮				アジの香味焼き				とり天				白身魚の若狭焼き/もやし浸し			
かにと豆腐のふんわり天				焼きそば				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				豚肉と厚揚げの甘煮			
きのことわかめの卵とじ				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				オクラとわかめサラダ				干草サラダ				オクラと人参の和え物				南瓜ごまサラダ				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				タコとワカメの酢物				安芸紫				えびシュウマイ				胡瓜とめかぶ酢物				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・ごま・卵・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・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	塩分	3.2 g	熱量	361 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	316 kcal	塩分	3.2 g	熱量	403 kcal	塩分	3.3 g	熱量	330 kcal	塩分	3.1 g
たんぱく質	22.7 g	脂質	26.7 g	たんぱく質	19.8 g	脂質	13.0 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	20.6 g	脂質	16.9 g	たんぱく質	20.2 g	脂質	21.7 g	たんぱく質	12.4 g	脂質	10.6 g
炭水化物	36.2 g	カルシウム	99 mg	炭水化物	40.1 g	カルシウム	144 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	33.6 g	カルシウム	194 mg	炭水化物	30.9 g	カルシウム	56 mg	炭水化物	38.1 g	カルシウム	104 mg
カリウム	533 mg			カリウム	378 mg			カリウム	586 mg			カリウム	732 mg			カリウム	697 mg			カリウム	560 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				オクラとわかめサラダ				卵サラダ				オクラと人参の和え物				南瓜ごまサラダ				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・ごま・りんご				卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・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	498 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	16.5 g	脂質	18.1 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	71.2 g	カルシウム	64 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	384 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 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				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 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				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 小麦・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン				ブリの和風あん/肉焼売 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 えび・小麦・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン				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 野菜と鶏肉の五目煮 ツナとマカロニのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご				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 ブロッコリーのごま浸し 白飯 かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				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 エビと枝豆の卵炒め 小松菜のごま酢和え 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				
ごはん付	熱量	626 kcal	塩分	3.1 g	熱量	552 kcal	塩分	2.7 g	熱量	634 kcal	塩分	2.8 g	熱量	585 kcal	塩分	3.0 g	熱量	709 kcal	塩分	3.3 g	熱量	546 kcal	塩分	2.5 g	熱量	627 kcal	塩分	3.0 g
	たんぱく質	26.3 g	ビタミンD	1.3 μg	たんぱく質	26.3 g	ビタミンD	2.7 μg	たんぱく質	27.7 g	ビタミンD	0.5 μg	たんぱく質	25.4 g	ビタミンD	0.6 μg	たんぱく質	28.4 g	ビタミンD	8.1 μg	たんぱく質	25.8 g	ビタミンD	2.1 μg	たんぱく質	25.1 g	ビタミンD	3.1 μg
	カルシウム	166 mg			カルシウム	217 mg			カルシウム	118 mg			カルシウム	122 mg			カルシウム	236 mg			カルシウム	280 mg			カルシウム	291 mg		
おかずのみ	熱量	364 kcal	塩分	3.1 g	熱量	289 kcal	塩分	2.7 g	熱量	371 kcal	塩分	2.7 g	熱量	322 kcal	塩分	2.9 g	熱量	446 kcal	塩分	3.2 g	熱量	284 kcal	塩分	2.5 g	熱量	365 kcal	塩分	3.0 g
	たんぱく質	22.0 g	ビタミンD	1.3 μg	たんぱく質	21.9 g	ビタミンD	2.7 μg	たんぱく質	23.3 g	ビタミンD	0.5 μg	たんぱく質	21.1 g	ビタミンD	0.6 μg	たんぱく質	24.1 g	ビタミンD	8.1 μg	たんぱく質	21.5 g	ビタミンD	2.1 μg	たんぱく質	20.7 g	ビタミンD	3.1 μg
	カルシウム	163 mg			カルシウム	214 mg			カルシウム	115 mg			カルシウム	119 mg			カルシウム	233 mg			カルシウム	277 mg			カルシウム	288 mg		

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

おかず手鞆

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				
<div>白飯</div> <div>無し</div> <div>ビーフシチュー</div> <div>小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま</div> <div>ひじきの炒り煮</div> <div>卵・小麦・大豆</div> <div>もやしと高菜のソテー</div> <div>小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま</div> <div>チンゲン菜と人参のナムル</div> <div>小麦・大豆・ごま</div> <div><div>熱量</div><div>たんぱく質</div><div>炭水化物</div></div> <div><div>498 kcal</div><div>12.9 g</div><div>76.8 g</div></div> <div><div>塩分</div><div>脂質</div></div> <div><div>2.4 g</div><div>14.6 g</div></div>	<div>しそご飯</div> <div>無し</div> <div>ブリの照り焼き</div> <div>小麦・大豆・ごま</div> <div>なすのそぼろあん</div> <div>小麦・さば・大豆・鶏肉</div> <div>切干大根の煮物</div> <div>小麦・大豆</div> <div>さつま芋の甘煮</div> <div>小麦・大豆</div> <div><div>熱量</div><div>たんぱく質</div><div>炭水化物</div></div> <div><div>481 kcal</div><div>14.6 g</div><div>75.0 g</div></div> <div><div>塩分</div><div>脂質</div></div> <div><div>1.4 g</div><div>12.1 g</div></div>	<div>白飯</div> <div>無し</div> <div>味噌チキンカツ</div> <div>卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・落花生・豚肉・りんご・ごま</div> <div>豆腐そぼろの炒り煮</div> <div>小麦・大豆</div> <div>大根と人参のごま酢和え</div> <div>小麦・大豆・ごま</div> <div>小松菜と薄揚げのお浸し</div> <div>小麦・大豆</div> <div><div>熱量</div><div>たんぱく質</div><div>炭水化物</div></div> <div><div>498 kcal</div><div>15.1 g</div><div>74.1 g</div></div> <div><div>塩分</div><div>脂質</div></div> <div><div>2.1 g</div><div>14.9 g</div></div>	<div>白飯</div> <div>無し</div> <div>豆腐ハンバーグ照り焼きソース</div> <div>卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉</div> <div>春雨といんげんの炒め物</div> <div>小麦・さば・大豆・鶏肉・ごま</div> <div>蒸し鶏とザーサイの和え物</div> <div>小麦・大豆・鶏肉・ごま</div> <div>大根と人参の煮物</div> <div>小麦・大豆</div> <div><div>熱量</div><div>たんぱく質</div><div>炭水化物</div></div> <div><div>459 kcal</div><div>14.1 g</div><div>69.8 g</div></div> <div><div>塩分</div><div>脂質</div></div> <div><div>2.3 g</div><div>13.1 g</div></div>	<div>鮭菜飯</div> <div>小麦・さけ・さば・大豆</div> <div>豚肉の生姜炒め</div> <div>小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま</div> <div>南瓜の煮物 ハロウィン蒲鉾添え</div> <div>小麦・大豆</div> <div>蓮根とこんにゃくの金平</div> <div>小麦・大豆・ごま</div> <div>ブロッコリーのごま和え</div> <div>小麦・大豆・ごま</div> <div><div>熱量</div><div>たんぱく質</div><div>炭水化物</div></div> <div><div>548 kcal</div><div>14.5 g</div><div>67.4 g</div></div> <div><div>塩分</div><div>脂質</div></div> <div><div>2.6 g</div><div>23.5 g</div></div>
<div>ヒレカツ※ソース小袋付</div> <div>卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・鶏肉・ごま・りんご</div> <div>野菜のクリームがけ</div> <div>大豆・りんご・ゼラチン・卵・小麦・乳成分・鶏肉・豚肉</div> <div>ニラ玉もやし</div> <div>卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま</div> <div>ツイストマカロニサラダ</div> <div>卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉</div> <div>煮豆</div> <div>小麦・大豆</div> <div><div>熱量</div><div>たんぱく質</div><div>炭水化物</div></div> <div><div>373 kcal</div><div>13.8 g</div><div>37.6 g</div></div> <div><div>塩分</div><div>脂質</div></div> <div><div>3.3 g</div><div>19.2 g</div></div>	<div>牛すき煮卵黄ソース</div> <div>小麦・牛肉・大豆・鶏肉・卵・乳成分・ゼラチン</div> <div>カニカマの天ぷら※天つゆ小袋付</div> <div>卵・小麦・かに・大豆</div> <div>さつま芋サラダ</div> <div>卵・小麦・大豆・ごま</div> <div>ひじきと蓮根の炒り煮</div> <div>小麦・大豆</div> <div>金平ごぼう</div> <div>小麦・大豆・ごま</div> <div><div>熱量</div><div>たんぱく質</div><div>炭水化物</div></div> <div><div>399 kcal</div><div>11.7 g</div><div>34.5 g</div></div> <div><div>塩分</div><div>脂質</div></div> <div><div>2.7 g</div><div>23.2 g</div></div>	<div>玉子焼き甘酢あん</div> <div>卵・かに・さば・大豆・りんご・ごま・小麦・乳成分・えび・鶏肉・豚肉</div> <div>肉団子のトマトソース</div> <div>小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま</div> <div>切干大根の煮物</div> <div>小麦・大豆</div> <div>角切りチーズとキャベツのサラダ</div> <div>卵・小麦・乳成分・大豆</div> <div>チンゲン菜と薄揚げの和え物</div> <div>小麦・大豆</div> <div><div>熱量</div><div>たんぱく質</div><div>炭水化物</div></div> <div><div>332 kcal</div><div>10.1 g</div><div>30.2 g</div></div> <div><div>塩分</div><div>脂質</div></div> <div><div>3.1 g</div><div>18.9 g</div></div>	<div>チキン南蛮 ネギ生姜だれ</div> <div>卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま</div> <div>南瓜のふわふわ豆腐そぼろあんかけ</div> <div>卵・小麦・大豆・豚肉・乳成分・さば・鶏肉</div> <div>なすの南蛮風</div> <div>小麦・大豆</div> <div>なますのゆず風味</div> <div>無し</div> <div>小松菜と薄揚げのお浸し</div> <div>小麦・大豆</div> <div><div>熱量</div><div>たんぱく質</div><div>炭水化物</div></div> <div><div>389 kcal</div><div>12.3 g</div><div>35.5 g</div></div> <div><div>塩分</div><div>脂質</div></div> <div><div>3.2 g</div><div>21.9 g</div></div>	<div>アジの醤油焼き</div> <div>小麦・大豆・ごま</div> <div>南瓜いなりの煮物ハロウィン蒲鉾添え</div> <div>卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉</div> <div>麻婆春雨</div> <div>小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま</div> <div>豆のごま和えサラダ</div> <div>小麦・大豆・ごま</div> <div>大学芋</div> <div>小麦・大豆・ゼラチン・ごま</div> <div><div>熱量</div><div>たんぱく質</div><div>炭水化物</div></div> <div><div>332 kcal</div><div>17.4 g</div><div>30.4 g</div></div> <div><div>塩分</div><div>脂質</div></div> <div><div>3.0 g</div><div>15.3 g</div></div>
<div>ヒレカツ※ソース小袋付</div> <div>卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・りんご</div> <div>海鮮と野菜の中華炒め</div> <div>小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・いか</div> <div>ニラ玉もやし</div> <div>卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま</div> <div>ツイストマカロニサラダ</div> <div>卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉</div> <div>煮豆</div> <div>小麦・大豆</div> <div><div>熱量</div><div>たんぱく質</div><div>炭水化物</div></div> <div><div>420 kcal</div><div>20.1 g</div><div>34.5 g</div></div> <div><div>塩分</div><div>脂質</div></div> <div><div>3.5 g</div><div>22.2 g</div></div>	<div>牛すき煮卵黄ソース</div> <div>小麦・牛肉・大豆・鶏肉・卵・乳成分・ゼラチン</div> <div>赤魚煮付け</div> <div>小麦・大豆</div> <div>さつま芋サラダ</div> <div>卵・小麦・大豆・ごま</div> <div>ひじきと蓮根の炒り煮</div> <div>小麦・大豆</div> <div>金平ごぼう</div> <div>小麦・大豆・ごま</div> <div><div>熱量</div><div>たんぱく質</div><div>炭水化物</div></div> <div><div>470 kcal</div><div>17.6 g</div><div>39.2 g</div></div> <div><div>塩分</div><div>脂質</div></div> <div><div>3.5 g</div><div>26.7 g</div></div>	<div>玉子焼き甘酢あん</div> <div>卵・かに・さば・大豆・りんご・ごま・小麦・乳成分・えび・鶏肉・豚肉</div> <div>和風きのこハンバーグ</div> <div>卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉・ゼラチン</div> <div>切干大根の煮物</div> <div>小麦・大豆</div> <div>角切りチーズとキャベツのサラダ</div> <div>卵・小麦・乳成分・大豆</div> <div>チンゲン菜と薄揚げの和え物</div> <div>小麦・大豆</div> <div><div>熱量</div><div>たんぱく質</div><div>炭水化物</div></div> <div><div>419 kcal</div><div>14.7 g</div><div>32.1 g</div></div> <div><div>塩分</div><div>脂質</div></div> <div><div>3.1 g</div><div>26.0 g</div></div>	<div>エビの和風あんかけ</div> <div>卵・小麦・乳成分・えび・さば・大豆・鶏肉</div> <div>チキン南蛮ネギ生姜だれ</div> <div>卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま</div> <div>なすの南蛮風</div> <div>小麦・大豆</div> <div>なますのゆず風味</div> <div>無し</div> <div>小松菜と薄揚げのお浸し</div> <div>小麦・大豆</div> <div><div>熱量</div><div>たんぱく質</div><div>炭水化物</div></div> <div><div>439 kcal</div><div>14.9 g</div><div>37.7 g</div></div> <div><div>塩分</div><div>脂質</div></div> <div><div>3.6 g</div><div>25.3 g</div></div>	<div>豚肉となすの味噌炒め</div> <div>小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま</div> <div>アジの醤油焼き</div> <div>小麦・大豆・ごま</div> <div>南瓜いなりの煮物ハロウィン蒲鉾添え</div> <div>卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉</div> <div>豆のごま和えサラダ</div> <div>小麦・大豆・ごま</div> <div>大学芋</div> <div>小麦・大豆・ゼラチン・ごま</div> <div><div>熱量</div><div>たんぱく質</div><div>炭水化物</div></div> <div><div>561 kcal</div><div>24.1 g</div><div>31.0 g</div></div> <div><div>塩分</div><div>脂質</div></div> <div><div>3.5 g</div><div>36.4 g</div></div>
<div>ビーフシチュー</div> <div>小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま</div> <div>ひじきの炒り煮</div> <div>卵・小麦・大豆</div> <div>もやしと高菜のソテー</div> <div>小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま</div> <div>チンゲン菜と人参のナムル</div> <div>小麦・大豆・ごま</div> <div><div>熱量</div><div>たんぱく質</div><div>炭水化物</div></div> <div><div>246 kcal</div><div>8.7 g</div><div>22.7 g</div></div> <div><div>塩分</div><div>脂質</div></div> <div><div>2.4 g</div><div>13.6 g</div></div>	<div>ブリの照り焼き</div> <div>小麦・大豆・ごま</div> <div>なすのそぼろあん</div> <div>小麦・さば・大豆・鶏肉</div> <div>切干大根の煮物</div> <div>小麦・大豆</div> <div>さつま芋の甘煮</div> <div>小麦・大豆</div> <div><div>熱量</div><div>たんぱく質</div><div>炭水化物</div></div> <div><div>228 kcal</div><div>10.3 g</div><div>20.6 g</div></div> <div><div>塩分</div><div>脂質</div></div> <div><div>1.1 g</div><div>11.0 g</div></div>	<div>味噌チキンカツ</div> <div>卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・落花生・豚肉・りんご・ごま</div> <div>豆腐そぼろの炒り煮</div> <div>小麦・大豆</div> <div>大根と人参のごま酢和え</div> <div>小麦・大豆・ごま</div> <div>小松菜と薄揚げのお浸し</div> <div>小麦・大豆</div> <div><div>熱量</div><div>たんぱく質</div><div>炭水化物</div></div> <div><div>246 kcal</div><div>10.9 g</div><div>19.9 g</div></div> <div><div>塩分</div><div>脂質</div></div> <div><div>2.0 g</div><div>13.9 g</div></div>	<div>豆腐ハンバーグ照り焼きソース</div> <div>卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉</div> <div>春雨といんげんの炒め物</div> <div>小麦・さば・大豆・鶏肉・ごま</div> <div>蒸し鶏とザーサイの和え物</div> <div>小麦・大豆・鶏肉・ごま</div> <div>大根と人参の煮物</div> <div>小麦・大豆</div> <div><div>熱量</div><div>たんぱく質</div><div>炭水化物</div></div> <div><div>207 kcal</div><div>9.9 g</div><div>15.7 g</div></div> <div><div>塩分</div><div>脂質</div></div> <div><div>2.3 g</div><div>12.0 g</div></div>	<div>豚肉の生姜炒め</div> <div>小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま</div> <div>南瓜の煮物 ハロウィン蒲鉾添え</div> <div>小麦・大豆</div> <div>蓮根とこんにゃくの金平</div> <div>小麦・大豆・ごま</div> <div>ブロッコリーのごま和え</div> <div>小麦・大豆・ごま</div> <div><div>熱量</div><div>たんぱく質</div><div>炭水化物</div></div> <div><div>295 kcal</div><div>8.7 g</div><div>16.3 g</div></div> <div><div>塩分</div><div>脂質</div></div> <div><div>1.9 g</div><div>21.7 g</div></div>

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

おかず手鞆

ワタミ株式会社

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・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

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。



コプやまぐち

夕食宅配

こくる



0120-272-428

受付: 月～金 9:00～18:00



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
糸こんにゃく和え	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
なすなべしぎ	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 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 334 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 9.7 g 炭水化物 30.5 g カルシウム 112 mg カリウム 530 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 483 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 19.5 g 炭水化物 55.1 g カルシウム 141 mg カリウム 571 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
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。

コプやまくち 夕食
宅配

☎ 0120-272-428

受付：月～金 9:00～18:00