

11月8日(月)～11月14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

11月8日(月)				11月9日(火)				11月10日(水)				11月11日(木)				11月12日(金)				11月13日(土)				11月14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 枝豆と豆腐のふんわり天 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				芋ご飯/黒ゴマ チーズチキンカツ ラタトゥイユ ほうれん草とビーンズ中華和え 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 かに玉 つしま(山口郷土) 胡瓜の生妻風味酢物/マセドアンサラダ 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 がんも煮/人参煮 フ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/オクラ煮浸し 小松菜お浸し/白桃缶 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	510 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		

11月8日(月)～11月12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

製造

おかず

ワタミ株式会社

製造

おかずダブル

ワタミ株式会社

製造

おかず手鞆

ワタミ株式会社

製造

11月8日(月)	11月9日(火)	11月10日(水)	11月11日(木)	11月12日(金)
5日間コース				
白飯 無し 白身魚のわさびタルタルソースがけ 卵・小麦・大豆 海鮮しゅうまい 卵・小麦・えび・かに・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま さつま芋のレモン風味 無し キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま 熱量 たんぱく質 炭水化物 475 kcal 14.4 g 77.9 g 塩分 脂質 2.0 g 10.7 g	ルーローハン風(台湾風豚肉ご飯) 小麦・大豆・豚肉・卵・乳成分・ゼラチン 牛肉の黒酢炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 里芋とこんにゃくの煮物 小麦・大豆・鶏肉 大豆と野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま 熱量 たんぱく質 炭水化物 532 kcal 14.4 g 74.4 g 塩分 脂質 2.3 g 18.7 g	白飯 無し ハンバーグオニオンきのこソース 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉・ゼラチン・鶏肉 じゃが芋とウインナーの炒め物 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 ひじきと蓮根の炒り煮 小麦・大豆 大根と人参の煮物 小麦・大豆 熱量 たんぱく質 炭水化物 486 kcal 12.6 g 74.8 g 塩分 脂質 1.8 g 14.5 g	白飯 無し 白身魚フライトマトソースジェノベーゼパスタ添え 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・アーモンド なすの南蛮風 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 煮豆 小麦・大豆 熱量 たんぱく質 炭水化物 489 kcal 11.5 g 78.6 g 塩分 脂質 1.9 g 13.5 g	きのこご飯 小麦・乳成分・大豆 鶏肉の生姜味噌 卵・小麦・大豆・鶏肉・さば 玉子ときくらげの中華風 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・卵 豆腐そぼろと高菜の炒り煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま 熱量 たんぱく質 炭水化物 480 kcal 20.6 g 65.3 g 塩分 脂質 3.2 g 14.7 g
牛肉とアボカドの黒コショウ炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小籠包 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま ポテトスクランブル 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・卵 ほうれん草と蒸し鶏のおろし和え 小麦・さば・大豆・鶏肉 小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま 熱量 たんぱく質 炭水化物 362 kcal 13.4 g 20.3 g 塩分 脂質 2.6 g 25.2 g	鶏肉の鬼おろしあん和風ゆず風味 卵・小麦・大豆・鶏肉・さば・ゼラチン 豚肉の柳川風 小麦・大豆・豚肉・卵 ひよこ豆とベーコンのトマト煮 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 白菜とくらげのナムル 小麦・乳成分・大豆・ごま いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま 熱量 たんぱく質 炭水化物 386 kcal 19.3 g 26.6 g 塩分 脂質 3.1 g 22.7 g	白身魚と豆腐の梅ポン酢だれ 小麦・大豆・ゼラチン 豚肉と春雨の炒め物 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 たけのこの姫皮とわかめの和え物 小麦・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉 昆布豆 小麦・大豆・ゼラチン 熱量 たんぱく質 炭水化物 346 kcal 14.5 g 24.5 g 塩分 脂質 2.5 g 21.7 g	豚肉のさつま芋クリーム煮風きのこトッピング 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉 海鮮しゅうまい 卵・小麦・えび・かに・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま スパゲティーミートソース 小麦・大豆・卵・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉 春雨のさっぱりサラダ 大豆・ごま キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま 熱量 たんぱく質 炭水化物 404 kcal 10.5 g 34.1 g 塩分 脂質 3.0 g 25.3 g	チキンカツハニーマスタードソース 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・アーモンド・ゼラチン がんもどきの煮物ゆず風味 小麦・大豆 切干大根のごまドレッシング和え 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま 大豆と野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま 熱量 たんぱく質 炭水化物 416 kcal 16.0 g 26.8 g 塩分 脂質 3.2 g 27.1 g
牛肉とアボカドの黒コショウ炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま あさりのクリームパスタ 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 ポテトスクランブル 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・卵 ほうれん草と蒸し鶏のおろし和え 小麦・さば・大豆・鶏肉 小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま 熱量 たんぱく質 炭水化物 559 kcal 19.0 g 35.0 g 塩分 脂質 4.2 g 37.7 g	鶏肉の鬼おろしあん和風ゆず風味 卵・小麦・大豆・鶏肉・さば・ゼラチン サバの塩焼き 大豆・さば ひよこ豆とベーコンのトマト煮 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 白菜とくらげのナムル 小麦・乳成分・大豆・ごま いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま 熱量 たんぱく質 炭水化物 408 kcal 21.6 g 32.8 g 塩分 脂質 3.3 g 21.1 g	牛肉と春雨の和え物 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま 白身魚と豆腐の梅ポン酢だれ 小麦・大豆・ゼラチン 花野菜のポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン たけのこの姫皮とわかめの和え物 小麦・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉 昆布豆 小麦・大豆・ゼラチン 熱量 たんぱく質 炭水化物 496 kcal 20.4 g 34.8 g 塩分 脂質 3.4 g 30.4 g	豚肉のさつま芋クリーム煮風きのこトッピング 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉 銀ひらすの照り焼き風味 小麦・大豆・ごま スパゲティーミートソース 大豆・卵・小麦・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉 春雨のさっぱりサラダ 大豆・ごま キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま 熱量 たんぱく質 炭水化物 590 kcal 19.9 g 39.6 g 塩分 脂質 3.7 g 39.3 g	チキンカツハニーマスタードソース 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・アーモンド・大豆・ゼラチン イワシの生姜煮 小麦・大豆・ごま 切干大根のごまドレッシング和え 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま 大豆と野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま 熱量 たんぱく質 炭水化物 520 kcal 20.6 g 39.7 g 塩分 脂質 3.6 g 30.8 g
白身魚のわさびタルタルソースがけ 卵・小麦・大豆 海鮮しゅうまい 卵・小麦・えび・かに・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま さつま芋のレモン風味 無し キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま 熱量 たんぱく質 炭水化物 223 kcal 10.2 g 23.7 g 塩分 脂質 2.0 g 9.7 g	牛肉の黒酢炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 里芋とこんにゃくの煮物 小麦・大豆・鶏肉 大豆と野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま 熱量 たんぱく質 炭水化物 240 kcal 8.4 g 21.1 g 塩分 脂質 1.9 g 13.4 g	ハンバーグオニオンきのこソース 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉・ゼラチン・鶏肉 じゃが芋とウインナーの炒め物 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 ひじきと蓮根の炒り煮 小麦・大豆 大根と人参の煮物 小麦・大豆 熱量 たんぱく質 炭水化物 234 kcal 8.4 g 20.7 g 塩分 脂質 1.7 g 13.4 g	白身魚フライトマトソースジェノベーゼパスタ添え 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・アーモンド なすの南蛮風 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 煮豆 小麦・大豆 熱量 たんぱく質 炭水化物 237 kcal 7.3 g 24.4 g 塩分 脂質 1.8 g 12.4 g	鶏肉の生姜味噌 卵・小麦・大豆・鶏肉・さば 玉子ときくらげの中華風 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・卵 豆腐そぼろと高菜の炒り煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま 熱量 たんぱく質 炭水化物 235 kcal 15.8 g 13.6 g 塩分 脂質 2.1 g 13.3 g

お弁当

ワタミ株式会社

製造

おかず

ワタミ株式会社

製造

おかずダブル

ワタミ株式会社

製造

おかず手鞆

ワタミ株式会社

製造

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

11月10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

11月8日(月)	11月9日(火)	11月10日(水)	11月11日(木)	11月12日(金)
タラの香り焼き	豆腐ハンバーグ	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
枝豆と豆腐のふんわり天	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
菜の花と椎茸ごま酢和え	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
なす揚げ煮浸し	大根そぼろ煮	明太子ポテト	小松菜と桜えび炒め物	えのきの梅マヨネーズ和え
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
11月10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