

11月15日(月)～11月21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15日(月)				11月16日(火)				11月17日(水)				11月18日(木)				11月19日(金)				11月20日(土)				11月21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/ゆかり				きのこご飯/青のり				白飯/ゆかり				白飯/黒ゴマ				白飯/白ゴマ				白飯/ゆかり			
豚肉と野菜のうま煮				サバみりん焼き				鶏天のレモンソースかけ				サワラ山椒焼き				ねぎ塩豚				カレイ磯辺天				豚焼肉			
豆腐と野菜の煮物				厚揚げの卵とじ				いんげんツナバター炒め				ニラ玉春雨				大根とミニさつま天煮				大豆と竹輪煮物				海老とブロッコリー塩だれ炒め			
人参とツナの和え物				白菜スープ煮				小松菜煮浸し				なす煮浸し				ほうれん草煮浸し				小松菜と海老煮浸し				高野豆腐卵とじ			
卵とマカロニサラダ/金時豆				じゃが芋そぼろ煮/ほうれん草の和え物				筍味噌煮(郷土料理)/南瓜ごま和え				白菜ごま酢和え/ポテトサラダ				ブロッコリーサラダ/ワカメとかまぼこ酢物				コールスローサラダ/オクラえのき塩昆布和え				マセドアンサラダ/青梗菜とハムの炒め煮			
小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご				卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・えび				小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・さば				小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・ごま・りんご				小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・ごま・卵・乳製品・りんご				小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・牛肉・ごま				えび・ごま・鶏肉・卵・小麦・さば・大豆・豚肉・ゼラチン・乳製品・りんご・牛肉			
熱量	465 kcal	塩分	1.6 g	熱量	500 kcal	塩分	2.5 g	熱量	507 kcal	塩分	2.9 g	熱量	501 kcal	塩分	1.8 g	熱量	456 kcal	塩分	2.1 g	熱量	486 kcal	塩分	1.7 g	熱量	446 kcal	塩分	2.2 g
たんぱく質	14.2 g	脂質	8.9 g	たんぱく質	19.0 g	脂質	12.9 g	たんぱく質	18.5 g	脂質	15.6 g	たんぱく質	15.4 g	脂質	11.6 g	たんぱく質	16.0 g	脂質	10.0 g	たんぱく質	20.2 g	脂質	10.9 g	たんぱく質	14.7 g	脂質	10.3 g
炭水化物	77.9 g	カルシウム	58 mg	炭水化物	733.3 g	カルシウム	103 mg	炭水化物	72.0 g	カルシウム	101 mg	炭水化物	77.7 g	カルシウム	51 mg	炭水化物	70.8 g	カルシウム	86 mg	炭水化物	72.8 g	カルシウム	111 mg	炭水化物	70.9 g	カルシウム	76 mg
カリウム	398 mg			カリウム	371 mg			カリウム	582 mg			カリウム	581 mg			カリウム	446 mg			カリウム	435 mg			カリウム	349 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															
豚肉とキャベツの味噌炒め				カレイ磯辺天				フライドチキン/ゆで卵				たらのクリームソースかけ				牛すき焼き風煮				牛肉コロッケ				タラの野菜あんかけ			
ジャーマンポテト				煮物盛り合わせ				里芋のくず煮				じゃが芋味噌からめ				エビチリ				木の葉豆腐煮				かにのふわふわ豆腐煮			
シュウマイ/肉団子煮				切干大根と高菜炒め				ほうれん草ビーンズサラダ				小松菜厚揚げ煮				大豆豚ミンチ炒め				なすとひき肉炒め物				ほうれん草お浸し			
小松菜煮浸し				ほうれん草卵和え				人参ナムル				えびつまれ煮				いんげんバター炒め				筍味噌煮(郷土料理)				香味マカロニサラダ			
マカロニサラダ				キャベツ大豆ごま和え				オクラツナ和え				胡瓜ハムサラダ				ほうれん草ひじきサラダ				青梗菜中華炒め				紅白生酢			
カリフラワー甘酢和え				春雨サラダ				白桃				赤インゲン豆				胡瓜ごま酢和え				コールスローサラダ/パイン				黒豆			
卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま・さば・ゼラチン・えび・落花生・牛肉・かに				小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご・ごま				卵・小麦・ごま・大豆・りんご・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・えび・もも				小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・えび・卵・りんご				小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・卵・ごま・りんご・乳製品・えび				小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・牛肉・ごま・えび・かに				卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・さば・ゼラチン・ごま・かに			
熱量	358 kcal	塩分	2.9 g	熱量	457 kcal	塩分	3.1 g	熱量	372 kcal	塩分	3.0 g	熱量	381 kcal	塩分	2.9 g	熱量	404 kcal	塩分	3.2 g	熱量	358 kcal	塩分	3.0 g	熱量	312 kcal	塩分	3.0 g
たんぱく質	18.5 g	脂質	18.3 g	たんぱく質	17.8 g	脂質	25.5 g	たんぱく質	16.9 g	脂質	20.4 g	たんぱく質	19.5 g	脂質	15.6 g	たんぱく質	18.9 g	脂質	20.1 g	たんぱく質	8.7 g	脂質	18.1 g	たんぱく質	17.2 g	脂質	9.9 g
炭水化物	29.2 g	カルシウム	138 mg	炭水化物	37.9 g	カルシウム	149 mg	炭水化物	22.5 g	カルシウム	103 mg	炭水化物	40.6 g	カルシウム	184 mg	炭水化物	37.0 g	カルシウム	130 mg	炭水化物	39.9 g	カルシウム	68 mg	炭水化物	36.3 g	カルシウム	86 mg
カリウム	548 mg			カリウム	563 mg			カリウム	475 mg			カリウム	686 mg			カリウム	730 mg			カリウム	435 mg			カリウム	650 mg		

お弁当こぼこ

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			
豚肉と野菜のうま煮				サバみりん焼き				鶏天のレモンソースかけ				サワラ山椒焼き				ねぎ塩豚				カレイ磯辺天				豚焼肉			
豆腐と野菜の煮物				厚揚げの卵とじ				小松菜煮浸し				ニラ玉春雨				大根とミニさつま天煮				大豆と竹輪煮物				海老とブロッコリー塩だれ炒め			
卵とマカロニサラダ				白菜スープ煮/ほうれん草の和え物				南瓜ごま和え				白菜ごま酢和え				ブロッコリーサラダ				コールスローサラダ				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				卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・乳製品				小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・さば				小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・ごま				小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・ごま・卵・乳製品・りんご				卵・乳製品・小麦・大豆・豚肉・牛肉・ごま・鶏肉・ゼラチン・さば				えび・ごま・鶏肉・卵・乳製品・小麦・大豆・豚肉・りんご			
熱量	391 kcal	塩分	1.8 g	熱量	430 kcal	塩分	2.2 g	熱量	401 kcal	塩分	2.3 g	熱量	388 kcal	塩分	2.1 g	熱量	368 kcal	塩分	2.0 g	熱量	435 kcal	塩分	2.0 g	熱量	361 kcal	塩分	1.8 g
たんぱく質	11.8 g	脂質	8.0 g	たんぱく質	18.6 g	脂質	11.5 g	たんぱく質	16.7 g	脂質	13.2 g	たんぱく質	15.3 g	脂質	6.0 g	たんぱく質	13.1 g	脂質	7.3 g	たんぱく質	18.9 g	脂質	10.9 g	たんぱく質	13.0 g	脂質	7.5 g
炭水化物	65.7 g	カルシウム	75 mg	炭水化物	60.7 g	カルシウム	106 mg	炭水化物	66.6 g	カルシウム	88 mg	炭水化物	64.9 g	カルシウム	62 mg	炭水化物	60.4 g	カルシウム	89 mg	炭水化物	62.7 g	カルシウム	69 mg	炭水化物	58.2 g	カルシウム	60 mg
カリウム	263 mg			カリウム	441 mg			カリウム	544 mg			カリウム	455 mg			カリウム	349 mg			カリウム	300 mg			カリウム	270 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																
ブリの和風あん				ハンバーグデミグラスソース				イワシの生姜煮				鶏肉のオイスター炒め				白身魚のから揚げ野菜甘酢あん				豚肉のぼん酢生姜炒め				スペイン風オムレットマトソース				
小松菜のごまマヨ和え				サワラの塩焼き/エビつまれ煮				鶏肉のから揚げ/中華卵の花				ニラ玉/肉焼売				ミニ豆腐ハンバーグ照り焼きソース				人参と卵の炒め物				エビカツ/キャベツソテー				
根菜の炒り煮				鶏肉とじゃが芋の煮物				ピーマンのオイスターソース炒め				しろ菜のゆず浸し				ひじきのそぼろ煮				ツナと大根の煮物				蓮根と豚肉の炒り煮				
さつま芋のレモン風味煮				キャベツとチーズのサラダ				ごぼうサラダ				じゃが芋のチーズクリーム煮				春雨サラダ				ほうれん草の白和え/白花豆				きゅうりと魚肉ソーセージの和え物				
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				えび・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				えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				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・豚肉・りんご・ゼラチン				
ごはん付	熱量	667 kcal	塩分	3.0 g	熱量	646 kcal	塩分	3.1 g	熱量	602 kcal	塩分	2.6 g	熱量	659 kcal	塩分	3.2 g	熱量	555 kcal	塩分	3.2 g	熱量	623 kcal	塩分	3.2 g	熱量	584 kcal	塩分	2.7 g
	たんぱく質	27.8 g	ビタミンD	1.1 μg	たんぱく質	24.4 g	ビタミンD	3.3 μg	たんぱく質	22.9 g	ビタミンD	12.2 μg	たんぱく質	26.5 g	ビタミンD	1.2 μg	たんぱく質	22.3 g	ビタミンD	1.0 μg	たんぱく質	28.4 g	ビタミンD	1.0 μg	たんぱく質	21.6 g	ビタミンD	0.6 μg
	カルシウム	158 mg			カルシウム	206 mg			カルシウム	257 mg			カルシウム	212 mg			カルシウム	125 mg			カルシウム	127 mg			カルシウム	109 mg		
おかずのみ	熱量	405 kcal	塩分	3.0 g	熱量	384 kcal	塩分	3.0 g	熱量	340 kcal	塩分	2.6 g	熱量	396 kcal	塩分	3.2 g	熱量	292 kcal	塩分	3.2 g	熱量	360 kcal	塩分	3.1 g	熱量	322 kcal	塩分	2.6 g
	たんぱく質	23.5 g	ビタミンD	1.1 μg	たんぱく質	20.1 g	ビタミンD	3.3 μg	たんぱく質	18.5 g	ビタミンD	12.2 μg	たんぱく質	22.1 g	ビタミンD	1.2 μg	たんぱく質	17.9 g	ビタミンD	1.0 μg	たんぱく質	24.1 g	ビタミンD	1.0 μg	たんぱく質	17.2 g	ビタミンD	0.6 μg
	カルシウム	155 mg			カルシウム	203 mg			カルシウム	254 mg			カルシウム	209 mg			カルシウム	122 mg			カルシウム	124 mg			カルシウム	106 mg		

11月15日(月)～11月19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

おかず手鞠

製造
ワタミ株式会社

11月15日(月)		11月16日(火)		11月17日(水)		11月18日(木)		11月19日(金)			
5日間コース											
白飯 無し		わかめご飯 小麦・さば・大豆・ごま		白飯 無し		白飯 無し		五穀入りご飯 無し			
エビカツ 卵・小麦・えび・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		牛すき煮 小麦・牛肉・大豆		サバの味噌煮 小麦・さば・大豆・ごま		豚肉と玉子の炒め和え 小麦・大豆・豚肉・卵		カツオフライ生姜ポン酢がけ 卵・小麦・大豆・ゼラチン			
肉団子のトマトソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		こうや豆腐と人参の炊き合わせ 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉		南瓜とさつま芋の煮物 小麦・大豆		なすのそぼろあん 小麦・さば・大豆・鶏肉		春雨の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま			
わかめと大根おろしの酢の物 小麦・大豆		ニラ玉もやし 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		ブロッコリーとコーンのソテー 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		マカロニの真砂クリーム煮 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		卵の花ポテトサラダ 卵・小麦・大豆・ごま			
チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま		キャベツの塩昆布和え 小麦・大豆・ごま		金平ごぼう 小麦・大豆・ごま		ブロッコリーのごま和え 小麦・大豆・ごま		いんげんとコーンの炒め物 小麦・乳成分・大豆・鶏肉			
熱量	503 kcal	塩分	2.2 g	熱量	474 kcal	塩分	1.5 g	熱量	538 kcal	塩分	2.0 g
たんぱく質	13.1 g	脂質	13.8 g	たんぱく質	13.9 g	脂質	12.2 g	たんぱく質	13.9 g	脂質	21.6 g
炭水化物	79.4 g			炭水化物	67.0 g			炭水化物	69.3 g		

サンマの煮付け 小麦・大豆・ごま		和風ハンバーグ 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉・ゼラチン		豚肉のおろしポン酢がけ 小麦・さば・大豆・豚肉・ゼラチン・鶏肉・ごま		エビチリ 卵・小麦・乳成分・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		鶏肉のごま味噌ソース 小麦・大豆・鶏肉・ごま			
肉しゅうまい 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		ゆで野菜のマヨソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・卵・ごま		メンチカツ 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉		ゆで豚とわかめの温サラダ ※ごまドレッシング小袋付 小麦・大豆・豚肉・卵・ごま		じゃが芋のカレーソース 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご			
しらすと玉子の春雨炒め 卵・小麦・大豆・ごま		ほうれん草とコーンのサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉		麻婆なす 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		蓮根とこんにゃくの金平 小麦・大豆・ごま		カリフラワーとツナのサラダ 卵・小麦・大豆			
ポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・りんご		芋づるとぜんまいの田舎煮 小麦・大豆		なますのゆず風味 無し		彩り切干大根 卵・小麦・大豆		さつま芋とりんごのきんとん りんご			
小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆		もやしとひじきの梅和え 小麦・大豆		大豆ひじき 小麦・大豆		チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆		金平ごぼう 小麦・大豆・ごま			
熱量	362 kcal	塩分	3.1 g	熱量	362 kcal	塩分	2.7 g	熱量	352 kcal	塩分	3.0 g
たんぱく質	15.6 g	脂質	21.7 g	たんぱく質	12.7 g	脂質	29.1 g	たんぱく質	11.4 g	脂質	22.3 g
炭水化物	27.3 g			炭水化物	25.2 g			炭水化物	27.9 g		

牛肉と野菜の五目炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		玉子焼き 海鮮あんかけ 卵・かに・さば・大豆・りんご・ごま・小麦・乳成分・えび・鶏肉・豚肉		赤魚のみりん焼き&筑前煮 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉		豚肉の生姜焼き 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		ホタテと野菜の旨煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま			
サンマの煮付け 小麦・大豆・ごま		和風ハンバーグ 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉・ゼラチン		豚肉のおろしポン酢がけ 小麦・さば・大豆・豚肉・ゼラチン・鶏肉・ごま		エビチリ 卵・小麦・乳成分・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		鶏肉のごま味噌ソース 小麦・大豆・鶏肉・ごま			
しらすと玉子の春雨炒め 卵・小麦・大豆・ごま		ほうれん草とコーンのサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉		麻婆なす 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		蓮根とこんにゃくの金平 小麦・大豆・ごま		カリフラワーとツナのサラダ 卵・小麦・大豆			
ポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・りんご		芋づるとぜんまいの田舎煮 小麦・大豆		なますのゆず風味 無し		彩り切干大根 卵・小麦・大豆		さつま芋とりんごのきんとん りんご			
小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆		もやしとひじきの梅和え 小麦・大豆		大豆ひじき 小麦・大豆		チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆		金平ごぼう 小麦・大豆・ごま			
熱量	452 kcal	塩分	4.0 g	熱量	441 kcal	塩分	3.4 g	熱量	541 kcal	塩分	4.4 g
たんぱく質	18.4 g	脂質	28.7 g	たんぱく質	19.9 g	脂質	28.4 g	たんぱく質	16.5 g	脂質	37.7 g
炭水化物	28.6 g			炭水化物	23.5 g			炭水化物	35.1 g		

エビカツ 卵・小麦・えび・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		牛すき煮 小麦・牛肉・大豆		サバの味噌煮 小麦・さば・大豆・ごま		豚肉と玉子の炒め和え 小麦・大豆・豚肉・卵		カツオフライ生姜ポン酢がけ 卵・小麦・大豆・ゼラチン			
肉団子のトマトソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		こうや豆腐と人参の炊き合わせ 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉		南瓜とさつま芋の煮物 小麦・大豆		なすのそぼろあん 小麦・さば・大豆・鶏肉		春雨の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま			
わかめと大根おろしの酢の物 小麦・大豆		ニラ玉もやし 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		ブロッコリーとコーンのソテー 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		マカロニの真砂クリーム煮 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		卵の花ポテトサラダ 卵・小麦・大豆・ごま			
チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま		キャベツの塩昆布和え 小麦・大豆・ごま		金平ごぼう 小麦・大豆・ごま		ブロッコリーのごま和え 小麦・大豆・ごま		いんげんとコーンの炒め物 小麦・乳成分・大豆・鶏肉			
熱量	251 kcal	塩分	2.1 g	熱量	240 kcal	塩分	1.5 g	熱量	286 kcal	塩分	1.9 g
たんぱく質	8.9 g	脂質	12.7 g	たんぱく質	7.9 g	脂質	11.1 g	たんぱく質	9.7 g	脂質	20.6 g
炭水化物	25.2 g			炭水化物	18.5 g			炭水化物	15.2 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。

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17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、洗ってお返してください。

次週の中止・変更の締切は

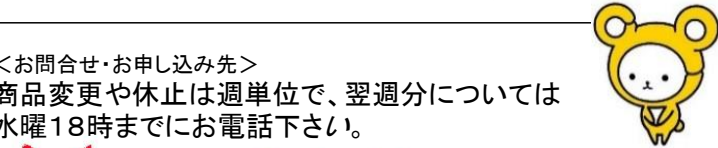
11月17日(水)

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15日(月)	11月16日(火)	11月17日(水)	11月18日(木)	11月19日(金)
豚肉と野菜のうま煮	サバみりん焼き	鶏天のレモンソースかけ	メンチカツ	ねぎ塩豚
カレイのおろしあんかけ	豚肉と蓮根の酢豚風	赤魚の野菜あんかけ	サワラ山椒焼き	赤魚と牛蒡のカレーすき煮
豆腐と野菜の煮物	厚揚げの卵とじ	いんげんツナバター炒め	ニラ玉春雨	大根とミニさつま天煮
切干大根と葉大根の煮物	白菜スープ煮	筍味噌煮(郷土料理)	なす煮浸し	ほうれん草煮浸し
人参とツナの和え物	ほうれん草の和え物	小松菜煮浸し	青梗菜中華炒め	蓮根高野炒め煮
卵とマカロニサラダ	じゃが芋そぼろ煮	南瓜ごま和え	ツナポテトサラダ	ブロッコリーサラダ
ニラともやしのお浸し	ひじき煮	紅白生酢	豆腐の五目煮	ワカメとかまぼこ酢物
胡瓜梅和え/金時豆	キャベツと人参サラダ/みかん缶	黒豆	白菜ごま酢和え/おかず昆布	白桃
(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご)	(卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・ごま・えび・乳製品)	(乳製品・小麦・大豆・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・さば)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・えび・りんご・かに・牛肉)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・ごま・卵・乳製品・りんご・もも)
熱量 428 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 17.0 g 炭水化物 44.2 g カルシウム 117 mg カリウム 587 mg 塩分 3.3 g	熱量 357 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 16.5 g 炭水化物 31.5 g カルシウム 129 mg カリウム 607 mg 塩分 3.5 g	熱量 362 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 15.4 g 炭水化物 34.0 g カルシウム 96 mg カリウム 543 mg 塩分 3.2 g	熱量 494 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 25.0 g 炭水化物 45.8 g カルシウム 86 mg カリウム 671 mg 塩分 3.0 g	熱量 388 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 14.4 g 炭水化物 35.7 g カルシウム 104 mg カリウム 643 mg 塩分 3.5 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
11月17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