

1月3日(月)~1月9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
お弁当こぼごのご飯の量は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
製造
広島駅弁当株式会社

1月3日(月)	1月4日(火)	1月5日(水)	1月6日(木)		1月7日(金)		1月8日(土)		1月9日(日)																		
			5・7日間コース				7日間コースの方のみお届け																				
年始休業日	年始休業日	年始休業日	白飯/白ゴマ タラのきのこソースかけ 卵とほうれん草のソテー 大根炒め生酢 ブロッコリーと桜えび煮物/みかん缶 <small>小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・乳製品・えび</small>		白飯/黒ゴマ 鶏肉の山賊焼き(山口郷土) 白菜とツナのスープ煮 じゃが芋オクラ明太サラダ わかめの酢物/水菜煮浸し <small>小麦・大豆・鶏肉・乳製品・卵・さば・豚肉・ゼラチン・ごま</small>		白飯/ゆかり サワラ照焼き/白菜ごま和え 野菜とツナのクリーム煮 青梗菜卵とじ キャベツ甘酢和え/マカロニサラダ <small>小麦・大豆・乳製品・さば・ごま・鶏肉・卵・豚肉・りんご・牛肉・ゼラチン</small>		白飯/黒ゴマ 肉団子の卵あんかけ ほうれん草ソテー 里芋のごま味噌煮 オクラとツナ和え/みかん缶 <small>小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・乳製品</small>																		
			熱量 472 kcal	たんぱく質 19.9 g	炭水化物 74.2 g	カリウム 432 mg	塩分 2.9 g	脂質 10.9 g	カルシウム 78 mg	熱量 480 kcal	たんぱく質 18.2 g	炭水化物 72.5 g	カリウム 574 mg	熱量 491 kcal	たんぱく質 16.6 g	炭水化物 77.1 g	カリウム 523 mg	塩分 3.0 g	脂質 11.4 g	カルシウム 96 mg	熱量 557 kcal	たんぱく質 16.0 g	炭水化物 82.6 g	カリウム 380 mg	塩分 2.6 g	脂質 16.7 g	カルシウム 90 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																				
年始休業日	年始休業日	年始休業日	アジ梅しそフライ/エビフライ 肉じゃが いんげんソテー 大根炒め生酢 青梗菜ピーナツ和え おかず豆 <small>小麦・さば・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・卵・落花生・乳製品・ごま</small>		赤魚の柚子味噌タレかけ/茄子天 ポテトのカレー炒め 小松菜煮浸し マカロニ香味サラダ 山菜煮浸し 糸こんにゃく和え/ブロッコリーと桜えび煮物 <small>卵・乳製品・小麦・大豆・えび・牛肉・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・さば・ごま</small>		鶏肉の香草焼き ニラと厚揚げの炒め物 ほうれん草煮浸し 白菜ごま和え ジャーマンポテトサラダ 柚子蒟蒻 <small>卵・乳製品・大豆・豚肉・りんご・小麦・さば・鶏肉・ゼラチン・ごま・牛肉</small>		スタミナ炒め かき揚げ/南瓜天 炒り豆腐 里芋のごま味噌煮 五目生酢 金時豆 <small>小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・乳製品・牛肉・りんご</small>																		
			熱量 351 kcal	たんぱく質 14.5 g	炭水化物 38.3 g	カリウム 541 mg	塩分 2.9 g	脂質 15.5 g	カルシウム 98 mg	熱量 300 kcal	たんぱく質 14.5 g	炭水化物 30.4 g	カリウム 424 mg	熱量 328 kcal	たんぱく質 19.3 g	炭水化物 17.7 g	カリウム 614 mg	塩分 3.2 g	脂質 14.2 g	カルシウム 83 mg	熱量 431 kcal	たんぱく質 15.4 g	炭水化物 52.7 g	カリウム 734 mg	塩分 3.0 g	脂質 17.3 g	カルシウム 98 mg

お弁当こぼご
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																				
年始休業日	年始休業日	年始休業日	白飯 タラのきのこソースかけ 卵とほうれん草のソテー 大根炒め生酢 乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵		白飯 鶏肉の山賊焼(山口郷土) 白菜とツナのスープ煮 わかめの酢物 小麦・大豆・鶏肉・乳製品		白飯 サワラ照焼き/白菜ごま和え 青梗菜卵とじ キャベツ甘酢和え 小麦・大豆・乳製品・さば・ごま・鶏肉・卵・牛肉・豚肉・ゼラチン		白飯 肉団子の卵あんかけ ほうれん草ソテー オクラとツナ和え 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま																		
			熱量 420 kcal	たんぱく質 17.8 g	炭水化物 64.5 g	カリウム 401 mg	塩分 2.0 g	脂質 9.8 g	カルシウム 67 mg	熱量 413 kcal	たんぱく質 17.2 g	炭水化物 60.0 g	カリウム 417 mg	熱量 383 kcal	たんぱく質 15.7 g	炭水化物 61.4 g	カリウム 482 mg	塩分 2.1 g	脂質 7.0 g	カルシウム 73 mg	熱量 448 kcal	たんぱく質 13.9 g	炭水化物 66.2 g	カリウム 256 mg	塩分 2.2 g	脂質 17.6 g	カルシウム 64 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																				
年始休業日	年始休業日	年始休業日	白身魚のから揚げ中華あん 野菜炒め 豚肉と里芋のゆず味噌煮 大豆サラダ 白飯 <small>えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン</small>		ポークカレー アジ大葉フライ 野菜と鶏肉の五目煮 マカロニサラダ 白飯 <small>小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご</small>		豆腐とエビのチリソース煮 春菊とウィンナーのガーリックソテー かぶと豚肉の炒め煮 さつま芋のレモン煮 白飯 <small>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</small>		豚肉と焼肉風 インゲンとしらすのお山椒炒め 粉豆腐と小松菜の炒り煮 しろ菜の甘酢和え 白飯 <small>小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</small>																		
ごはん付			熱量 589 kcal	たんぱく質 25.3 g	カルシウム 111 mg	塩分 2.8 g	ビタミンD 0.7 μg	熱量 690 kcal	たんぱく質 24.5 g	カルシウム 237 mg	塩分 3.1 g	ビタミンD 2.5 μg	熱量 574 kcal	たんぱく質 21.7 g	カルシウム 356 mg	塩分 3.0 g	ビタミンD 0.1 μg	熱量 606 kcal	たんぱく質 29.4 g	カルシウム 173 mg	塩分 2.8 g	ビタミンD 2.0 μg					
おかずのみ			熱量 326 kcal	たんぱく質 20.9 g	カルシウム 108 mg	塩分 2.7 g	ビタミンD 0.7 μg	熱量 428 kcal	たんぱく質 20.2 g	カルシウム 234 mg	塩分 3.1 g	ビタミンD 2.5 μg	熱量 312 kcal	たんぱく質 17.4 g	カルシウム 353 mg	塩分 2.9 g	ビタミンD 0.1 μg	熱量 344 kcal	たんぱく質 25.1 g	カルシウム 170 mg	塩分 2.7 g	ビタミンD 2.0 μg					

1月3日(月)～1月7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

1月3日(月)	1月4日(火)	1月5日(水)	1月6日(木)	1月7日(金)
5日間コース				
年始休業日	年始休業日	年始休業日	白飯 無し 牛肉と玉ねぎの焼肉風 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま・鶏肉・豚肉 里芋とオクラの煮物 小麦・大豆・鶏肉 ひじきと蓮根の炒り煮 小麦・大豆 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま 熱量 459 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 12.0 g 脂質 13.8 g 炭水化物 69.3 g	薄揚げの生姜風味ご飯 小麦・さば・大豆 豚肉とたけのこの中華炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 海鮮しゅうまい 卵・小麦・えび・かに・いか・大豆・鶏肉・豚肉 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 534 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 13.5 g 脂質 21.1 g 炭水化物 71.0 g
年始休業日	年始休業日	年始休業日	サバの塩焼き さば・大豆 有機さつま芋入りさつま揚げの炊き合わせ 卵・大豆・小麦・鶏肉 スパゲティーミートソース 卵・小麦・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉・大豆 和風ポテトサラダ 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 熱量 346 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 11.9 g 脂質 21.7 g 炭水化物 24.5 g	豚の角煮 卵・小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉 鶏団子の炊き合わせ 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・さば・りんご・ゼラチン 水くわいのトマトソース 乳成分・大豆・豚肉 わかめと薄揚げのおろし和え 小麦・大豆 昆布豆 小麦・大豆・ゼラチン 熱量 324 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 11.5 g 脂質 17.4 g 炭水化物 29.8 g
年始休業日	年始休業日	年始休業日	豚肉の生姜焼き 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま サバの塩焼き さば・大豆 スパゲティーミートソース 卵・小麦・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉・大豆 和風ポテトサラダ 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 熱量 583 kcal 塩分 3.4 g たんぱく質 17.5 g 脂質 43.5 g 炭水化物 29.4 g	カレーの南蛮風&酢どり 小麦・大豆・鶏肉・さば・ごま 豚の角煮 卵・小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉 水くわいのトマトソース 乳成分・大豆・豚肉 わかめと薄揚げのおろし和え 小麦・大豆 昆布豆 小麦・大豆・ゼラチン 熱量 456 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 21.9 g 脂質 25.0 g 炭水化物 34.8 g
年始休業日	年始休業日	年始休業日	牛肉と玉ねぎの焼肉風 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま・鶏肉・豚肉 里芋とオクラの煮物 小麦・大豆・鶏肉 ひじきと蓮根の炒り煮 小麦・大豆 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま 熱量 207 kcal 塩分 1.7 g たんぱく質 7.8 g 脂質 12.7 g 炭水化物 15.1 g	豚肉とたけのこの中華炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 海鮮しゅうまい 卵・小麦・えび・かに・いか・大豆・鶏肉・豚肉 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 280 kcal 塩分 1.6 g たんぱく質 8.0 g 脂質 18.9 g 炭水化物 20.0 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ください。
- *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・キュウイフルーツ・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。

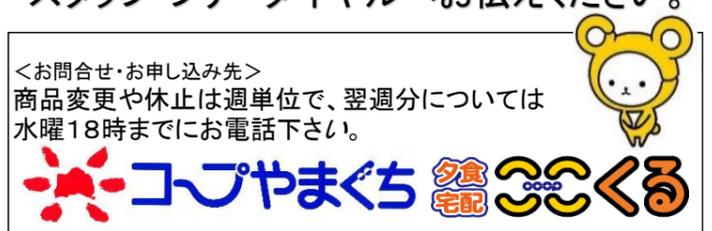
お召上がり戴いたあとの容器は回収致します。

- ・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。

※1/10週の中止・変更は締め切っています。
 ※1/17週の中止・変更は1/12(水)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

1月3日(月)	1月4日(火)	1月5日(水)	1月6日(木)	1月7日(金)
			鶏肉の山賊焼き	牛肉の和風ソテー
			タラのきのこソースかけ	アジの南蛮漬け
			ツナじゃが	春雨中華炒め
年始休業日	年始休業日	年始休業日	ブロッコリーと桜えび煮物	ブロッコリーごま和え
			大根炒め生酢	じゃが芋オクラ明太サラダ
			青梗菜ピーナツ和え	水菜煮浸し
			卵とほうれん草のソテー	わかめの酢物
			みかん	安芸紫
			(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・落花生・卵・えび)	(卵・小麦・大豆・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・牛肉)
			熱量 453 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 22.2 g 炭水化物 51.9 g カルシウム 98 mg カリウム 726 mg 塩分 2.8 g	熱量 434 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 18.1 g 炭水化物 31.7 g カルシウム 115 mg カリウム 637 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。

1/17週の中止・変更は

1/12(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