

# 12月27日(月)～1月2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

12月27日(月)		12月28日(火)		12月29日(水)		12月30日(木)		12月31日(金)		1月1日(土)		1月2日(日)			
<b>5・7日間コース</b>															
白飯/ゆかり 豚肉と厚揚げの和風カレー なすなべしぎ ほうれん草煮浸し 糸こんにゃく和え/甘栗サラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・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 オクラとわかめのサラダ/桜漬 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび・かに・ごま				かやくご飯/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・りんご・乳製品・えび・ごま・かに				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・ごま			
熱量	472 kcal	塩分	2.5 g	熱量	401 kcal	塩分	2.5 g	熱量	435 kcal	塩分	2.8 g	熱量	583 kcal	塩分	2.5 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	13.8 g	脂質	6.9 g	たんぱく質	19.6 g	脂質	16.8 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	72.0 g	カルシウム	64 mg	炭水化物	85.9 g	カルシウム	86 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		

**おかず舞**  
製造  
広島駅弁当株式会社

<b>5・7日間コース</b>															
鶏肉のごま味噌煮 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 小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・かに・牛肉・りんご				赤魚西京焼き/煮卵 焼そば 大平(山口郷土料理) 煮物(がんと・椎茸・いんげん) オクラとわかめのサラダ 胡瓜と桜えび酢物/パイ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・もも・りんご・えび				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 干草サラダ タコとわかめの酢物 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				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 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・牛肉			
熱量	521 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
たんぱく質	23.5 g	脂質	30.1 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
炭水化物	34.4 g	カルシウム	105 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
カリウム	579 mg			カリウム	378 mg			カリウム	586 mg			カリウム	732 mg		

**お弁当こぼご**  
製造  
広島駅弁当株式会社

<b>5・7日間コース</b>															
白飯 豚肉と厚揚げの和風カレー なすなべしぎ ほうれん草煮浸し 小麦・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 オクラとわかめのサラダ 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 かにのふわらか豆腐野菜あんかけ 肉じゃが 卵サラダ 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				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 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・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
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
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
カリウム	350 mg			カリウム	259 mg			カリウム	365 mg			カリウム	372 mg		

**明日の食卓**  
製造  
広島駅弁当株式会社

<b>5・7日間コース</b>																																								
スペイン風オムレツ メバルの西京焼き 大豆五目煮 春菊としらすの梅マヨ和え 白飯 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				豚肉の生姜焼き 煮物盛り合わせ 鶏肉となすの甘酢炒め さつま芋サラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン				赤魚のゆず風味焼き エビと枝豆の卵炒め かぶとウィンナーのカレークリーム煮 白菜のごま酢和え 白飯 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				鶏肉の味噌漬け焼き 小松菜とイカの生姜浸し カリフラワーのトマト煮 コールスローサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・いか・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン																												
ごはん付	熱量	560 kcal	塩分	3.2 g	たんぱく質	21.5 g	ビタミンD	2.6 μg	カルシウム	158 mg	たんぱく質	25.7 g	ビタミンD	1.5 μg	カルシウム	196 mg	たんぱく質	24.8 g	ビタミンD	3.8 μg	カルシウム	353 mg	たんぱく質	26.0 g	ビタミンD	1.5 μg	カルシウム	251 mg												
おかずのみ	熱量	298 kcal	塩分	3.1 g	たんぱく質	17.2 g	ビタミンD	2.6 μg	カルシウム	155 mg	熱量	384 kcal	塩分	3.1 g	たんぱく質	22.3 g	ビタミンD	1.5 μg	カルシウム	195 mg	熱量	277 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	20.5 g	ビタミンD	3.8 μg	カルシウム	350 mg	熱量	361 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	21.6 g	ビタミンD	1.5 μg	カルシウム	248 mg

# 12月27日(月)～12月31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

12月27日(月)	12月28日(火)	12月29日(水)	12月30日(木)	12月31日(金)																																																
5日間コース																																																				
<b>白飯</b> 無し <b>豚肉の旨煮</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>クリームパスタ</b> 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 <b>切干大根のごまドレッシング和え</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま <b>枝豆のおかか和え</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>531 kcal</td><td>塩分</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.3 g</td><td>脂質</td><td>18.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>77.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	531 kcal	塩分	2.5 g	たんぱく質	12.3 g	脂質	18.0 g	炭水化物	77.0 g			<b>梅ひじきご飯</b> 小麦・大豆・ごま <b>おかかコロッケ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆 <b>大根のそぼろあんかけ</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>ひよこ豆とベーコンのトマト煮</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 <b>キャベツと高菜の炒め物</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>464 kcal</td><td>塩分</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.0 g</td><td>脂質</td><td>11.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>76.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	464 kcal	塩分	2.8 g	たんぱく質	11.0 g	脂質	11.9 g	炭水化物	76.8 g			<b>白飯</b> 無し <b>イワシの生姜煮</b> 小麦・大豆・ごま <b>筑前煮</b> 小麦・大豆・鶏肉・ごま <b>コールスローサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉 <b>ほうれん草と薄揚げの和え物</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>486 kcal</td><td>塩分</td><td>2.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.8 g</td><td>脂質</td><td>12.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>74.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	486 kcal	塩分	2.0 g	たんぱく質	14.8 g	脂質	12.9 g	炭水化物	74.4 g			<b>白飯</b> 無し <b>油淋鶏(鶏の唐揚げ酢醤油だれ)</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>がんとどきとこんにやくの煮物</b> 小麦・大豆 <b>蓮根の真砂和え</b> 小麦・大豆・ゼラチン・ごま <b>もやしの梅和え</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>547 kcal</td><td>塩分</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.5 g</td><td>脂質</td><td>14.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>82.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	547 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	18.5 g	脂質	14.6 g	炭水化物	82.7 g			年末休業日
熱量	531 kcal	塩分	2.5 g																																																	
たんぱく質	12.3 g	脂質	18.0 g																																																	
炭水化物	77.0 g																																																			
熱量	464 kcal	塩分	2.8 g																																																	
たんぱく質	11.0 g	脂質	11.9 g																																																	
炭水化物	76.8 g																																																			
熱量	486 kcal	塩分	2.0 g																																																	
たんぱく質	14.8 g	脂質	12.9 g																																																	
炭水化物	74.4 g																																																			
熱量	547 kcal	塩分	2.7 g																																																	
たんぱく質	18.5 g	脂質	14.6 g																																																	
炭水化物	82.7 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。

**おかず**  
製造  
ワタミ株式会社

<b>白身魚フライ ※タルタルソース小袋付</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・卵・りんご <b>野菜のピリ辛そぼろ</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・落花生 <b>チーズカレー春雨</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 <b>南瓜とレーズンのサラダ</b> 卵・小麦・大豆 <b>人参と薄揚げの金平</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>360 kcal</td><td>塩分</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.7 g</td><td>脂質</td><td>21.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>31.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	360 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	10.7 g	脂質	21.1 g	炭水化物	31.9 g			<b>牛肉と玉ねぎの焼肉風</b> 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま <b>紅生姜天とじゃが芋の和風あんかけ</b> 大豆・やまいも・りんご・ゼラチン小麦・豚肉 <b>玉子とほうれん草の炒め和え</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・卵 <b>白菜のおかか和え</b> 小麦・さば・大豆 <b>昆布煮</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>386 kcal</td><td>塩分</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.4 g</td><td>脂質</td><td>22.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>29.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	386 kcal	塩分	2.8 g	たんぱく質	14.4 g	脂質	22.7 g	炭水化物	29.3 g			<b>白身魚の西京焼き</b> 小麦・大豆・ごま <b>マカロニのクリーム煮</b> 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 <b>春雨の中華風</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>和風ポテトサラダ</b> 卵・小麦・大豆・ごま <b>大根とこんにやくのサイコロ煮</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>338 kcal</td><td>塩分</td><td>3.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.9 g</td><td>脂質</td><td>15.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>38.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	338 kcal	塩分	3.6 g	たんぱく質	12.9 g	脂質	15.2 g	炭水化物	38.4 g			<b>ビーフシチュー</b> 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま・卵・ゼラチン <b>エビカツ</b> 卵・小麦・えび・いか・大豆・乳成分・鶏肉 <b>人参の粒マスタードサラダ</b> 卵・小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご・乳成分 <b>根菜と青菜の和え物</b> 小麦・大豆 <b>大根と人参の煮物</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>433 kcal</td><td>塩分</td><td>3.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.9 g</td><td>脂質</td><td>25.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>37.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	433 kcal	塩分	3.2 g	たんぱく質	13.9 g	脂質	25.2 g	炭水化物	37.5 g			年末休業日
熱量	360 kcal	塩分	2.7 g																																																	
たんぱく質	10.7 g	脂質	21.1 g																																																	
炭水化物	31.9 g																																																			
熱量	386 kcal	塩分	2.8 g																																																	
たんぱく質	14.4 g	脂質	22.7 g																																																	
炭水化物	29.3 g																																																			
熱量	338 kcal	塩分	3.6 g																																																	
たんぱく質	12.9 g	脂質	15.2 g																																																	
炭水化物	38.4 g																																																			
熱量	433 kcal	塩分	3.2 g																																																	
たんぱく質	13.9 g	脂質	25.2 g																																																	
炭水化物	37.5 g																																																			

**「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。

**おかずダブル**  
製造  
ワタミ株式会社

<b>牛肉となめこの煮物</b> 小麦・牛肉・大豆 <b>白身魚フライ ※タルタルソース小袋付</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・卵・りんご <b>チーズカレー春雨</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 <b>南瓜とレーズンのサラダ</b> 卵・小麦・大豆 <b>人参と薄揚げの金平</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>546 kcal</td><td>塩分</td><td>3.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.9 g</td><td>脂質</td><td>33.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>39.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	546 kcal	塩分	3.8 g	たんぱく質	15.9 g	脂質	33.5 g	炭水化物	39.3 g			<b>牛肉と玉ねぎの焼肉風</b> 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま <b>サバのトマトソース</b> さば・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 <b>玉子とほうれん草の炒め和え</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・卵 <b>白菜のおかか和え</b> 小麦・さば・大豆 <b>昆布煮</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>495 kcal</td><td>塩分</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>21.6 g</td><td>脂質</td><td>35.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>21.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	495 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	21.6 g	脂質	35.3 g	炭水化物	21.0 g			<b>餃子&amp;豚肉の塩炒め</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>白身魚の西京焼き</b> 小麦・大豆・ごま <b>春雨の中華風</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>和風ポテトサラダ</b> 卵・小麦・大豆・ごま <b>大根とこんにやくのサイコロ煮</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>447 kcal</td><td>塩分</td><td>4.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.8 g</td><td>脂質</td><td>25.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>38.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	447 kcal	塩分	4.4 g	たんぱく質	16.8 g	脂質	25.4 g	炭水化物	38.9 g			<b>カツオフライ&amp;エビフライ ※ソース小袋付</b> 卵・小麦・乳成分・えび・大豆・りんご <b>ビーフシチュー</b> 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま・卵・ゼラチン <b>人参の粒マスタードサラダ</b> 卵・小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご・乳成分 <b>根菜と青菜の和え物</b> 小麦・大豆 <b>大根と人参の煮物</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>500 kcal</td><td>塩分</td><td>3.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.1 g</td><td>脂質</td><td>28.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>44.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	500 kcal	塩分	3.8 g	たんぱく質	16.1 g	脂質	28.5 g	炭水化物	44.5 g			年末休業日
熱量	546 kcal	塩分	3.8 g																																																	
たんぱく質	15.9 g	脂質	33.5 g																																																	
炭水化物	39.3 g																																																			
熱量	495 kcal	塩分	2.9 g																																																	
たんぱく質	21.6 g	脂質	35.3 g																																																	
炭水化物	21.0 g																																																			
熱量	447 kcal	塩分	4.4 g																																																	
たんぱく質	16.8 g	脂質	25.4 g																																																	
炭水化物	38.9 g																																																			
熱量	500 kcal	塩分	3.8 g																																																	
たんぱく質	16.1 g	脂質	28.5 g																																																	
炭水化物	44.5 g																																																			

**お召上がり戴いたあとの容器は回収致します。**  
**12/31(金)～1/5(水)はお休みです。**  
(12/31はおせち・ふくご注文の方はお届けがございません。)


**1/10週の中止・変更の締切は**  
**12月29日(水)**  
**18時迄です!**

※1/3週の注文は締め切らせていただいております。  
スタッフ・フリーダイヤルへお伝えください

**おかず手鞠**  
製造  
ワタミ株式会社

<b>豚肉の旨煮</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>クリームパスタ</b> 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 <b>切干大根のごまドレッシング和え</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま <b>枝豆のおかか和え</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>279 kcal</td><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8.1 g</td><td>脂質</td><td>16.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>22.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	279 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	8.1 g	脂質	16.9 g	炭水化物	22.9 g			<b>おかかコロッケ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆 <b>大根のそぼろあんかけ</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>ひよこ豆とベーコンのトマト煮</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 <b>キャベツと高菜の炒め物</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>212 kcal</td><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>6.6 g</td><td>脂質</td><td>10.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>23.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	212 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	6.6 g	脂質	10.0 g	炭水化物	23.9 g			<b>イワシの生姜煮</b> 小麦・大豆・ごま <b>筑前煮</b> 小麦・大豆・鶏肉・ごま <b>コールスローサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉 <b>ほうれん草と薄揚げの和え物</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>234 kcal</td><td>塩分</td><td>2.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.6 g</td><td>脂質</td><td>11.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>20.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	234 kcal	塩分	2.0 g	たんぱく質	10.6 g	脂質	11.9 g	炭水化物	20.2 g			<b>油淋鶏(鶏の唐揚げ酢醤油だれ)</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>がんとどきとこんにやくの煮物</b> 小麦・大豆 <b>蓮根の真砂和え</b> 小麦・大豆・ゼラチン・ごま <b>もやしの梅和え</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>295 kcal</td><td>塩分</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.3 g</td><td>脂質</td><td>13.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>28.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	295 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	14.3 g	脂質	13.5 g	炭水化物	28.6 g			年末休業日
熱量	279 kcal	塩分	2.4 g																																																	
たんぱく質	8.1 g	脂質	16.9 g																																																	
炭水化物	22.9 g																																																			
熱量	212 kcal	塩分	2.2 g																																																	
たんぱく質	6.6 g	脂質	10.0 g																																																	
炭水化物	23.9 g																																																			
熱量	234 kcal	塩分	2.0 g																																																	
たんぱく質	10.6 g	脂質	11.9 g																																																	
炭水化物	20.2 g																																																			
熱量	295 kcal	塩分	2.7 g																																																	
たんぱく質	14.3 g	脂質	13.5 g																																																	
炭水化物	28.6 g																																																			

<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

12月27日(月)	12月28日(火)	12月29日(水)	12月30日(木)	12月31日(金)
たら山椒焼き/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	
豚肉と厚揚げの和風カレー	とり天	肉じゃが	大平(山口郷土料理)	
里芋のごま味噌煮	ニラかに玉	大豆と昆布煮物	シュウマイ	
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	年末休業日
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	
大根ツナサラダ	オクラとわかめのサラダ	卵サラダ	春雨サラダ	
ほうれん草煮浸し	ひじき煮	もやしキクラゲナムル	小松菜ソテー	
黒豆	胡瓜と桜えび酢物/桜漬	青梗菜煮浸し/野沢菜	枝豆とひじきの白和え/安芸紫	
(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)	
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 401 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 19.5 g 炭水化物 36.1 g カルシウム 163 mg カリウム 751 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。

1/10週の中止・変更は  
**12月29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