

12月13日(月)～12月19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13日(月)		12月14日(火)		12月15日(水)		12月16日(木)		12月17日(金)		12月18日(土)		12月19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/黒ゴマ		白飯/ゆかり		白飯/白ゴマ		白飯/ゆかり															
豚肉と白菜のこってり煮		サバと揚げなすのピリ辛あん		鶏肉の香り揚げオーロラソース		赤魚塩焼きゆず味噌かけ		八宝菜		サケのチャンチャン焼き		牛和風ソテー															
豆乳花形煮/オクラ煮浸し		厚揚げの卵とじ		麻婆豆腐		青梗菜のとりみ煮		じゃが芋の炒り煮		鶏とじゃが芋うま煮		じゃが芋のツナ煮															
青梗菜ごま和え/大豆とさつま芋煮		オクラ梅かつお和え		春菊と薩摩揚げ炒め煮		大根梅かつお和え		小松菜煮浸し		がんと根菜煮		ほうれん草錦糸和え															
春雨の酢物/おかず昆布		小松菜煮浸し/金時豆		はすのさんばい(郷土料理)/白花生		カニ風味キャベツサラダ/パイン		金平ごぼう/黒酢中華春雨		水菜サラダ/たくあん		マカロニサラダ/紅白生酢															
乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご・ごま		小麦・大豆・鶏肉・卵・りんご・乳製品・落花生・牛肉・ごま・豚肉・ゼラチン・さば		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・卵・乳製品・えび・かに・りんご・ごま		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・卵・牛肉・えび		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・さけ・卵・乳製品・りんご		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご・牛肉															
熱量	464 kcal	塩分	2.3 g	熱量	530 kcal	塩分	2.2 g	熱量	643 kcal	塩分	2.8 g	熱量	414 kcal	塩分	2.2 g	熱量	449 kcal	塩分	2.5 g	熱量	494 kcal	塩分	2.6 g	熱量	483 kcal	塩分	2.5 g
たんぱく質	14.3 g	脂質	7.5 g	たんぱく質	19.4 g	脂質	15.2 g	たんぱく質	19.7 g	脂質	24.1 g	たんぱく質	14.9 g	脂質	8.0 g	たんぱく質	16.8 g	脂質	13.1 g	たんぱく質	17.4 g	脂質	12.6 g	たんぱく質	13.2 g	脂質	10.7 g
炭水化物	82.7 g	カルシウム	102 mg	炭水化物	75.5 g	カルシウム	102 mg	炭水化物	83.0 g	カルシウム	73 mg	炭水化物	73.4 g	カルシウム	82 mg	炭水化物	77.3 g	カルシウム	86 mg	炭水化物	74.8 g	カルシウム	141 mg	炭水化物	80.7 g	カルシウム	57 mg
カリウム	501 mg			カリウム	367 mg			カリウム	410 mg			カリウム	264 mg			カリウム	500 mg			カリウム	548 mg			カリウム	496 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															
豚生姜焼き		サワラ香味焼き		ひじき豆腐よせきのこあん		赤魚煮付け		ハンバーグ		赤魚のゆかり揚げ		豚肉と卵の炒め物															
高野豆腐の卵とじ		青梗菜とツナのさっと煮		豚肉とキャベツのカレー炒め		ポトフ		じゃが芋のそぼろ煮		厚揚げのチャンブルー		コロッケ/金平ごぼう															
小松菜と海老煮浸し		キャベツとウインナー炒め		里芋煮・こんにやくゆず味噌かけ		筍煮/出巻玉子		枝豆と豆腐のふんわり天		青梗菜煮浸し		ひじき煮															
ピーマン卵炒め		カリフラワーとオクラサラダ		えびと枝豆の炒め物		ほうれん草おかか和え		ブロッコリーピーナツ和え		ひじきとカニかま酢物		オクラごま和え															
大豆とさつま芋煮		胡瓜の酢物		ほうれん草ツナ炒め		木の葉豆腐煮		はすのさんばい(郷土料理)		かぼちゃサラダ		カリフラワーサラダ															
ごまだんご		白花生		オクラとわかめの酢物		大根とレーズンサラダ/広島菜		金時豆		黒豆		春雨の酢物															
小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま		卵・小麦・大豆・りんご・さば・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・牛肉		卵・乳製品・小麦・大豆・豚肉・さば・鶏肉・ゼラチン・ごま・りんご・えび・牛肉		乳製品・小麦・大豆・鶏肉・さば・豚肉・ゼラチン・卵・りんご		卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・さば・ゼラチン・落花生・えび・ごま		卵・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・えび・かに・さば・りんご		乳製品・小麦・大豆・さば・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・えび・牛肉															
熱量	319 kcal	塩分	3.3 g	熱量	301 kcal	塩分	3.1 g	熱量	371 kcal	塩分	3.2 g	熱量	311 kcal	塩分	3.0 g	熱量	466 kcal	塩分	3.0 g	熱量	354 kcal	塩分	2.7 g	熱量	371 kcal	塩分	3.0 g
たんぱく質	15.6 g	脂質	12.1 g	たんぱく質	16.9 g	脂質	13.0 g	たんぱく質	15.3 g	脂質	18.6 g	たんぱく質	19.1 g	脂質	7.4 g	たんぱく質	18.2 g	脂質	21.7 g	たんぱく質	15.9 g	脂質	18.8 g	たんぱく質	15.2 g	脂質	17.9 g
炭水化物	36.3 g	カルシウム	134 mg	炭水化物	27.6 g	カルシウム	130 mg	炭水化物	36.9 g	カルシウム	79 mg	炭水化物	41.2 g	カルシウム	69 mg	炭水化物	49.4 g	カルシウム	67 mg	炭水化物	29.9 g	カルシウム	120 mg	炭水化物	37.7 g	カルシウム	132 mg
カリウム	430 mg			カリウム	646 mg			カリウム	445 mg			カリウム	356 mg			カリウム	553 mg			カリウム	499 mg			カリウム	560 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															
白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯															
豚肉と白菜のこってり煮		サバと揚げなすのピリ辛あん		鶏肉の香り揚げオーロラソース		赤魚の塩焼きゆず味噌かけ		八宝菜		サケのチャンチャン焼き		牛和風ソテー															
豆乳花形煮/オクラ煮浸し		厚揚げの卵とじ		春菊と薩摩揚げ炒め煮		青梗菜のとりみ煮		じゃが芋の炒り煮		がんと根菜煮		じゃが芋のツナ煮															
青梗菜ごま和え/大豆とさつま芋煮		小松菜煮浸し		はすのさんばい(郷土料理)		大根梅かつお和え		小松菜煮浸し		水菜サラダ		ほうれん草錦糸和え															
乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		小麦・大豆・鶏肉・卵・りんご・乳製品・さば・ごま・豚肉・ゼラチン		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・りんご		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・えび・ごま		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・さけ・卵・乳製品・りんご		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・牛肉															
熱量	388 kcal	塩分	1.8 g	熱量	453 kcal	塩分	1.8 g	熱量	538 kcal	塩分	2.1 g	熱量	325 kcal	塩分	1.6 g	熱量	404 kcal	塩分	1.8 g	熱量	396 kcal	塩分	1.6 g	熱量	379 kcal	塩分	2.0 g
たんぱく質	12.7 g	脂質	6.0 g	たんぱく質	14.2 g	脂質	14.2 g	たんぱく質	17.1 g	脂質	20.4 g	たんぱく質	13.1 g	脂質	4.7 g	たんぱく質	14.7 g	脂質	11.2 g	たんぱく質	14.6 g	脂質	11.2 g	たんぱく質	13.0 g	脂質	5.4 g
炭水化物	69.1 g	カルシウム	96 mg	炭水化物	61.2 g	カルシウム	88 mg	炭水化物	66.6 g	カルシウム	56 mg	炭水化物	58.1 g	カルシウム	50 mg	炭水化物	58.4 g	カルシウム	131 mg	炭水化物	56.6 g	カルシウム	129 mg	炭水化物	68.4 g	カルシウム	64 mg
カリウム	458 mg			カリウム	323 mg			カリウム	375 mg			カリウム	171 mg			カリウム	375 mg			カリウム	352 mg			カリウム	591 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																																																										
ブリの焼き漬け		豚肉のオイスター炒め		白身魚のゆず味噌焼き		ゆで鶏の五目あんかけ		メバルの香草パン粉焼き		豚肉の塩こうじ炒め		アジの山椒風味焼き																																																										
青梗菜とさつま揚げの煮物		エビフリッターのオーロラソース		切干大根と大豆の煮物		ほうれん草と卵の炒め物		鶏肉と野菜の炒め物		絹厚揚げのピリ辛煮		もやしとさつま揚げの生姜醤油炒め																																																										
蓮根と豚肉の炒り煮		しろ菜のゆず浸し		豚肉とじゃが芋の煮物		ツナと大根の煮物		インゲンと豆腐の甜面醬炒め		カリフラワーのコンソメ煮		豚肉と大根の味噌煮																																																										
南瓜とレーズンのサラダ		春雨サラダ		アスパラとベーコンのチーズサラダ		人参のさっぱりサラダ		ポテトサラダ		大豆サラダ		ブロッコリーとチーズのサラダ																																																										
白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		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		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・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		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		小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン																																																										
こぼごはん付	熱量	629 kcal	塩分	2.8 g	たんぱく質	25.1 g	ビタミンD	1.7 μg	カルシウム	307 mg	熱量	599 kcal	塩分	3.0 g	たんぱく質	25.3 g	ビタミンD	0.5 μg	カルシウム	164 mg	熱量	588 kcal	塩分	2.8 g	たんぱく質	25.7 g	ビタミンD	1.5 μg	カルシウム	171 mg	熱量	627 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	26.6 g	ビタミンD	2.1 μg	カルシウム	148 mg	熱量	615 kcal	塩分	3.0 g	たんぱく質	26.7 g	ビタミンD	7.7 μg	カルシウム	282 mg	熱量	609 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	25.5 g	ビタミンD	0.2 μg	カルシウム	105 mg	熱量	580 kcal	塩分	3.0 g	たんぱく質	26.9 g	ビタミンD	5.8 μg	カルシウム	229 mg
おかずのみ	熱量	367 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	20.8 g	ビタミンD	1.7 μg	カルシウム	304 mg	熱量	337 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	20.9 g	ビタミンD	0.5 μg	カルシウム	161 mg	熱量	325 kcal	塩分	2.8 g	たんぱく質	21.4 g	ビタミンD	1.5 μg	カルシウム	168 mg	熱量	365 kcal	塩分	2.6 g	たんぱく質	22.3 g	ビタミンD	2.1 μg	カルシウム	145 mg	熱量	353 kcal	塩分	3.0 g	たんぱく質	22.3 g	ビタミンD	7.7 μg	カルシウム	279 mg	熱量	346 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	21.2 g	ビタミンD	0.2 μg	カルシウム	102 mg	熱量	317 kcal	塩分	3.0 g	たんぱく質	22.5 g	ビタミンD	5.8 μg	カルシウム	226 mg

12月13日(月)～12月17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13日(月)	12月14日(火)	12月15日(水)	12月16日(木)	12月17日(金)																																																												
5日間コース																																																																
白飯 無し サバの塩焼き さば・小麦・大豆・ごま 揚げじゃが芋のキーマカレーソース 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご なますのゆず風味 無し 昆布煮 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>520 kcal</td><td>塩分</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.5 g</td><td>脂質</td><td>18.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>70.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	520 kcal	塩分	1.5 g	たんぱく質	14.5 g	脂質	18.3 g	炭水化物	70.9 g			黒米入りご飯 無し 八宝菜(イカ) 小麦・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 玉子とほうれん草の炒め和え 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・卵 いんげんとごぼうの卵の花 小麦・大豆・ごま 小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>460 kcal</td><td>塩分</td><td>2.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.5 g</td><td>脂質</td><td>14.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>68.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	460 kcal	塩分	2.3 g	たんぱく質	13.5 g	脂質	14.5 g	炭水化物	68.3 g			白飯 無し 牛肉とごぼうの柳川風 小麦・牛肉・大豆・卵・鶏肉 肉しゅうまい 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 切干大根とザーサイの中華風 小麦・大豆・ごま 煮豆 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>519 kcal</td><td>塩分</td><td>2.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.1 g</td><td>脂質</td><td>15.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>77.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	519 kcal	塩分	2.0 g	たんぱく質	14.1 g	脂質	15.6 g	炭水化物	77.5 g			白飯 無し 豚肉と玉ねぎの焼肉風 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま さつま芋の煮物 小麦・大豆 ニラ玉もやし 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>510 kcal</td><td>塩分</td><td>2.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.3 g</td><td>脂質</td><td>18.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>72.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	510 kcal	塩分	2.0 g	たんぱく質	11.3 g	脂質	18.4 g	炭水化物	72.1 g			昆布ご飯 小麦・大豆・ごま 肉じゃがコロッケ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 こうや豆腐の彩りあんかけ 小麦・大豆 キャベツとツナのやみつきサラダ 小麦・大豆・ごま ブロッコリーのおかか和え 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>505 kcal</td><td>塩分</td><td>2.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.2 g</td><td>脂質</td><td>13.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>80.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	505 kcal	塩分	2.6 g	たんぱく質	12.2 g	脂質	13.6 g	炭水化物	80.7 g		
熱量	520 kcal	塩分	1.5 g																																																													
たんぱく質	14.5 g	脂質	18.3 g																																																													
炭水化物	70.9 g																																																															
熱量	460 kcal	塩分	2.3 g																																																													
たんぱく質	13.5 g	脂質	14.5 g																																																													
炭水化物	68.3 g																																																															
熱量	519 kcal	塩分	2.0 g																																																													
たんぱく質	14.1 g	脂質	15.6 g																																																													
炭水化物	77.5 g																																																															
熱量	510 kcal	塩分	2.0 g																																																													
たんぱく質	11.3 g	脂質	18.4 g																																																													
炭水化物	72.1 g																																																															
熱量	505 kcal	塩分	2.6 g																																																													
たんぱく質	12.2 g	脂質	13.6 g																																																													
炭水化物	80.7 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。

おかず

製造
ワタミ株式会社

鮭フライホワイトソースがけ 卵・小麦・さけ・大豆・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉 豚肉と大根の甘煮 小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま キャベツと椎茸の中華浸し 小麦・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 チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>348 kcal</td><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.0 g</td><td>脂質</td><td>22.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>25.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	348 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	13.0 g	脂質	22.1 g	炭水化物	25.2 g			サバの味噌煮 小麦・さば・大豆・ごま マカロニのトマトクリーム煮 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・えび 花野菜のポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン 春雨の酢の物 卵・小麦・乳成分・かに・大豆・豚肉・ごま 昆布煮 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>344 kcal</td><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.5 g</td><td>脂質</td><td>17.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>34.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	344 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	13.5 g	脂質	17.5 g	炭水化物	34.9 g			豚肉と春雨の炒め物 小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま 餃子 酢醤油だれ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・ゼラチン コーンとひじきの白和え 小麦・大豆・ごま ほうれん草と薄揚げの和え物 小麦・大豆 いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>376 kcal</td><td>塩分</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.3 g</td><td>脂質</td><td>23.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>28.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	376 kcal	塩分	2.5 g	たんぱく質	13.3 g	脂質	23.4 g	炭水化物	28.1 g			チキンカツカレーソース 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・牛肉・バナナ・豚肉・りんご わかめと野菜のゆず味噌かけ ※ゆず味噌小袋付 小麦・大豆・卵 切干大根の中華風煮物 小麦・大豆・ごま さつま芋の甘煮 小麦・大豆 昆布豆 小麦・大豆・ゼラチン <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>376 kcal</td><td>塩分</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.3 g</td><td>脂質</td><td>15.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>45.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	376 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	13.3 g	脂質	15.6 g	炭水化物	45.0 g			豆腐ハンバーグ照り焼きソース 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 南瓜のミートソースがけ 卵・小麦・大豆・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉 ひじきの炒り煮 卵・小麦・大豆 シャキシャキごぼうサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま 小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>384 kcal</td><td>塩分</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.4 g</td><td>脂質</td><td>21.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>35.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	384 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	12.4 g	脂質	21.6 g	炭水化物	35.8 g		
熱量	348 kcal	塩分	2.4 g																																																													
たんぱく質	13.0 g	脂質	22.1 g																																																													
炭水化物	25.2 g																																																															
熱量	344 kcal	塩分	2.4 g																																																													
たんぱく質	13.5 g	脂質	17.5 g																																																													
炭水化物	34.9 g																																																															
熱量	376 kcal	塩分	2.5 g																																																													
たんぱく質	13.3 g	脂質	23.4 g																																																													
炭水化物	28.1 g																																																															
熱量	376 kcal	塩分	2.9 g																																																													
たんぱく質	13.3 g	脂質	15.6 g																																																													
炭水化物	45.0 g																																																															
熱量	384 kcal	塩分	2.7 g																																																													
たんぱく質	12.4 g	脂質	21.6 g																																																													
炭水化物	35.8 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

鶏肉のすき焼き風 卵・小麦・大豆・鶏肉・ゼラチン 鮭フライホワイトソースがけ 卵・小麦・さけ・大豆・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉 キャベツと椎茸の中華浸し 小麦・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 チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>423 kcal</td><td>塩分</td><td>4.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>26.4 g</td><td>脂質</td><td>20.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>33.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	423 kcal	塩分	4.1 g	たんぱく質	26.4 g	脂質	20.9 g	炭水化物	33.3 g			油淋鶏(鶏の唐揚げ酢醤油だれ) 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま サバの味噌煮 小麦・さば・大豆・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 春雨の酢の物 卵・小麦・乳成分・かに・大豆・豚肉・ごま 昆布煮 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>533 kcal</td><td>塩分</td><td>4.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>25.1 g</td><td>脂質</td><td>29.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>44.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	533 kcal	塩分	4.4 g	たんぱく質	25.1 g	脂質	29.0 g	炭水化物	44.5 g			あさりと野菜の和風あん 小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン・卵・鶏肉・やまいも 豚肉と春雨の炒め物 小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま コーンとひじきの白和え 小麦・大豆・ごま ほうれん草と薄揚げの和え物 小麦・大豆 いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>411 kcal</td><td>塩分</td><td>4.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.1 g</td><td>脂質</td><td>22.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>35.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	411 kcal	塩分	4.2 g	たんぱく質	17.1 g	脂質	22.8 g	炭水化物	35.3 g			チキンカツカレーソース 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・牛肉・バナナ・豚肉・りんご 銀ヒラスの照り焼き風味 小麦・大豆・ごま・卵・乳成分 切干大根の中華風煮物 小麦・大豆・ごま さつま芋の甘煮 小麦・大豆 昆布豆 小麦・大豆・ゼラチン <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>21.1 g</td><td>脂質</td><td>23.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>50.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	500 kcal	塩分	3.8 g	たんぱく質	21.1 g	脂質	23.5 g	炭水化物	50.1 g			アジフライ&エビフライ ※タルタルソース小袋付 卵・小麦・乳成分・えび・大豆・りんご 豆腐ハンバーグ照り焼きソース 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 ひじきの炒り煮 卵・小麦・大豆 シャキシャキごぼうサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま 小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>540 kcal</td><td>塩分</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.0 g</td><td>脂質</td><td>34.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>40.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	540 kcal	塩分	3.3 g	たんぱく質	18.0 g	脂質	34.1 g	炭水化物	40.7 g		
熱量	423 kcal	塩分	4.1 g																																																													
たんぱく質	26.4 g	脂質	20.9 g																																																													
炭水化物	33.3 g																																																															
熱量	533 kcal	塩分	4.4 g																																																													
たんぱく質	25.1 g	脂質	29.0 g																																																													
炭水化物	44.5 g																																																															
熱量	411 kcal	塩分	4.2 g																																																													
たんぱく質	17.1 g	脂質	22.8 g																																																													
炭水化物	35.3 g																																																															
熱量	500 kcal	塩分	3.8 g																																																													
たんぱく質	21.1 g	脂質	23.5 g																																																													
炭水化物	50.1 g																																																															
熱量	540 kcal	塩分	3.3 g																																																													
たんぱく質	18.0 g	脂質	34.1 g																																																													
炭水化物	40.7 g																																																															

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 12月15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



おかず手鞠

製造
ワタミ株式会社

サバの塩焼き さば・小麦・大豆・ごま 揚げじゃが芋のキーマカレーソース 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご なますのゆず風味 無し 昆布煮 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>268 kcal</td><td>塩分</td><td>1.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.3 g</td><td>脂質</td><td>17.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>16.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	268 kcal	塩分	1.4 g	たんぱく質	10.3 g	脂質	17.2 g	炭水化物	16.8 g			八宝菜(イカ) 小麦・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 玉子とほうれん草の炒め和え 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・卵 いんげんとごぼうの卵の花 小麦・大豆・ごま 小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>206 kcal</td><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.3 g</td><td>脂質</td><td>13.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>13.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	206 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	9.3 g	脂質	13.3 g	炭水化物	13.7 g			牛肉とごぼうの柳川風 小麦・牛肉・大豆・卵・鶏肉 肉しゅうまい 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 切干大根とザーサイの中華風 小麦・大豆・ごま 煮豆 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>267 kcal</td><td>塩分</td><td>1.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.9 g</td><td>脂質</td><td>14.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>23.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	267 kcal	塩分	1.9 g	たんぱく質	9.9 g	脂質	14.6 g	炭水化物	23.4 g			豚肉と玉ねぎの焼肉風 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま さつま芋の煮物 小麦・大豆 ニラ玉もやし 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>258 kcal</td><td>塩分</td><td>1.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>7.1 g</td><td>脂質</td><td>17.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>17.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	258 kcal	塩分	1.9 g	たんぱく質	7.1 g	脂質	17.3 g	炭水化物	17.9 g			肉じゃがコロッケ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 こうや豆腐の彩りあんかけ 小麦・大豆 キャベツとツナのやみつきサラダ 小麦・大豆・ごま ブロッコリーのおかか和え 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>260 kcal</td><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8.0 g</td><td>脂質</td><td>12.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>28.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	260 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	8.0 g	脂質	12.5 g	炭水化物	28.2 g		
熱量	268 kcal	塩分	1.4 g																																																													
たんぱく質	10.3 g	脂質	17.2 g																																																													
炭水化物	16.8 g																																																															
熱量	206 kcal	塩分	2.2 g																																																													
たんぱく質	9.3 g	脂質	13.3 g																																																													
炭水化物	13.7 g																																																															
熱量	267 kcal	塩分	1.9 g																																																													
たんぱく質	9.9 g	脂質	14.6 g																																																													
炭水化物	23.4 g																																																															
熱量	258 kcal	塩分	1.9 g																																																													
たんぱく質	7.1 g	脂質	17.3 g																																																													
炭水化物	17.9 g																																																															
熱量	260 kcal	塩分	2.1 g																																																													
たんぱく質	8.0 g	脂質	12.5 g																																																													
炭水化物	28.2 g																																																															

12月13日(月)	12月14日(火)	12月15日(水)	12月16日(木)	12月17日(金)
豚肉と白菜のこってり煮	牛肉と蓮根の甘辛炒め	鶏肉の香り揚げオーロソース	赤魚の塩焼きゆず味噌かけ	アジ天ぷら/かき揚げ
サケきのこあんかけ	サバと揚げなすのピリ辛あん	ホキの和風マリネ	肉団子と卵の中華炒め	八宝菜
山菜と油揚げの煮物	厚揚げの卵とじ	麻婆豆腐	白菜煮浸し	じゃが芋の炒り煮
青梗菜ごま和え	切干大根酢物	春菊と薩摩揚げ炒め煮	大根梅かつお和え	小松菜煮浸し
大豆とさつま煮	オクラ梅かつお和え	ジャーマンポテトサラダ	青梗菜のとろみ煮	金平ごぼう
切干大根と胡瓜の青しそドレッシング	ポテトサラダ	ほうれん草ツナ炒め	カニ風味キャベツサラダ	ブロッコリーピーナツ和え
春雨の酢物	小松菜煮浸し	はすのさんばい(郷土料理)	春菊のえのき浸し	黒酢中華春雨
おかず昆布	パイン	白花豆	りんご缶	うぐいす豆
(さけ・大豆・小麦・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま)	(卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご・乳製品・えび・かに・牛肉・ごま)	(乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・りんご・豚肉・落花生・牛肉・ごま・ゼラチン・さば)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・卵・乳製品・えび・かに・りんご・ごま)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・牛肉・えび・落花生)
熱量 355 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 11.8 g 炭水化物 27.9 g カルシウム 111 mg カリウム 561 mg 塩分 3.5 g	熱量 446 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 26.5 g 炭水化物 35.7 g カルシウム 194 mg カリウム 623 mg 塩分 3.0 g	熱量 528 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 29.9 g 炭水化物 37.2 g カルシウム 104 mg カリウム 643 mg 塩分 3.0 g	熱量 414 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 17.2 g 炭水化物 39.9 g カルシウム 165 mg カリウム 521 mg 塩分 2.9 g	熱量 421 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 16.6 g 炭水化物 43.7 g カルシウム 102 mg カリウム 673 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。

次週の中止・変更は
12月15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