

# 12月20日(月)～12月26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20日(月)		12月21日(火)		12月22日(水)		12月23日(木)		12月24日(金)		12月25日(土)		12月26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 豚肉と野菜のデミソース煮込み 大根と挽肉旨味炒め 五目しんじょ煮/蕎麦煮 揚げなす梅浸し/かぼちゃサラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・牛肉・りんご・ごま・卵		白飯/黒ゴマ 白身フライ/オクラごま和え 肉豆腐 キャベツとエビ炒め物 菜の花おかか和え/パン 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・乳製品・ごま・えび		鶏飯/青のり 梅しそチキンカツ 玉子と人参のソテー ほうれん草ピーナツ和え 南瓜のいとこ煮/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・ごま・落花生		白飯/ゆかり タラのチリソース けんちょう(山口郷土) なすごま和え 玉葱ツナサラダ/梅ひじき 牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・小麦・りんご・乳製品・さば		白飯/白ゴマ フライドチキン 青梗菜のクリーム煮 肉団子の甘辛煮 カニ風味サラダ/苺ムースケーキ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・えび・かに・りんご		白飯/黒ゴマ サワラ煮付け 鶏と大根の生姜煮 なす田楽 ほうれん草おかか和え/卵とマカロニサラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご・ごま		白飯/白ゴマ 牛焼肉 青梗菜煮浸し さつま芋サラダ キャベツ甘酢和え/黒豆 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご・卵・さば・豚肉・ゼラチン															
熱量	452 kcal	塩分	2.6 g	熱量	444 kcal	塩分	2.3 g	熱量	511 kcal	塩分	2.8 g	熱量	605 kcal	塩分	1.8 g	熱量	513 kcal	塩分	2.9 g	熱量	489 kcal	塩分	2.2 g				
たんぱく質	12.3 g	脂質	12.8 g	たんぱく質	16.2 g	脂質	7.6 g	たんぱく質	14.8 g	脂質	13.7 g	たんぱく質	19.7 g	脂質	13.7 g	たんぱく質	14.5 g	脂質	24.3 g	たんぱく質	17.4 g	脂質	13.0 g	たんぱく質	13.0 g	脂質	11.4 g
炭水化物	73.1 g	カルシウム	34 mg	炭水化物	74.8 g	カルシウム	103 mg	炭水化物	73.5 g	カルシウム	42 mg	炭水化物	76.4 g	カルシウム	91 mg	炭水化物	82.8 g	カルシウム	68 mg	炭水化物	77.6 g	カルシウム	51 mg	炭水化物	82.5 g	カルシウム	94 mg
カリウム	443 mg			カリウム	314 mg			カリウム	361 mg			カリウム	529 mg			カリウム	413 mg			カリウム	589 mg			カリウム	573 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																					
えびカツ 大根と挽肉旨味炒め 山菜卵とじ 揚げなす梅浸し マセドアンサラダ たくあん 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・えび・かに・りんご・ごま・さば・ゼラチン		アジ大葉フライ 麻婆豆腐 煮卵/椎茸煮 大根中華和え 菜の花おかか和え 安芸紫 小麦・大豆・卵・乳製品・さば・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・かに・落花生		レモンとパプリカチキン香揚げ/揚げ餃子 ポークビーンズ かにのふらわか豆腐煮 南瓜のいとこ煮 ほうれん草ピーナツ和え 黄桃 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・落花生・卵・かに・もも		サワラ西京漬焼き/かき揚げ 大豆の五目煮 白菜のスープ煮 大根ツナマヨサラダ 里芋のそぼろ煮 なすごま和え/おかず昆布 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご・えび・ごま		鶏肉の香草焼き/ゆで卵 ビーフシチュー 春菊と薩摩揚げ炒め さつま芋サラダ ブロッコリーごま和え 苺ムースケーキ 小麦・さば・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・卵・りんご・ごま		赤魚の山椒焼き ブルコギ イカと野菜の生姜炒め ひじきと蓮根ごまサラダ 白菜ちりめんの酢物 白花豆 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・いか・牛肉・ごま・卵・りんご		サーモンマヨカツ 小松菜炒め煮 肉団子と卵の中華あん コールスローサラダ オクラ梅かつお和え 白桃 卵・乳製品・小麦・ごま・大豆・鶏肉・えび・牛肉・豚肉・ゼラチン・さば・さけ・りんご・もも															
熱量	352 kcal	塩分	3.0 g	熱量	315 kcal	塩分	3.2 g	熱量	389 kcal	塩分	3.2 g	熱量	441 kcal	塩分	2.9 g	熱量	384 kcal	塩分	3.0 g	熱量	302 kcal	塩分	3.0 g	熱量	381 kcal	塩分	2.9 g
たんぱく質	11.2 g	脂質	22.0 g	たんぱく質	17.0 g	脂質	17.1 g	たんぱく質	17.0 g	脂質	17.1 g	たんぱく質	19.4 g	脂質	28.2 g	たんぱく質	20.4 g	脂質	19.5 g	たんぱく質	23.9 g	脂質	10.1 g	たんぱく質	11.9 g	脂質	22.3 g
炭水化物	28.0 g	カルシウム	41 mg	炭水化物	24.1 g	カルシウム	126 mg	炭水化物	41.7 g	カルシウム	53 mg	炭水化物	36.7 g	カルシウム	86 mg	炭水化物	30.1 g	カルシウム	92 mg	炭水化物	29.0 g	カルシウム	82 mg	炭水化物	32.7 g	カルシウム	112 mg
カリウム	420 mg			カリウム	500 mg			カリウム	480 mg			カリウム	667 mg			カリウム	590 mg			カリウム	573 mg			カリウム	356 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 豚肉と野菜のデミソース煮込み 五目しんじょ煮/蕎麦煮 大根と挽肉旨味炒め/かぼちゃサラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・牛肉・りんご・ごま・卵		白飯 白身フライ/オクラごま和え 肉豆腐 菜の花おかか和え 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・乳製品・ごま		白飯 梅しそチキンカツ 玉子と人参のソテー ほうれん草ピーナツ和え 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・ごま・豚肉・落花生		白飯 タラのチリソース けんちょう(山口郷土) なすごま和え 玉葱ツナサラダ/なすごま和え 牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・小麦・りんご・乳製品・さば		白飯 フライドチキン 青梗菜のクリーム煮 カニ風味サラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび・かに・りんご		白飯 サワラ煮付け なす田楽 ほうれん草おかか和え 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま		白飯 牛焼肉 青梗菜煮浸し さつま芋サラダ 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご・卵・さば・豚肉・ゼラチン															
熱量	398 kcal	塩分	1.8 g	熱量	382 kcal	塩分	1.8 g	熱量	407 kcal	塩分	2.0 g	熱量	456 kcal	塩分	2.1 g	熱量	488 kcal	塩分	1.8 g	熱量	410 kcal	塩分	1.9 g	熱量	398 kcal	塩分	1.6 g
たんぱく質	8.5 g	脂質	11.9 g	たんぱく質	14.1 g	脂質	7.2 g	たんぱく質	11.6 g	脂質	11.9 g	たんぱく質	18.2 g	脂質	12.6 g	たんぱく質	15.8 g	脂質	18.7 g	たんぱく質	14.3 g	脂質	9.5 g	たんぱく質	9.4 g	脂質	10.0 g
炭水化物	62.6 g	カルシウム	27 mg	炭水化物	62.4 g	カルシウム	88 mg	炭水化物	61.6 g	カルシウム	36 mg	炭水化物	68.1 g	カルシウム	62 mg	炭水化物	61.3 g	カルシウム	48 mg	炭水化物	63.6 g	カルシウム	40 mg	炭水化物	64.8 g	カルシウム	59 mg
カリウム	350 mg			カリウム	234 mg			カリウム	272 mg			カリウム	441 mg			カリウム	298 mg			カリウム	524 mg			カリウム	381 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																					
鶏肉と蓮根の炒め物 人参のナポリタン風 じゃが芋のカレー風味煮 花野菜サラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		さばの味噌煮たれ もやしと卵炒め/カニ風味しゅうまい じゃが芋のチーズクリーム煮 青梗菜と蒸し鶏の和え物 白飯 えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		豚肉のケチャップ炒め 豆乳三角揚げの煮物 かぶとカニカマのとろみ煮 ツナとマカロニのサラダ 白飯 えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		マスの塩こうじ焼き 粉豆腐の炒り煮 鶏ごぼう煮 きゅうりと魚肉ソーセージの和え物 白飯 えび・小麦・乳成分・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		鶏肉のカレー風味焼き 絹揚げとひじきの煮物 大根とエビのくず煮 ツナとブロッコリーのサラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		サワラのはちみつ照り焼き 野菜と豚肉の炒め煮 マカロニのクリーム煮 枝豆と竹輪の明太マヨ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		牛すき煮 サーモンマヨカツ 卵の花 小松菜とツナのぼん酢和え 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン															
熱量	667 kcal	塩分	3.2 g	熱量	650 kcal	塩分	2.5 g	熱量	621 kcal	塩分	3.1 g	熱量	597 kcal	塩分	2.9 g	熱量	657 kcal	塩分	2.9 g	熱量	636 kcal	塩分	2.5 g	熱量	607 kcal	塩分	2.7 g
たんぱく質	25.3 g	ビタミンD	1.0 μg	たんぱく質	22.0 g	ビタミンD	6.2 μg	たんぱく質	26.2 g	ビタミンD	1.5 μg	たんぱく質	29.7 g	ビタミンD	13.8 μg	たんぱく質	29.7 g	ビタミンD	2.2 μg	たんぱく質	27.1 g	ビタミンD	5.3 μg	たんぱく質	23.9 g	ビタミンD	1.0 μg
カルシウム	179 mg			カルシウム	206 mg			カルシウム	219 mg			カルシウム	296 mg			カルシウム	316 mg			カルシウム	298 mg			カルシウム	91 mg		
熱量	404 kcal	塩分	3.1 g	熱量	387 kcal	塩分	2.5 g	熱量	358 kcal	塩分	3.0 g	熱量	335 kcal	塩分	2.8 g	熱量	394 kcal	塩分	2.8 g	熱量	374 kcal	塩分	2.5 g	熱量	345 kcal	塩分	2.7 g
たんぱく質	20.9 g	ビタミンD	1.0 μg	たんぱく質	17.6 g	ビタミンD	6.2 μg	たんぱく質	21.8 g	ビタミンD	1.5 μg	たんぱく質	25.4 g	ビタミンD	13.8 μg	たんぱく質	25.3 g	ビタミンD	2.2 μg	たんぱく質	22.7 g	ビタミンD	5.3 μg	たんぱく質	19.6 g	ビタミンD	1.0 μg
カルシウム	176 mg			カルシウム	203 mg			カルシウム	216 mg			カルシウム	293 mg			カルシウム	313 mg			カルシウム	295 mg			カルシウム	88 mg		

# 12月20日(月)～12月24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20日(月)	12月21日(火)	12月22日(水)	12月23日(木)	12月24日(金)																																																												
5日間コース																																																																
<b>白飯</b> 無し <b>ブリの照り焼き</b> 小麦・大豆・ごま <b>なすのそぼろあん</b> 小麦・さば・大豆・鶏肉 <b>切干大根の煮物</b> 小麦・大豆 <b>さつま芋の甘煮</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>493 kcal</td><td>塩分</td><td>1.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.0 g</td><td>脂質</td><td>12.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>75.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	493 kcal	塩分	1.2 g	たんぱく質	15.0 g	脂質	12.9 g	炭水化物	75.7 g			<b>ゆかりご飯(赤しそ)</b> 無し <b>豆腐ハンバーグ千切り野菜のポン酢だれ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・さば・ゼラチン <b>春雨といんげんの炒め物</b> 小麦・さば・大豆・鶏肉・ごま <b>水くわいのトマトソース</b> 乳成分・大豆・豚肉 <b>根菜と青菜の和え物</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>464 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>12.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>72.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	464 kcal	塩分	2.3 g	たんぱく質	13.5 g	脂質	12.5 g	炭水化物	72.5 g			<b>白飯</b> 無し <b>味噌チキンカツ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・落花生・豚肉・りんご・ごま <b>豆腐そぼろの炒り煮</b> 小麦・大豆 <b>大根と人参のごま酢和え</b> 小麦・大豆・ごま <b>小松菜と薄揚げのお浸し</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>498 kcal</td><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.1 g</td><td>脂質</td><td>14.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>74.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	498 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	15.1 g	脂質	14.9 g	炭水化物	74.1 g			<b>白飯</b> 無し <b>牛肉と野菜のトマト煮</b> 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉 <b>ひじきの炒り煮</b> 卵・小麦・大豆 <b>南瓜とレーズンのサラダ</b> 卵・小麦・大豆 <b>チンゲン菜と人参のナムル</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>507 kcal</td><td>塩分</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.6 g</td><td>脂質</td><td>16.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>75.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	507 kcal	塩分	1.8 g	たんぱく質	11.6 g	脂質	16.6 g	炭水化物	75.8 g			<b>ピラフ</b> 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・ごま・乳成分・豚肉 <b>白身魚のチーズグラタン風ソース</b> 卵・乳成分・大豆 <b>野菜とトマトのジェノベーゼパスタ</b> 小麦・乳成分・アーモンド・大豆・鶏肉・豚肉 <b>キャベツと玉子のソテー</b> 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 <b>ブロッコリーのごま和え</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>494 kcal</td><td>塩分</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.4 g</td><td>脂質</td><td>13.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>73.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	494 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	17.4 g	脂質	13.0 g	炭水化物	73.4 g		
熱量	493 kcal	塩分	1.2 g																																																													
たんぱく質	15.0 g	脂質	12.9 g																																																													
炭水化物	75.7 g																																																															
熱量	464 kcal	塩分	2.3 g																																																													
たんぱく質	13.5 g	脂質	12.5 g																																																													
炭水化物	72.5 g																																																															
熱量	498 kcal	塩分	2.1 g																																																													
たんぱく質	15.1 g	脂質	14.9 g																																																													
炭水化物	74.1 g																																																															
熱量	507 kcal	塩分	1.8 g																																																													
たんぱく質	11.6 g	脂質	16.6 g																																																													
炭水化物	75.8 g																																																															
熱量	494 kcal	塩分	2.9 g																																																													
たんぱく質	17.4 g	脂質	13.0 g																																																													
炭水化物	73.4 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。

**おかず**  
製造  
ワタミ株式会社

<b>牛すき煮卵黄ソース</b> 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・卵・乳成分・ゼラチン <b>カニカマの天ぷら※天つゆ小袋付</b> 卵・小麦・かに・大豆 <b>さつま芋サラダ</b> 卵・小麦・大豆・ごま <b>なますのゆず風味</b> 無し <b>金平ごぼう</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>387 kcal</td><td>塩分</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.4 g</td><td>脂質</td><td>22.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>34.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	387 kcal	塩分	2.8 g	たんぱく質	10.4 g	脂質	22.1 g	炭水化物	34.8 g			<b>ヒレカツ※ソース小袋付</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・りんご <b>肉団子のトマトソース</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>じゃが芋のバター風味</b> 小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉 <b>ニラ玉もやし</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>小松菜と薄揚げのお浸し</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>388 kcal</td><td>塩分</td><td>3.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.7 g</td><td>脂質</td><td>21.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>34.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	388 kcal	塩分	3.4 g	たんぱく質	14.7 g	脂質	21.3 g	炭水化物	34.0 g			<b>サーモンの塩焼き</b> さけ・小麦・大豆・ごま・卵・乳成分 <b>肉詰めいなりの煮物</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉 <b>麻婆春雨</b> 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>豆のごま和えサラダ</b> 小麦・大豆・ごま <b>大学芋</b> 小麦・大豆・ゼラチン・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>343 kcal</td><td>塩分</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.7 g</td><td>脂質</td><td>15.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>32.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	343 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	17.7 g	脂質	15.3 g	炭水化物	32.7 g			<b>チキン南蛮 ※タルタルソース小袋付</b> 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・りんご <b>南瓜のふわふわ豆腐そぼろあんかけ</b> 卵・小麦・大豆・豚肉・乳成分・さば・鶏肉 <b>切干大根の煮物</b> 小麦・大豆 <b>ひじきと蓮根の炒り煮</b> 小麦・大豆 <b>チンゲン菜と薄揚げの和え物</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>431 kcal</td><td>塩分</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.5 g</td><td>脂質</td><td>26.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>35.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	431 kcal	塩分	2.8 g	たんぱく質	13.5 g	脂質	26.6 g	炭水化物	35.1 g			<b>デミグラスハンバーグ</b> 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉・ゼラチン・鶏肉・りんご・ごま <b>野菜のクリームがけ</b> 大豆・りんご・ゼラチン・小麦・鶏肉・卵・乳成分・豚肉 <b>キャベツとウインナーのトマトソース</b> 牛肉・大豆・豚肉 <b>ストロベリーケーキ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・ゼラチン <b>煮豆</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>359 kcal</td><td>塩分</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.1 g</td><td>脂質</td><td>21.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>30.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	359 kcal	塩分	2.5 g	たんぱく質	12.1 g	脂質	21.7 g	炭水化物	30.4 g		
熱量	387 kcal	塩分	2.8 g																																																													
たんぱく質	10.4 g	脂質	22.1 g																																																													
炭水化物	34.8 g																																																															
熱量	388 kcal	塩分	3.4 g																																																													
たんぱく質	14.7 g	脂質	21.3 g																																																													
炭水化物	34.0 g																																																															
熱量	343 kcal	塩分	2.7 g																																																													
たんぱく質	17.7 g	脂質	15.3 g																																																													
炭水化物	32.7 g																																																															
熱量	431 kcal	塩分	2.8 g																																																													
たんぱく質	13.5 g	脂質	26.6 g																																																													
炭水化物	35.1 g																																																															
熱量	359 kcal	塩分	2.5 g																																																													
たんぱく質	12.1 g	脂質	21.7 g																																																													
炭水化物	30.4 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>牛すき煮卵黄ソース</b> 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・卵・乳成分・ゼラチン <b>赤魚煮付け</b> 小麦・大豆 <b>さつま芋サラダ</b> 卵・小麦・大豆・ごま <b>なますのゆず風味</b> 無し <b>金平ごぼう</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>504 kcal</td><td>塩分</td><td>4.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.2 g</td><td>脂質</td><td>28.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>43.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	504 kcal	塩分	4.1 g	たんぱく質	18.2 g	脂質	28.3 g	炭水化物	43.0 g			<b>ヒレカツ※ソース小袋付</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・りんご <b>海鮮と野菜の中華炒め</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・いか <b>じゃが芋のバター風味</b> 小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉 <b>ニラ玉もやし</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>小松菜と薄揚げのお浸し</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>410 kcal</td><td>塩分</td><td>3.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.8 g</td><td>脂質</td><td>22.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>31.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	410 kcal	塩分	3.6 g	たんぱく質	19.8 g	脂質	22.4 g	炭水化物	31.2 g			<b>豚肉となすの味噌炒め</b> 小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま <b>サーモンの塩焼き</b> さけ・小麦・大豆・ごま・卵・乳成分 <b>麻婆春雨</b> 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>豆のごま和えサラダ</b> 小麦・大豆・ごま <b>大学芋</b> 小麦・大豆・ゼラチン・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>592 kcal</td><td>塩分</td><td>3.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>23.4 g</td><td>脂質</td><td>36.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>38.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	592 kcal	塩分	3.5 g	たんぱく質	23.4 g	脂質	36.8 g	炭水化物	38.4 g			<b>エビの和風あんかけ</b> 卵・小麦・乳成分・えび・さば・大豆・鶏肉 <b>チキン南蛮 ※タルタルソース小袋付</b> 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・りんご <b>切干大根の煮物</b> 小麦・大豆 <b>ひじきと蓮根の炒り煮</b> 小麦・大豆 <b>チンゲン菜と薄揚げの和え物</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>486 kcal</td><td>塩分</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.4 g</td><td>脂質</td><td>30.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>37.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	486 kcal	塩分	3.3 g	たんぱく質	16.4 g	脂質	30.3 g	炭水化物	37.8 g			<b>エビと野菜のクリーム煮</b> 小麦・乳成分・えび・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン <b>デミグラスハンバーグ</b> 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉・ゼラチン・鶏肉・りんご・ごま <b>キャベツとウインナーのトマトソース</b> 牛肉・大豆・豚肉 <b>ストロベリーケーキ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・ゼラチン <b>煮豆</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>495 kcal</td><td>塩分</td><td>3.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.3 g</td><td>脂質</td><td>27.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>44.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	495 kcal	塩分	3.4 g	たんぱく質	19.3 g	脂質	27.3 g	炭水化物	44.7 g		
熱量	504 kcal	塩分	4.1 g																																																													
たんぱく質	18.2 g	脂質	28.3 g																																																													
炭水化物	43.0 g																																																															
熱量	410 kcal	塩分	3.6 g																																																													
たんぱく質	19.8 g	脂質	22.4 g																																																													
炭水化物	31.2 g																																																															
熱量	592 kcal	塩分	3.5 g																																																													
たんぱく質	23.4 g	脂質	36.8 g																																																													
炭水化物	38.4 g																																																															
熱量	486 kcal	塩分	3.3 g																																																													
たんぱく質	16.4 g	脂質	30.3 g																																																													
炭水化物	37.8 g																																																															
熱量	495 kcal	塩分	3.4 g																																																													
たんぱく質	19.3 g	脂質	27.3 g																																																													
炭水化物	44.7 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・ふくをご注文の方はお届けががございます。)

**12/27週と1/3週の**  
中止・変更の締切は  
**12月22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。

**おかず手鞠**  
製造  
ワタミ株式会社

<b>ブリの照り焼き</b> 小麦・大豆・ごま <b>なすのそぼろあん</b> 小麦・さば・大豆・鶏肉 <b>切干大根の煮物</b> 小麦・大豆 <b>さつま芋の甘煮</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>241 kcal</td><td>塩分</td><td>1.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.8 g</td><td>脂質</td><td>11.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>21.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	241 kcal	塩分	1.2 g	たんぱく質	10.8 g	脂質	11.9 g	炭水化物	21.6 g			<b>豆腐ハンバーグ千切り野菜のポン酢だれ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・さば・ゼラチン <b>春雨といんげんの炒め物</b> 小麦・さば・大豆・鶏肉・ごま <b>水くわいのトマトソース</b> 乳成分・大豆・豚肉 <b>根菜と青菜の和え物</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>211 kcal</td><td>塩分</td><td>2.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.2 g</td><td>脂質</td><td>11.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>18.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	211 kcal	塩分	2.0 g	たんぱく質	9.2 g	脂質	11.5 g	炭水化物	18.1 g			<b>味噌チキンカツ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・落花生・豚肉・りんご・ごま <b>豆腐そぼろの炒り煮</b> 小麦・大豆 <b>大根と人参のごま酢和え</b> 小麦・大豆・ごま <b>小松菜と薄揚げのお浸し</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>246 kcal</td><td>塩分</td><td>2.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.9 g</td><td>脂質</td><td>13.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>19.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	246 kcal	塩分	2.0 g	たんぱく質	10.9 g	脂質	13.9 g	炭水化物	19.9 g			<b>牛肉と野菜のトマト煮</b> 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉 <b>ひじきの炒り煮</b> 卵・小麦・大豆 <b>南瓜とレーズンのサラダ</b> 卵・小麦・大豆 <b>チンゲン菜と人参のナムル</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>255 kcal</td><td>塩分</td><td>1.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>7.4 g</td><td>脂質</td><td>15.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>21.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	255 kcal	塩分	1.7 g	たんぱく質	7.4 g	脂質	15.5 g	炭水化物	21.7 g			<b>白身魚のチーズグラタン風ソース</b> 卵・乳成分・大豆 <b>野菜とトマトのジェノベーゼパスタ</b> 小麦・乳成分・アーモンド・大豆・鶏肉・豚肉 <b>キャベツと玉子のソテー</b> 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 <b>ブロッコリーのごま和え</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>223 kcal</td><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.7 g</td><td>脂質</td><td>10.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>20.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	223 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	12.7 g	脂質	10.0 g	炭水化物	20.6 g		
熱量	241 kcal	塩分	1.2 g																																																													
たんぱく質	10.8 g	脂質	11.9 g																																																													
炭水化物	21.6 g																																																															
熱量	211 kcal	塩分	2.0 g																																																													
たんぱく質	9.2 g	脂質	11.5 g																																																													
炭水化物	18.1 g																																																															
熱量	246 kcal	塩分	2.0 g																																																													
たんぱく質	10.9 g	脂質	13.9 g																																																													
炭水化物	19.9 g																																																															
熱量	255 kcal	塩分	1.7 g																																																													
たんぱく質	7.4 g	脂質	15.5 g																																																													
炭水化物	21.7 g																																																															
熱量	223 kcal	塩分	2.1 g																																																													
たんぱく質	12.7 g	脂質	10.0 g																																																													
炭水化物	20.6 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20日(月)	12月21日(火)	12月22日(水)	12月23日(木)	12月24日(金)
豚肉と野菜のデミソース煮込み	肉豆腐	アジ南蛮漬け/白菜煮浸し	タラのチリソース	フライドチキン/ゆで卵
白身魚の若狭焼	白身フライ/水菜煮浸し	けんちょう(山口郷土)	牛肉の柳川風煮	赤魚塩焼き
揚げなす梅浸し	煮卵/椎茸煮	玉子と人参のソテー	大豆の五目煮	肉団子の甘辛煮
大根と挽肉旨味炒め	オクラごま和え	ほうれん草ピーナツ和え	玉葱ツナサラダ	春菊と薩摩揚げ炒め
かぼちゃサラダ	キャベツとエビ炒め物	南瓜のいところ煮	里芋のそぼろ煮	カニ風味サラダ
五目しんじょ煮/蒔煮	菜の花のおかか和え	コールスローサラダ	胡瓜としらす酢物	青梗菜のクリーム煮
春菊のえのき浸し	切干大根サラダ	きのこ金平	なすごま和え	苺ムースケーキ
野沢菜漬	パイン	黄桃	山菜煮浸し/梅ひじき	金時豆
(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・牛肉・りんご・ごま・卵)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・乳製品・ごま・えび・卵・りんご)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・落花生・ごま・もも)	(卵・小麦・さば・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・りんご・乳製品)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・えび・かに・りんご)
熱量 343 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 10.1 g 炭水化物 28.5 g カルシウム 72 mg カリウム 586 mg 塩分 3.4 g	熱量 417 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 15.5 g 炭水化物 37.9 g カルシウム 148 mg カリウム 631 mg 塩分 3.3 g	熱量 391 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 15.7 g 炭水化物 32.9 g カルシウム 107 mg カリウム 599 mg 塩分 3.2 g	熱量 451 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 22.6 g 炭水化物 36.1 g カルシウム 112 mg カリウム 682 mg 塩分 3.6 g	熱量 485 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 27.4 g 炭水化物 34.2 g カルシウム 76 mg カリウム 489 mg 塩分 2.8 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。

12/27週と1/3週

の中止・変更は  
**12月22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