

1月10日(月)～1月16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

1月10日(月)	1月11日(火)	1月12日(水)	1月13日(木)	1月14日(金)	1月15日(土)	1月16日(日)
7日間コースのみ	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 豚肉と野菜の甘辛煮 枝豆と豆腐のふんわり天 菜の花椎茸ごま酢和え 切干大根洋風サラダ/赤インゲン豆 小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび・りんご 熱量 522 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 14.5 g 脂質 12.9 g 炭水化物 84.5 g カルシウム 95 mg カリウム 445 mg	白飯/黒ゴマ ビーフカレー 厚揚げと青梗菜炒め 蓮根金平 かぶとツナの甘辛煮/コールスローサラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・牛肉・ごま・りんご・卵 熱量 467 kcal 塩分 1.6 g たんぱく質 12.0 g 脂質 10.7 g 炭水化物 72.3 g カルシウム 91 mg カリウム 393 mg	菜飯/白ゴマ チーズチキンカツ ラタトゥイユ ほうれん草とビーンズ中華和え 明太子ポテト/白菜柚子甘酢 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・ごま・豚肉 熱量 449 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 11.4 g 脂質 14.2 g 炭水化物 66.0 g カルシウム 44 mg カリウム 275 mg	白飯/白ゴマ サワラ柚庵焼き かに玉 つしま(山口郷土) 胡瓜の生姜風味酢物/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・かに・ごま 熱量 459 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 18.4 g 脂質 10.2 g 炭水化物 70.2 g カルシウム 92 mg カリウム 484 mg	白飯/ゆかり 焼き鳥の彩りあんかけ 煮ごめ 筍煮/椎茸煮 切干大根青しそドレッシング/えのき梅マヨネーズ和え 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご 熱量 438 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 18.3 g 脂質 5.8 g 炭水化物 76.8 g カルシウム 51 mg カリウム 616 mg	白飯/黒ゴマ タラ磯辺天 チャプチェ がんも煮/人参煮 ブロッコリーごま和え/ほうれん草菜種和え 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・乳製品・牛肉 熱量 510 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 20.1 g 脂質 12.7 g 炭水化物 76.0 g カルシウム 140 mg カリウム 480 mg	白飯/ゆかり 豚肉中華炒め 大根と大根葉炒め煮 里芋のゆず味噌かけ 小松菜お浸し/白桃 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば・もも 熱量 426 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 11.9 g 脂質 4.1 g 炭水化物 82.3 g カルシウム 107 mg カリウム 531 mg

おかず舞

製造
広島駅弁当株式会社

7日間コースのみ	5・7日間コース				7日間コースの方のみお届け	
梅しそチキンカツ 豆乳豆腐煮/椎茸煮 大豆と油揚げ煮 小松菜のえび煮浸し なす揚げ浸し 切干大根洋風サラダ 小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・りんご 熱量 413 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 15.5 g 脂質 20.6 g 炭水化物 41.3 g カルシウム 102 mg カリウム 393 mg	白身魚の煮付け 豚肉のスタミナ炒め えびと枝豆の卵とじ 蓮根金平 竹輪と大根炒め オクラのごま和え/かぼちゃサラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・卵・りんご・えび・牛肉 熱量 301 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 18.1 g 脂質 10.4 g 炭水化物 26.7 g カルシウム 124 mg カリウム 675 mg	ハンバーグ野菜あんかけ ナポリタン 白菜ツナサラダ つしま(山口郷土) ニラとキャベツお浸し ささみと小松菜の塩昆布和え/赤インゲン豆 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・さば・ゼラチン・りんご 熱量 341 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 15.0 g 脂質 16.0 g 炭水化物 35.0 g カルシウム 116 mg カリウム 692 mg	タラクリーム煮 チャプチェ 京あわせ煮 切干大根の青しそドレッシング ほうれん草柚子香和え マセドアンサラダ 小麦・乳製品・大豆・鶏肉・豚肉・さば・ゼラチン・卵・りんご・牛肉・ごま 熱量 335 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 19.2 g 脂質 14.1 g 炭水化物 32.7 g カルシウム 68 mg カリウム 496 mg	酢豚 煮ごめ かに玉 ワカメ中華サラダ いんげん煮浸し みかん缶 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・牛肉・乳製品・えび・かに・ごま 熱量 363 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 11.5 g 脂質 22.7 g 炭水化物 28.3 g カルシウム 66 mg カリウム 549 mg	サバ味噌煮 牛肉と野菜の旨煮 高野豆腐の卵とじ カリフラワーサラダ ひじき煮 桜漬/うぐいす豆 乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・えび・かに・牛肉 熱量 365 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 15.7 g 脂質 19.2 g 炭水化物 27.3 g カルシウム 62 mg カリウム 352 mg	鶏の塩唐揚げ がんも煮/切干大根 ほうれん草炒め キャベツ甘酢和え ポテトサラダ りんご缶 小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・卵・りんご 熱量 473 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 16.8 g 脂質 26.7 g 炭水化物 41.7 g カルシウム 169 mg カリウム 575 mg

お弁当こぼこ

製造
広島駅弁当株式会社

7日間コースのみ	5・7日間コース				7日間コースの方のみお届け	
白飯 豚肉と野菜の甘辛煮 枝豆と豆腐ふんわり天 菜の花椎茸ごま酢和え 小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび 熱量 438 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 12.7 g 脂質 12.7 g 炭水化物 66.2 g カルシウム 79 mg カリウム 302 mg	白飯 豆腐ハンバーグ かぶとツナの甘辛煮 コールスローサラダ 乳製品・大豆・小麦・鶏肉・卵・牛肉・さば・ごま・豚肉・ゼラチン・りんご 熱量 396 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 13.1 g 脂質 9.6 g 炭水化物 61.5 g カルシウム 52 mg カリウム 414 mg	白飯 チーズチキンカツ ラタトゥイユ 明太子ポテト/ほうれん草とビーンズ中華和え 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・ごま・豚肉 熱量 376 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 9.3 g 脂質 11.1 g 炭水化物 57.7 g カルシウム 40 mg カリウム 201 mg	白飯 サワラ柚庵焼き つしま(山口郷土) 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 熱量 365 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 15.6 g 脂質 7.1 g 炭水化物 56.8 g カルシウム 69 mg カリウム 402 mg	白飯 焼き鳥の彩りあんかけ 煮ごめ えのき梅マヨネーズ和え 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご 熱量 374 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 16.5 g 脂質 5.7 g 炭水化物 62.2 g カルシウム 39 mg カリウム 456 mg	白飯 タラ磯辺天 チャプチェ ほうれん草菜種和え 卵・乳製品・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば 熱量 395 kcal 塩分 1.7 g たんぱく質 15.3 g 脂質 8.1 g 炭水化物 62.9 g カルシウム 66 mg カリウム 403 mg	白飯 豚肉中華炒め 大根と大根葉炒め煮 小松菜お浸し 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば 熱量 329 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 9.6 g 脂質 3.8 g 炭水化物 61.1 g カルシウム 77 mg カリウム 340 mg

明日の食卓

製造
広島駅弁当株式会社

7日間コースのみ	5・7日間コース				7日間コースの方のみお届け	
サワラの西京焼き アスパラとハムのレモン風味和え ソース鶏じゃが ブロッコリーサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン 熱量 651 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 26.6 g ビタミンD 5.0 μg カルシウム 240 mg	ハニーマスタードチキン 春雨のすき煮 絹厚揚げと蓮根の味噌炒め 小松菜の塩昆布和え 白飯 小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン 熱量 661 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 27.8 g ビタミンD 0.5 μg カルシウム 132 mg	アジの香草パン粉焼き ひじきと竹輪の煮物 エビと枝豆の卵炒め インゲンのおかかマヨ和え 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 熱量 592 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 25.9 g ビタミンD 6.9 μg カルシウム 392 mg	豚肉のごま味噌煮 サーモンマヨカツ がんもと里芋の煮物 ピーマンとツナのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン 熱量 636 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 26.7 g ビタミンD 2.0 μg カルシウム 253 mg	サバの塩焼き もやしのカレー炒め 鶏大根煮 ほうれん草とチーズのサラダ 白飯 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 熱量 648 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 24.3 g ビタミンD 6.1 μg カルシウム 220 mg	鶏肉の塩だれ焼き 人参のナポリタン風 切昆布と大豆の煮物 ごぼうサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン 熱量 690 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 28.0 g ビタミンD 2.2 μg カルシウム 322 mg	白身フライ 鶏ごぼう煮 インゲンと豆腐の甜面醤炒め ほうれん草と卵のサラダ 白飯 えび・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 熱量 661 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 24.8 g ビタミンD 1.7 μg カルシウム 298 mg
おかずのみ 熱量 388 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 22.3 g ビタミンD 5.0 μg カルシウム 237 mg	熱量 399 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 23.5 g ビタミンD 0.5 μg カルシウム 129 mg	熱量 330 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 21.6 g ビタミンD 6.9 μg カルシウム 389 mg	熱量 374 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 22.4 g ビタミンD 2.0 μg カルシウム 250 mg	熱量 386 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 19.9 g ビタミンD 6.1 μg カルシウム 217 mg	熱量 428 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 23.7 g ビタミンD 2.2 μg カルシウム 319 mg	熱量 399 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 20.5 g ビタミンD 1.7 μg カルシウム 295 mg

1月10日(月)	1月11日(火)	1月12日(水)	1月13日(木)	1月14日(金)
	豆腐ハンバーグ	チーズチキンカツ	かに玉	焼き鳥の彩りあんかけ
	ビーフカレー	赤魚のマリネ	サワラ柚庵焼き	アジみりん焼き
	厚揚げと青梗菜炒め	ラトウイユ	つしま(山口郷土)	煮ごめ
成人の日	蓮根金平	白菜柚子甘酢	ほうれん草柚子香和え	小松菜おかか和え
	コールスローサラダ	ほうれん草とビーンズ中華和え	マセドアンサラダ	筍煮/椎茸煮
	かぶとツナの甘辛煮	明太子ポテト	小松菜と桜えび炒め煮	えのき梅マヨネーズ和え
	オクラとわかめの生姜酢和え	きのこ金平	胡瓜の生姜風味酢物	切干大根の青しそドレッシング
	黄桃	たくあん	白花豆	広島菜
	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・卵・牛肉・ごま・りんご・もも)	(大豆・乳製品・小麦・鶏肉・卵・ごま・豚肉)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・かに・ごま・乳製品・りんご・えび)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご)
	熱量 407 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 19.6 g 炭水化物 35.3 g カルシウム 100 mg カリウム 643 mg 塩分 3.0 g	熱量 347 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 16.9 g 炭水化物 25.3 g カルシウム 80 mg カリウム 412 mg 塩分 2.9 g	熱量 399 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 18.0 g 炭水化物 35.5 g カルシウム 106 mg カリウム 549 mg 塩分 3.2 g	熱量 358 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 7.2 g 炭水化物 30.4 g カルシウム 117 mg カリウム 782 mg 塩分 3.6 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
1月12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