

1月24日(月)～1月30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24日(月)		1月25日(火)		1月26日(水)		1月27日(木)		1月28日(金)		1月29日(土)		1月30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/黒ゴマ		白飯/黒ゴマ															
オムレツのハヤシソースかけ/肉団子煮		サバの梅風味から揚げ		ヒレカツ味噌ソースかけ		白身魚のクリームソースかけ		豚肉と野菜のあんじ		サバ照焼き		サワラゆかり揚げ															
ジャーマンポテト		八寸(郷土料理)		高野と人参煮物		小松菜厚揚げ中華和え		鶏ごぼう金平		なすのひき肉炒め		じゃが芋のたらこ煮															
小松菜とじゃこ炒め		切干大根と高菜炒め		春菊ピーナツ和え		じゃが芋肉味噌がらめ		花形豆腐煮/里芋煮		木の葉豆腐煮		海老とブロッコリー炒め物															
香味マカロニサラダ/カリフラワー甘酢和え		シュウマイ/ほうれん草卵和え		オクラかつお和え/人参ナムル		大根生酢/胡瓜とハムサラダ		ほうれん草チーズ洋風和え/胡瓜ごま酢和え		青梗菜かにかま炒め/カリフラワーサラダ		ひじき煮/胡瓜の酢物															
卵・大豆・乳製品・小麦・牛肉・鶏肉・豚肉・さば・ごま・ゼラチン・えび・かに		小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・卵		卵・小麦・大豆・豚肉・ごま・落花生・さば・鶏肉・ゼラチン・乳製品		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・卵・えび・かに・りんご・ごま		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・ごま・乳製品・えび・かに		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・牛肉・ごま・乳製品・えび・かに		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび・牛肉・ごま															
熱量	519 kcal	塩分	2.2 g	熱量	534 kcal	塩分	2.4 g	熱量	477 kcal	塩分	2.7 g	熱量	567 kcal	塩分	2.6 g	熱量	369 kcal	塩分	2.0 g	熱量	528 kcal	塩分	2.3 g	熱量	517 kcal	塩分	2.1 g
たんぱく質	13.3 g	脂質	15.5 g	たんぱく質	19.0 g	脂質	14.5 g	たんぱく質	13.9 g	脂質	11.7 g	たんぱく質	17.8 g	脂質	15.5 g	たんぱく質	12.9 g	脂質	8.1 g	たんぱく質	16.5 g	脂質	14.6 g	たんぱく質	20.4 g	脂質	10.4 g
炭水化物	78.2 g	カルシウム	74 mg	炭水化物	80.4 g	カルシウム	90 mg	炭水化物	76.4 g	カルシウム	124 mg	炭水化物	86.2 g	カルシウム	107 mg	炭水化物	59.1 g	カルシウム	74 mg	炭水化物	76.8 g	カルシウム	65 mg	炭水化物	82.6 g	カルシウム	61 mg
カリウム	301 mg			カリウム	765 mg			カリウム	345 mg			カリウム	561 mg			カリウム	287 mg			カリウム	484 mg			カリウム	611 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															
豚肉とキャベツの味噌炒め		いわしみぞれ煮/ひじき煮		チキンカツ		メンチカツ/コロッケ		タラのきのこあんかけ		白身魚の煮付け/大豆と竹輪煮		おでん															
シュウマイ/ニラともやしのお浸し		厚揚げ卵とじ		八寸(郷土料理)		ニラ玉春雨		大根とミニさつま天煮		鶏じゃがうま煮		赤魚の若狭焼き															
豆腐と野菜の煮物		牛ごぼう		いんげんバター炒め		小松菜と高野のうま煮		ほうれん草煮浸し		人参とごぼうのしりしり		海老とブロッコリー炒め物															
人参とツナの和え物		ほうれん草和え物		マセドアンサラダ		なす煮浸し		豆カレー		小松菜と海老煮浸し		ツナポテトサラダ															
卵とマカロニサラダ		えびつみれ煮/なす煮浸し		小松菜煮浸し		白菜ごま酢和え		ブロッコリーサラダ		木の葉豆腐煮		ひじき煮															
胡瓜梅和え		じゃが芋そぼろ煮/キャベツと人参サラダ		菜の花中華炒め		黄桃		胡瓜かまぼこ酢物		オクラえのき塩昆布和え/甘栗サラダ		金時豆															
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・落花生・牛肉		小麦・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・えび・牛肉		小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・もも・りんご・卵・乳製品・牛肉・ごま		小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・卵・さば・もも		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・牛肉・りんご・卵		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・卵・ごま		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび・牛肉・ごま・りんご													
熱量	330 kcal	塩分	3.2 g	熱量	316 kcal	塩分	3.0 g	熱量	354 kcal	塩分	3.2 g	熱量	489 kcal	塩分	3.5 g	熱量	339 kcal	塩分	3.5 g	熱量	300 kcal	塩分	3.0 g	熱量	398 kcal	塩分	3.1 g
たんぱく質	16.7 g	脂質	15.6 g	たんぱく質	15.0 g	脂質	15.9 g	たんぱく質	19.4 g	脂質	13.7 g	たんぱく質	12.8 g	脂質	23.2 g	たんぱく質	17.7 g	脂質	13.8 g	たんぱく質	15.1 g	脂質	10.3 g	たんぱく質	24.2 g	脂質	12.4 g
炭水化物	30.1 g	カルシウム	102 mg	炭水化物	28.6 g	カルシウム	198 mg	炭水化物	42.0 g	カルシウム	90 mg	炭水化物	56.2 g	カルシウム	95 mg	炭水化物	35.1 g	カルシウム	117 mg	炭水化物	36.9 g	カルシウム	106 mg	炭水化物	48.4 g	カルシウム	84 mg
カリウム	610 mg			カリウム	529 mg			カリウム	563 mg			カリウム	443 mg			カリウム	541 mg			カリウム	488 mg			カリウム	540 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															
オムレツのハヤシソースかけ/肉団子煮		サバの梅風味から揚げ		ヒレカツの味噌ソースかけ		白身魚のクリームソースかけ		豚肉と野菜のあんじ		サバ照焼き		サワラゆかり揚げ															
小松菜とじゃこ炒め		八寸(郷土料理)		里芋のくず煮		小松菜厚揚げ中華和え		鶏ごぼう金平/花形豆腐煮		木の葉豆腐煮		海老とブロッコリー炒め物															
カリフラワー甘酢和え		ほうれん草卵和え		春菊ピーナツ和え		大根生酢		ほうれん草チーズ洋風和え		なすのひき肉炒め/カリフラワーサラダ		胡瓜の酢物															
卵・大豆・乳製品・小麦・牛肉・鶏肉・豚肉・さば・ごま・ゼラチン・えび・かに		小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵		卵・小麦・大豆・豚肉・ごま・乳製品・鶏肉・落花生・えび・さば・ゼラチン		小麦・乳製品・大豆・鶏肉・豚肉・さば・ゼラチン・卵・えび・かに		小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび・かに		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・牛肉・ごま		卵・乳製品・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・かに															
熱量	428 kcal	塩分	2.0 g	熱量	438 kcal	塩分	2.0 g	熱量	419 kcal	塩分	2.1 g	熱量	478 kcal	塩分	2.0 g	熱量	369 kcal	塩分	1.8 g	熱量	444 kcal	塩分	2.0 g	熱量	410 kcal	塩分	1.9 g
たんぱく質	12.2 g	脂質	12.9 g	たんぱく質	17.2 g	脂質	11.1 g	たんぱく質	13.1 g	脂質	9.7 g	たんぱく質	16.2 g	脂質	12.3 g	たんぱく質	12.9 g	脂質	8.1 g	たんぱく質	14.8 g	脂質	12.3 g	たんぱく質	16.8 g	脂質	9.3 g
炭水化物	63.3 g	カルシウム	69 mg	炭水化物	66.0 g	カルシウム	60 mg	炭水化物	68.0 g	カルシウム	74 mg	炭水化物	72.5 g	カルシウム	85 mg	炭水化物	59.1 g	カルシウム	74 mg	炭水化物	65.5 g	カルシウム	28 mg	炭水化物	61.6 g	カルシウム	34 mg
カリウム	196 mg			カリウム	574 mg			カリウム	317 mg			カリウム	398 mg			カリウム	287 mg			カリウム	320 mg			カリウム	362 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																				
オムレツのミートソースかけ		牛肉とごぼうの山椒煮		赤魚のみりん焼き		ハヤシライス		メバル塩焼き梅タレ		豚肉と絹厚揚げの味噌炒め		白身魚のごま味噌焼き																				
エビカツ		南瓜煮		春菊のピーナツ和え		マスのから揚げ		鶏肉の天ぷら		ひじきとさつま揚げの煮物		ミニロールキャベツのコンソメ煮																				
野菜と鶏肉の五目煮		三目豆		鶏肉とじゃが芋の煮物		ほうれん草と卵の炒め物		青梗菜の中華ミルク煮		野菜と魚肉ソーセージのコンソメ煮		鶏肉と野菜の炒め物																				
蓮根サラダ		コーンのカニカマのサラダ		カリフラワーのカレーマヨ和え		ツナのブロッコリーのサラダ		白菜のごま酢和え		さつま芋サラダ		絹厚揚げのみぞれ煮																				
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・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		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		小麦・卵・乳成分・落花生・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・牛肉・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		小麦・卵・乳成分・牛肉・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		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		小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご																				
ごはんと付	熱量	689 kcal	塩分	3.0 g	たんぱく質	23.3 g	ビタミンD	2.0 μg	たんぱく質	25.7 g	ビタミンD	1.2 μg	たんぱく質	23.6 g	カルシウム	174 mg	たんぱく質	23.6 g	ビタミンD	2.8 μg	たんぱく質	25.4 g	ビタミンD	8.5 μg	たんぱく質	22.7 g	ビタミンD	7.8 μg	たんぱく質	22.7 g	ビタミンD	7.8 μg
おかずのみ	熱量	426 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	19.0 g	ビタミンD	2.0 μg	たんぱく質	21.3 g	ビタミンD	1.2 μg	たんぱく質	19.3 g	カルシウム	171 mg	たんぱく質	19.3 g	ビタミンD	2.8 μg	たんぱく質	21.1 g	ビタミンD	8.5 μg	たんぱく質	18.3 g	ビタミンD	7.8 μg	たんぱく質	17.1 g	ビタミンD	1.4 μg
	カルシウム	305 mg			カルシウム	236 mg			カルシウム	236 mg			カルシウム	171 mg			カルシウム	171 mg			カルシウム	285 mg			カルシウム	263 mg			カルシウム	276 mg		

1月24日(月)～1月28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

1月24日(月)	1月25日(火)	1月26日(水)	1月27日(木)	1月28日(金)																																																												
5日間コース																																																																
白飯 無し チキンカツきのこ玉子あん 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 こうや豆腐と椎茸の煮物 卵・小麦・さば・大豆 蓮根とこんにゃくの金平 小麦・大豆・ごま ポテトの真砂和え 小麦・乳成分・大豆・ゼラチン <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>477 kcal</td><td>塩分</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.6 g</td><td>脂質</td><td>14.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>72.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	477 kcal	塩分	1.8 g	たんぱく質	13.6 g	脂質	14.3 g	炭水化物	72.6 g			香りご飯(青じそ) 乳成分 白身魚の塩焼き 小麦・大豆・ごま 春雨と玉子の中華風 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま コールスローサラダ 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉 昆布煮 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>485 kcal</td><td>塩分</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.8 g</td><td>脂質</td><td>15.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>69.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	485 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	19.8 g	脂質	15.1 g	炭水化物	69.2 g			白飯 無し 牛肉のオイスター炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま さつま芋入りさつま揚げの炊き合わせ 卵・大豆・小麦 根菜と青菜の和え物 小麦・大豆 もやしとひじきの梅和え 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>509 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>17.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>72.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	509 kcal	塩分	2.3 g	たんぱく質	13.5 g	脂質	17.0 g	炭水化物	72.1 g			白飯 無し 豚肉の旨煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ひじきと絹揚げの煮物 小麦・大豆 豆豆サラダ 卵・小麦・大豆 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>489 kcal</td><td>塩分</td><td>2.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.0 g</td><td>脂質</td><td>15.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>71.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	489 kcal	塩分	2.0 g	たんぱく質	13.0 g	脂質	15.1 g	炭水化物	71.9 g			高菜ご飯 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま コーンクリームコロッケ 小麦・乳成分・大豆・豚肉・ゼラチン・鶏肉 麻婆なす 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 春雨の酢の物 卵・小麦・乳成分・かに・大豆・豚肉・ごま キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>519 kcal</td><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.7 g</td><td>脂質</td><td>16.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>80.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	519 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	11.7 g	脂質	16.0 g	炭水化物	80.0 g		
熱量	477 kcal	塩分	1.8 g																																																													
たんぱく質	13.6 g	脂質	14.3 g																																																													
炭水化物	72.6 g																																																															
熱量	485 kcal	塩分	2.7 g																																																													
たんぱく質	19.8 g	脂質	15.1 g																																																													
炭水化物	69.2 g																																																															
熱量	509 kcal	塩分	2.3 g																																																													
たんぱく質	13.5 g	脂質	17.0 g																																																													
炭水化物	72.1 g																																																															
熱量	489 kcal	塩分	2.0 g																																																													
たんぱく質	13.0 g	脂質	15.1 g																																																													
炭水化物	71.9 g																																																															
熱量	519 kcal	塩分	2.1 g																																																													
たんぱく質	11.7 g	脂質	16.0 g																																																													
炭水化物	80.0 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。

おかず
製造
ワタミ株式会社

豚肉とサイコロ絹揚げの味噌炒め 小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま 筑前煮 小麦・大豆・鶏肉・ごま 人参のサラダ 小麦・大豆 ほうれん草と蒸し鶏のおろし和え 小麦・さば・大豆・鶏肉 大学芋 小麦・大豆・ゼラチン・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>391 kcal</td><td>塩分</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.9 g</td><td>脂質</td><td>23.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>29.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	391 kcal	塩分	2.8 g	たんぱく質	12.9 g	脂質	23.7 g	炭水化物	29.6 g			チキンハンバーグ食べる野菜ソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン 蒸し鶏と切干大根の和風サラダ 卵・小麦・大豆・鶏肉・ごま ひじきとたけのこの炒め煮 小麦・大豆 さつま芋のレモン風味 無し キャベツと高菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>367 kcal</td><td>塩分</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.5 g</td><td>脂質</td><td>20.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>34.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	367 kcal	塩分	2.5 g	たんぱく質	11.5 g	脂質	20.1 g	炭水化物	34.3 g			アジの醤油焼き 小麦・大豆・ごま なすと蓮根の和風トマトソース 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・りんご・ゼラチン 切干大根のごまドレッシング和え 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま 大豆と野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・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>323 kcal</td><td>塩分</td><td>3.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.2 g</td><td>脂質</td><td>17.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>27.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	323 kcal	塩分	3.2 g	たんぱく質	17.2 g	脂質	17.1 g	炭水化物	27.0 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 大根のそぼろあんかけ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン いんげんの味噌ピー和え 小麦・落花生・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>371 kcal</td><td>塩分</td><td>3.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.8 g</td><td>脂質</td><td>19.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>34.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	371 kcal	塩分	3.7 g	たんぱく質	15.8 g	脂質	19.0 g	炭水化物	34.4 g			豚肉とたけのこの中華炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま オムレツホワイトソースがけ 卵・小麦・大豆・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉 ひよこ豆とベーコンのトマト煮 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 シャキシャキごぼうサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま もやしとひじきの梅和え 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>393 kcal</td><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.1 g</td><td>脂質</td><td>29.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>19.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	393 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	12.1 g	脂質	29.8 g	炭水化物	19.4 g		
熱量	391 kcal	塩分	2.8 g																																																													
たんぱく質	12.9 g	脂質	23.7 g																																																													
炭水化物	29.6 g																																																															
熱量	367 kcal	塩分	2.5 g																																																													
たんぱく質	11.5 g	脂質	20.1 g																																																													
炭水化物	34.3 g																																																															
熱量	323 kcal	塩分	3.2 g																																																													
たんぱく質	17.2 g	脂質	17.1 g																																																													
炭水化物	27.0 g																																																															
熱量	371 kcal	塩分	3.7 g																																																													
たんぱく質	15.8 g	脂質	19.0 g																																																													
炭水化物	34.4 g																																																															
熱量	393 kcal	塩分	2.4 g																																																													
たんぱく質	12.1 g	脂質	29.8 g																																																													
炭水化物	19.4 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

豚肉とサイコロ絹揚げの味噌炒め 小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま エビマヨマスタード風味 卵・小麦・乳成分・えび・さば・大豆・豚肉・りんご 人参のサラダ 小麦・大豆 ほうれん草と蒸し鶏のおろし和え 小麦・さば・大豆・鶏肉 大学芋 小麦・大豆・ゼラチン・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>572 kcal</td><td>塩分</td><td>3.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.9 g</td><td>脂質</td><td>39.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>36.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	572 kcal	塩分	3.6 g	たんぱく質	16.9 g	脂質	39.4 g	炭水化物	36.4 g			チキンハンバーグ食べる野菜ソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン 白身魚 中華風甘酢だれ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ひじきとたけのこの炒め煮 小麦・大豆 さつま芋のレモン風味 無し キャベツと高菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>445 kcal</td><td>塩分</td><td>2.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.1 g</td><td>脂質</td><td>22.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>42.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	445 kcal	塩分	2.3 g	たんぱく質	17.1 g	脂質	22.1 g	炭水化物	42.6 g			豚肉のさっぱりレモンソース 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・ゼラチン アジの醤油焼き 小麦・大豆・ごま 切干大根のごまドレッシング和え 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま 大豆と野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・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>534 kcal</td><td>塩分</td><td>3.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>23.3 g</td><td>脂質</td><td>40.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>19.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	534 kcal	塩分	3.2 g	たんぱく質	23.3 g	脂質	40.6 g	炭水化物	19.9 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 あさりと野菜のピーマン炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン いんげんの味噌ピー和え 小麦・落花生・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>587 kcal</td><td>塩分</td><td>4.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>26.1 g</td><td>脂質</td><td>33.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>43.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	587 kcal	塩分	4.7 g	たんぱく質	26.1 g	脂質	33.3 g	炭水化物	43.9 g			豚肉とたけのこの中華炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま カツオフライ生姜ポン酢がけ 卵・小麦・大豆・ゼラチン ひよこ豆とベーコンのトマト煮 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 シャキシャキごぼうサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま もやしとひじきの梅和え 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>580 kcal</td><td>塩分</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.2 g</td><td>脂質</td><td>42.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>31.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	580 kcal	塩分	3.3 g	たんぱく質	19.2 g	脂質	42.1 g	炭水化物	31.6 g		
熱量	572 kcal	塩分	3.6 g																																																													
たんぱく質	16.9 g	脂質	39.4 g																																																													
炭水化物	36.4 g																																																															
熱量	445 kcal	塩分	2.3 g																																																													
たんぱく質	17.1 g	脂質	22.1 g																																																													
炭水化物	42.6 g																																																															
熱量	534 kcal	塩分	3.2 g																																																													
たんぱく質	23.3 g	脂質	40.6 g																																																													
炭水化物	19.9 g																																																															
熱量	587 kcal	塩分	4.7 g																																																													
たんぱく質	26.1 g	脂質	33.3 g																																																													
炭水化物	43.9 g																																																															
熱量	580 kcal	塩分	3.3 g																																																													
たんぱく質	19.2 g	脂質	42.1 g																																																													
炭水化物	31.6 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
1月26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

チキンカツきのこ玉子あん 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 こうや豆腐と椎茸の煮物 卵・小麦・さば・大豆 蓮根とこんにゃくの金平 小麦・大豆・ごま ポテトの真砂和え 小麦・乳成分・大豆・ゼラチン <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>225 kcal</td><td>塩分</td><td>1.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.4 g</td><td>脂質</td><td>13.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>18.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	225 kcal	塩分	1.7 g	たんぱく質	9.4 g	脂質	13.3 g	炭水化物	18.5 g			白身魚の塩焼き 小麦・大豆・ごま 春雨と玉子の中華風 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま コールスローサラダ 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉 昆布煮 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>231 kcal</td><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.5 g</td><td>脂質</td><td>14.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>14.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	231 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	15.5 g	脂質	14.0 g	炭水化物	14.5 g			牛肉のオイスター炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま さつま芋入りさつま揚げの炊き合わせ 卵・大豆・小麦 根菜と青菜の和え物 小麦・大豆 もやしとひじきの梅和え 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>257 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>16.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>17.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	257 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	9.3 g	脂質	16.0 g	炭水化物	17.9 g			豚肉の旨煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ひじきと絹揚げの煮物 小麦・大豆 豆豆サラダ 卵・小麦・大豆 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>237 kcal</td><td>塩分</td><td>1.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8.8 g</td><td>脂質</td><td>14.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>17.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	237 kcal	塩分	1.9 g	たんぱく質	8.8 g	脂質	14.0 g	炭水化物	17.8 g			コーンクリームコロッケ 小麦・乳成分・大豆・豚肉・ゼラチン・鶏肉 麻婆なす 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 春雨の酢の物 卵・小麦・乳成分・かに・大豆・豚肉・ごま キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>252 kcal</td><td>塩分</td><td>1.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>5.9 g</td><td>脂質</td><td>13.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>27.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	252 kcal	塩分	1.6 g	たんぱく質	5.9 g	脂質	13.2 g	炭水化物	27.5 g		
熱量	225 kcal	塩分	1.7 g																																																													
たんぱく質	9.4 g	脂質	13.3 g																																																													
炭水化物	18.5 g																																																															
熱量	231 kcal	塩分	2.2 g																																																													
たんぱく質	15.5 g	脂質	14.0 g																																																													
炭水化物	14.5 g																																																															
熱量	257 kcal	塩分	2.2 g																																																													
たんぱく質	9.3 g	脂質	16.0 g																																																													
炭水化物	17.9 g																																																															
熱量	237 kcal	塩分	1.9 g																																																													
たんぱく質	8.8 g	脂質	14.0 g																																																													
炭水化物	17.8 g																																																															
熱量	252 kcal	塩分	1.6 g																																																													
たんぱく質	5.9 g	脂質	13.2 g																																																													
炭水化物	27.5 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

1月24日(月)	1月25日(火)	1月26日(水)	1月27日(木)	1月28日(金)
タラのもやしあんかけ/肉団子煮	サバの梅風味から揚げ	ヒレカツの味噌ソースかけ/ゆで卵	白身魚のクリームソースかけ	赤魚のおろしポン酢
オムレツハヤシソースかけ	八寸(郷土料理)	いわしみぞれ煮	鶏肉の甘酢たれごま風味	豚肉と野菜のあんとし
ジャーマンポテト	切干大根と高菜炒め	里芋のくず煮	小松菜厚揚げ中華和え	花形豆腐煮/里芋煮
大根と人参の味噌煮	キャベツと大豆ごま和え	高野と人参煮物	えびつみれ煮	いんげんしめじバター炒め
小松菜とじゃこ炒め	ほうれん草卵和え	春菊ピーナツ和え	じゃが芋肉味噌がらめ	ほうれん草チーズ洋風和え
香味マカロニサラダ	春雨サラダ	人参ナムル	胡瓜とハムサラダ	鶏ごぼう金平
しろ菜お浸し	なす煮浸し	オクラかつお和え	大根生酢	豆カレー
カリフラワー甘酢和え/みかん缶	シュウマイ/広島菜	うぐいす豆	赤インゲン豆	胡瓜ごま酢和え/野沢菜
(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・牛肉・えび・ごま・かに)	(小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご・乳製品・ごま)	(卵・小麦・大豆・豚肉・ごま・乳製品・鶏肉・さば・ゼラチン・落花生・えび)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・乳製品・ごま・卵・かに・りんご)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・えび・かに・牛肉・りんご)
熱量 379 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.2 g 炭水化物 33.7 g カルシウム 113 mg カリウム 642 mg 塩分 3.0 g	熱量 412 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 18.4 g 炭水化物 38.1 g カルシウム 133 mg カリウム 946 mg 塩分 3.5 g	熱量 422 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 18.3 g 炭水化物 41.8 g カルシウム 190 mg カリウム 712 mg 塩分 3.5 g	熱量 480 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 21.7 g 炭水化物 46.0 g カルシウム 186 mg カリウム 641 mg 塩分 3.8 g	熱量 371 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 15.2 g 炭水化物 32.1 g カルシウム 179 mg カリウム 561 mg 塩分 3.4 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26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