

2月28日(月)～3月6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

2月28日(月)		3月1日(火)		3月2日(水)		3月3日(木)		3月4日(金)		3月5日(土)		3月6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		たけのこご飯/青のり		白飯/白ゴマ		白飯/ゆかり		白飯/白ゴマ		白飯/黒ゴマ															
豚肉と厚揚げの和風カレー		赤魚と白菜のだし醤油煮		肉じゃが		アジとさつま芋の唐揚げ中華あんかけ		天ぷら盛り合わせ		豚肉塩タレ炒め		赤魚の塩焼き															
なすなべしぎ		ニラかに玉		かにのふわらか豆腐野菜あんかけ		大平(山口郷土料理)		大豆と豚ミンチとろみ煮みそ風味		ひじき煮		菜の花春雨中華炒め															
ほうれん草煮浸し		筍とアスパラの甘辛煮		青梗菜煮浸し		オクラと人参の和え物		じゃが芋のベーコン煮		エビチリ		白菜ごま酢和え															
糸こんにゃく和え/甘栗サラダ		オクラとわかめのサラダ/桜漬け		卵サラダ/金時豆		春雨サラダ/桜餅		南瓜ごまサラダ/おかず昆布		ほうれん草錦糸和え/柚子香り蒟蒻		ポテトサラダ/金時豆															
小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま		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・卵・りんご・乳製品・えび・ごま・かに		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・卵・りんご・ごま		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび・ごま・りんご		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび・ごま・りんご		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご・ごま・牛肉															
熱量	472 kcal	塩分	2.5 g	熱量	401 kcal	塩分	2.5 g	熱量	465 kcal	塩分	2.8 g	熱量	558 kcal	塩分	2.0 g	熱量	584 kcal	塩分	2.0 g	熱量	474 kcal	塩分	2.2 g	熱量	438 kcal	塩分	2.3 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	14.9 g	脂質	7.4 g	たんぱく質	18.2 g	脂質	12.5 g	たんぱく質	18.4 g	脂質	17.8 g	たんぱく質	20.1 g	脂質	10.4 g	たんぱく質	16.7 g	脂質	6.7 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	77.7 g	カルシウム	71 mg	炭水化物	90.1 g	カルシウム	72 mg	炭水化物	84.5 g	カルシウム	87 mg	炭水化物	72.3 g	カルシウム	105 mg	炭水化物	75.9 g	カルシウム	78 mg
カリウム	288 mg			カリウム	300 mg			カリウム	328 mg			カリウム	405 mg			カリウム	507 mg			カリウム	553 mg			カリウム	237 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															
鶏肉のごま味噌煮		赤魚西京焼き/煮卵		天ぷら盛り合わせ		豚すきやき煮		アジの香味焼き		鶏塩唐揚げ		白身魚の若狭焼き															
かにと豆腐のふんわり天		焼きそば		ちゃんぽん風野菜炒め		じゃが芋のたらこ煮		高野と野菜の煮物		ブリにんにく醤油焼き		豚肉と厚揚げの甘煮															
きのこわかめの卵とじ		大平(山口郷土料理)		青梗菜煮浸し		小松菜ソテー		ほうれん草煮浸し		スクランブルエッグ		筑前煮															
ほうれん草煮浸し		煮物(がんと・椎茸・いんげん)		大豆と昆布の煮物		揚げなす煮浸し		紅白生酢		ピーマンじゃこ炒め		黒酢中華春雨															
マカロニサラダ		オクラとわかめのサラダ		干草サラダ		桜餅		南瓜ごまサラダ		スパゲティサラダ		青梗菜ソテー															
みかん		胡瓜と桜えび酢物/パイン缶		タコとわかめの酢物		安芸紫		えびシュウマイ		胡瓜とめかぶ酢物		南瓜サラダ/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・かに・牛肉・りんご		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・もも・りんご・えび		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		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・牛肉・ごま		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・えび・かに・ごま・りんご		小麦・大豆・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・卵・ごま・えび・かに・りんご		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・牛肉・ごま・りんご															
熱量	480 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	335 kcal	塩分	3.2 g	熱量	316 kcal	塩分	3.2 g	熱量	435 kcal	塩分	3.3 g	熱量	330 kcal	塩分	3.1 g
たんぱく質	22.7 g	脂質	26.7 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	11.7 g	脂質	12.2 g	たんぱく質	20.6 g	脂質	16.9 g	たんぱく質	20.8 g	脂質	25.7 g	たんぱく質	12.4 g	脂質	10.6 g
炭水化物	36.2 g	カルシウム	99 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	44.9 g	カルシウム	119 mg	炭水化物	33.6 g	カルシウム	194 mg	炭水化物	35.6 g	カルシウム	53 mg	炭水化物	38.1 g	カルシウム	104 mg
カリウム	533 mg			カリウム	378 mg			カリウム	586 mg			カリウム	626 mg			カリウム	697 mg			カリウム	557 mg			カリウム	535 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															
豚肉と厚揚げの和風カレー		赤魚と白菜のだし醤油煮		かにのふわらか豆腐野菜あんかけ		アジとさつま芋の唐揚げ中華あんかけ		天ぷら盛り合わせ		豚肉塩タレ炒め		赤魚の塩焼き															
なすなべしぎ		ニラかに玉		肉じゃが・むき枝豆		大平(山口郷土料理)		大豆と豚ミンチのとろみ煮みそ風味		ひじき煮		菜の花春雨中華炒め															
ほうれん草煮浸し		オクラとわかめのサラダ		卵サラダ		オクラと人参の和え物		南瓜ごまサラダ		ほうれん草錦糸和え		ポテトサラダ															
小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		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・卵・りんご・乳製品・えび・ごま・かに		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・ごま		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび・ごま・りんご		卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご・牛肉・ごま															
熱量	382 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	熱量	498 kcal	塩分	1.8 g	熱量	368 kcal	塩分	2.0 g	熱量	365 kcal	塩分	2.1 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	たんぱく質	16.5 g	脂質	18.1 g	たんぱく質	14.2 g	脂質	7.3 g	たんぱく質	14.7 g	脂質	6.2 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	炭水化物	71.2 g	カルシウム	64 mg	炭水化物	59.5 g	カルシウム	81 mg	炭水化物	60.8 g	カルシウム	30 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			カリウム	384 mg			カリウム	468 mg			カリウム	168 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																
牛すき煮		スペイン風オムレツデミグラスソース		豚肉生姜焼き		豆腐とエビのチリソース煮		鶏肉の味噌漬け焼き		アジの山椒風味焼き		ハヤシソース																
クリームコロッケ		マスのから揚げ		ブロッコリーの味噌ピーナッツ和え		菜の花のソテー		小松菜とイカの生姜浸し		ピーマンのオイスターソース炒め		サーモンマヨカツ																
卵の花		大豆五目煮		鶏肉となすの甘酢炒め		かぶと豚肉炒め物		絹揚げのみぞれ煮		肉焼売		絹揚げのそぼろ煮																
小松菜のごま味噌和え		ツナコーンサラダ		マカロニサラダ		さつま芋のミルク煮		蓮根サラダ		南瓜とレーズンのサラダ		きゅうりとツナの酢の物																
白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯																
えび・かに・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・牛肉・さけ・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		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		小麦・卵・乳成分・いか・ごま・大豆・鶏肉・りんご		えび・小麦・卵・乳成分・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・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・ゼラチン														
ごはんと付	熱量	621 kcal	塩分	2.5 g	熱量	600 kcal	塩分	2.8 g	熱量	629 kcal	塩分	2.9 g	熱量	570 kcal	塩分	2.9 g	熱量	594 kcal	塩分	2.9 g	熱量	609 kcal	塩分	3.1 g	熱量	614 kcal	塩分	3.0 g
	たんぱく質	22.8 g	ビタミンD	0.8 μg	たんぱく質	22.3 g	ビタミンD	7.3 μg	たんぱく質	27.6 g	ビタミンD	1.4 μg	たんぱく質	22.8 g	ビタミンD	0.7 μg	たんぱく質	25.6 g	ビタミンD	1.5 μg	たんぱく質	27.4 g	ビタミンD	6.0 μg	たんぱく質	23.2 g	ビタミンD	0.9 μg
	カルシウム	183 mg			カルシウム	149 mg			カルシウム	223 mg			カルシウム	451 mg			カルシウム	239 mg			カルシウム	279 mg			カルシウム	120 mg		
おかずのみ	熱量	357 kcal	塩分	2.5 g	熱量	336 kcal	塩分	2.8 g	熱量	365 kcal	塩分	2.9 g	熱量	306 kcal	塩分	2.8 g	熱量	330 kcal	塩分	2.8 g	熱量	345 kcal	塩分	3.1 g	熱量	350 kcal	塩分	3.0 g
	たんぱく質	18.4 g	ビタミンD	0.8 μg	たんぱく質	17.9 g	ビタミンD	7.3 μg	たんぱく質	23.2 g	ビタミンD	1.4 μg	たんぱく質	18.4 g	ビタミンD	0.7 μg	たんぱく質	21.3 g	ビタミンD	1.5 μg	たんぱく質	23.0 g	ビタミンD	6.0 μg	たんぱく質	18.8 g	ビタミンD	0.9 μg
	カルシウム	180 mg			カルシウム	146 mg			カルシウム	220 mg			カルシウム	448 mg			カルシウム	236 mg			カルシウム	276 mg			カルシウム	117 mg		

2月28日(月)～3月4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

2月28日(月)	3月1日(火)	3月2日(水)	3月3日(木)	3月4日(金)																																																												
5日間コース																																																																
白飯 無し 豚肉と青菜の炒め物 小麦・大豆・豚肉・卵・乳成分 じゃが芋とウインナーの炒め物 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 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>483 kcal</td><td>塩分</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.4 g</td><td>脂質</td><td>16.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>70.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	483 kcal	塩分	1.8 g	たんぱく質	12.4 g	脂質	16.1 g	炭水化物	70.0 g			洋風コーンご飯 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 白身魚の玉子あん 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 なすの南蛮風 小麦・大豆 角切りチーズとキャベツのサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆 煮豆 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>476 kcal</td><td>塩分</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.7 g</td><td>脂質</td><td>15.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>71.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	476 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	11.7 g	脂質	15.2 g	炭水化物	71.5 g			白飯 無し 鶏肉のごま味噌和え 小麦・大豆・鶏肉・ごま 玉子ときくらげの中華風 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 豆の白和え 小麦・大豆・ごま 大根と人参の煮物 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>544 kcal</td><td>塩分</td><td>3.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.5 g</td><td>脂質</td><td>18.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>71.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	544 kcal	塩分	3.0 g	たんぱく質	18.5 g	脂質	18.8 g	炭水化物	71.1 g			白飯 無し 牛肉と玉ねぎの焼肉風 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま・鶏肉・豚肉 里芋とオクラの煮物 小麦・大豆・鶏肉 ひじきと蓮根の炒り煮 小麦・大豆 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>459 kcal</td><td>塩分</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.0 g</td><td>脂質</td><td>13.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>69.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	459 kcal	塩分	1.8 g	たんぱく質	12.0 g	脂質	13.8 g	炭水化物	69.3 g			山菜ご飯 小麦・さば・大豆・ごま 赤魚のみりん焼き 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま 海鮮しゅうまい 卵・小麦・えび・かに・いか・大豆・鶏肉・豚肉 さつま芋のレモン風味 無し キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>458 kcal</td><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.7 g</td><td>脂質</td><td>10.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>73.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	458 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	15.7 g	脂質	10.1 g	炭水化物	73.8 g		
熱量	483 kcal	塩分	1.8 g																																																													
たんぱく質	12.4 g	脂質	16.1 g																																																													
炭水化物	70.0 g																																																															
熱量	476 kcal	塩分	2.7 g																																																													
たんぱく質	11.7 g	脂質	15.2 g																																																													
炭水化物	71.5 g																																																															
熱量	544 kcal	塩分	3.0 g																																																													
たんぱく質	18.5 g	脂質	18.8 g																																																													
炭水化物	71.1 g																																																															
熱量	459 kcal	塩分	1.8 g																																																													
たんぱく質	12.0 g	脂質	13.8 g																																																													
炭水化物	69.3 g																																																															
熱量	458 kcal	塩分	2.4 g																																																													
たんぱく質	15.7 g	脂質	10.1 g																																																													
炭水化物	73.8 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

味噌チキンカツ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・落花生・豚肉・りんご・ごま 海鮮しゅうまい 卵・小麦・えび・かに・いか・大豆・鶏肉・豚肉 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 たけのこの姫皮とわかめの和え物 小麦・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉 キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>349 kcal</td><td>塩分</td><td>3.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.0 g</td><td>脂質</td><td>19.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>31.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	349 kcal	塩分	3.4 g	たんぱく質	13.0 g	脂質	19.3 g	炭水化物	31.2 g			牛肉と春雨の和え物 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま 小籠包 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま じゃが芋と玉ねぎのツナ炒め 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン 豆のマスタードサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・りんご 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>372 kcal</td><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.8 g</td><td>脂質</td><td>22.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>29.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	372 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	12.8 g	脂質	22.4 g	炭水化物	29.3 g			鶏の唐揚げ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま がんもどきの煮物ゆず風味 小麦・大豆 ブロッコリーとツナのサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆 大豆と野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 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>389 kcal</td><td>塩分</td><td>3.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.5 g</td><td>脂質</td><td>23.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>27.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	389 kcal	塩分	3.5 g	たんぱく質	18.5 g	脂質	23.1 g	炭水化物	27.7 g			サバの塩焼き さば・大豆 有機さつま芋入りさつま揚げの炊き合わせ 卵・大豆・小麦・鶏肉 スパゲティーミートソース 小麦・大豆・卵・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉 和風ポテトサラダ 卵・小麦・大豆・ごま 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>346 kcal</td><td>塩分</td><td>2.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.9 g</td><td>脂質</td><td>21.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>24.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	346 kcal	塩分	2.3 g	たんぱく質	11.9 g	脂質	21.7 g	炭水化物	24.5 g			豚の角煮 卵・小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉 鶏団子の炊き合わせ 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・さば・りんご・ゼラチン 水くわいのトマトソース 乳成分・大豆・豚肉 卵の花 小麦・大豆・ごま 昆布豆 小麦・大豆・ゼラチン <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>330 kcal</td><td>塩分</td><td>3.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.0 g</td><td>脂質</td><td>18.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>29.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	330 kcal	塩分	3.1 g	たんぱく質	11.0 g	脂質	18.5 g	炭水化物	29.5 g		
熱量	349 kcal	塩分	3.4 g																																																													
たんぱく質	13.0 g	脂質	19.3 g																																																													
炭水化物	31.2 g																																																															
熱量	372 kcal	塩分	2.4 g																																																													
たんぱく質	12.8 g	脂質	22.4 g																																																													
炭水化物	29.3 g																																																															
熱量	389 kcal	塩分	3.5 g																																																													
たんぱく質	18.5 g	脂質	23.1 g																																																													
炭水化物	27.7 g																																																															
熱量	346 kcal	塩分	2.3 g																																																													
たんぱく質	11.9 g	脂質	21.7 g																																																													
炭水化物	24.5 g																																																															
熱量	330 kcal	塩分	3.1 g																																																													
たんぱく質	11.0 g	脂質	18.5 g																																																													
炭水化物	29.5 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

味噌チキンカツミートパスタ添え 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・落花生・豚肉・りんご・ごま イカと春雨の塩炒め 小麦・いか・大豆・鶏肉・豚肉・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 たけのこの姫皮とわかめの和え物 小麦・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉 キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>445 kcal</td><td>塩分</td><td>4.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.9 g</td><td>脂質</td><td>25.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>35.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	445 kcal	塩分	4.0 g	たんぱく質	18.9 g	脂質	25.6 g	炭水化物	35.8 g			牛肉と春雨の和え物 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま イワシの生姜煮 小麦・大豆・ごま じゃが芋と玉ねぎのツナ炒め 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン 豆のマスタードサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・りんご 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>524 kcal</td><td>塩分</td><td>3.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>20.0 g</td><td>脂質</td><td>30.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>40.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	524 kcal	塩分	3.4 g	たんぱく質	20.0 g	脂質	30.5 g	炭水化物	40.5 g			あさりと野菜のクリーム煮 大豆・りんご・ゼラチン・小麦・乳成分・鶏肉・豚肉 鶏の唐揚げ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま ブロッコリーとツナのサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆 大豆と野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 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>566 kcal</td><td>塩分</td><td>4.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>23.1 g</td><td>脂質</td><td>31.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>50.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	566 kcal	塩分	4.3 g	たんぱく質	23.1 g	脂質	31.1 g	炭水化物	50.0 g			豚肉のスタミナ炒め卵黄ソース 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・卵・乳成分・ゼラチン サバの塩焼き さば・大豆 スパゲティーミートソース 小麦・大豆・卵・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉 和風ポテトサラダ 卵・小麦・大豆・ごま 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>543 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>39.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>26.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	543 kcal	塩分	3.2 g	たんぱく質	17.2 g	脂質	39.3 g	炭水化物	26.9 g			カレイの南蛮風&酢どり 小麦・大豆・鶏肉・さば・ごま 豚の角煮 卵・小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉 水くわいのトマトソース 乳成分・大豆・豚肉 卵の花 小麦・大豆・ごま 昆布豆 小麦・大豆・ゼラチン <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>462 kcal</td><td>塩分</td><td>3.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>21.5 g</td><td>脂質</td><td>26.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>34.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	462 kcal	塩分	3.1 g	たんぱく質	21.5 g	脂質	26.1 g	炭水化物	34.5 g		
熱量	445 kcal	塩分	4.0 g																																																													
たんぱく質	18.9 g	脂質	25.6 g																																																													
炭水化物	35.8 g																																																															
熱量	524 kcal	塩分	3.4 g																																																													
たんぱく質	20.0 g	脂質	30.5 g																																																													
炭水化物	40.5 g																																																															
熱量	566 kcal	塩分	4.3 g																																																													
たんぱく質	23.1 g	脂質	31.1 g																																																													
炭水化物	50.0 g																																																															
熱量	543 kcal	塩分	3.2 g																																																													
たんぱく質	17.2 g	脂質	39.3 g																																																													
炭水化物	26.9 g																																																															
熱量	462 kcal	塩分	3.1 g																																																													
たんぱく質	21.5 g	脂質	26.1 g																																																													
炭水化物	34.5 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
3月2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

豚肉と青菜の炒め物 小麦・大豆・豚肉・卵・乳成分・大豆 じゃが芋とウインナーの炒め物 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 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>231 kcal</td><td>塩分</td><td>1.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8.2 g</td><td>脂質</td><td>15.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>15.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	231 kcal	塩分	1.7 g	たんぱく質	8.2 g	脂質	15.1 g	炭水化物	15.8 g			白身魚の玉子あん 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 なすの南蛮風 小麦・大豆 角切りチーズとキャベツのサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆 煮豆 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>235 kcal</td><td>塩分</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>7.5 g</td><td>脂質</td><td>13.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>21.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	235 kcal	塩分	1.8 g	たんぱく質	7.5 g	脂質	13.3 g	炭水化物	21.5 g			鶏肉のごま味噌和え 小麦・大豆・鶏肉・ごま 玉子ときくらげの中華風 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 豆の白和え 小麦・大豆・ごま 大根と人参の煮物 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>292 kcal</td><td>塩分</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.3 g</td><td>脂質</td><td>17.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>16.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	292 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	14.3 g	脂質	17.8 g	炭水化物	16.9 g			牛肉と玉ねぎの焼肉風 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま・鶏肉・豚肉 里芋とオクラの煮物 小麦・大豆・鶏肉 ひじきと蓮根の炒り煮 小麦・大豆 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>207 kcal</td><td>塩分</td><td>1.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>7.8 g</td><td>脂質</td><td>12.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>15.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	207 kcal	塩分	1.7 g	たんぱく質	7.8 g	脂質	12.7 g	炭水化物	15.1 g			赤魚のみりん焼き 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま 海鮮しゅうまい 卵・小麦・えび・かに・いか・大豆・鶏肉・豚肉 さつま芋のレモン風味 無し キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>207 kcal</td><td>塩分</td><td>1.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.9 g</td><td>脂質</td><td>7.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>23.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	207 kcal	塩分	1.6 g	たんぱく質	10.9 g	脂質	7.6 g	炭水化物	23.3 g		
熱量	231 kcal	塩分	1.7 g																																																													
たんぱく質	8.2 g	脂質	15.1 g																																																													
炭水化物	15.8 g																																																															
熱量	235 kcal	塩分	1.8 g																																																													
たんぱく質	7.5 g	脂質	13.3 g																																																													
炭水化物	21.5 g																																																															
熱量	292 kcal	塩分	2.9 g																																																													
たんぱく質	14.3 g	脂質	17.8 g																																																													
炭水化物	16.9 g																																																															
熱量	207 kcal	塩分	1.7 g																																																													
たんぱく質	7.8 g	脂質	12.7 g																																																													
炭水化物	15.1 g																																																															
熱量	207 kcal	塩分	1.6 g																																																													
たんぱく質	10.9 g	脂質	7.6 g																																																													
炭水化物	23.3 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

2月28日(月)	3月1日(火)	3月2日(水)	3月3日(木)	3月4日(金)
タラ山椒焼き/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	天ぷら盛り合わせ
豚肉と厚揚げの和風カレー	とり天	肉じゃが・むき枝豆	大平(山口郷土料理)	大豆と豚ミンチとろみ煮みそ風味
里芋のごま味噌煮	ニラかに玉	大豆と昆布の煮物	シュウマイ	じゃが芋のベーコン煮
糸こんにゃく和え	筍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	豆乳花形豆腐
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	水菜煮浸し
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	南瓜ごまサラダ
ほうれん草煮浸し	ひじき煮	もやしとキクラゲナムル	小松菜ソテー	酢れんこん
黒豆	胡瓜と桜えび酢物/桜漬け	青梗菜煮浸し/野沢菜	桜餅/安芸紫	りんご缶
(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)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび・ごま・りんご)
熱量 382 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 12.5 g 炭水化物 36.6 g カルシウム 173 mg カリウム 625 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 444 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 23.0 g 炭水化物 51.0 g カルシウム 143 mg カリウム 632 mg 塩分 2.7 g	熱量 483 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 19.5 g 炭水化物 55.1 g カルシウム 141 mg カリウム 571 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
3月2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