2月7日（月）～2月13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
お弁当こばこのご飯の量は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

お弁当和

製造 広島駅弁当株式会

2月7日(月)	2月8日(火)	2月9日(水)	2月10日(木)	2月11日(金)	2月12日(土)	2月13日(日)
5・7日間コース				7日間コースの方のみお届け		
白飯/黒ゴマ	白飯/ゆかり	菜飯/白ゴマ	白飯/黒ゴマ	白飯/ゆかり	白飯/白ゴマ	白飯/黒ゴマ
鶏肉と茄子の煮物	ホキ磯辺天ぷら	カレイ煮付	タラの柚庵焼き	豚肉と野菜の塩タレ炒め	サバ生姜煮	メンチカツ
大根とツナ煮	ほうれん草煮浸し	金平ごぼう	豆腐とミンチのくず煮	スクランブルエッグ	キャベツと炒り卵の炒め物	白菜煮浸し
春雨サラダ	アスパラ梅おかか和え	小松菜中華炒め	ツナポテトサラダ	ビーフン	さつま芋甘煮/高野煮	春菊のお浸し
青梗菜ベーコン炒め/パイン	さつま芋サラダ/カリフラワー甘酢和え	いんげんおかか和え/キャベツごま和え	ワカメのぬた（郷土料理）/安芸紫	ひじきごまサラダ/紅白生酢	ほうれん草くるみ和え/白菜梅肉和え	ポテトサラダ/胡瓜の酢物
卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご・さば・ごま	卵・大豆・りんご・乳製品・小麦・えび・かに・豚肉・落花生・さば・鶏肉・ゼラチン	小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・乳製品・牛肉	小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・卵・りんご	卵・小麦・ごま・大豆・りんご・豚肉・ゼラチン・牛肉・鶏肉・乳製品	小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・くるみ・りんご・卵・乳製品・牛肉・ごま	小麦・えび・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 478 kcal / 塩分 2.4 g	熱量 467 kcal / 塩分 2.2 g	熱量 468 kcal / 塩分 2.7 g	熱量 461 kcal / 塩分 2.4 g	熱量 469 kcal / 塩分 2.6 g	熱量 530 kcal / 塩分 2.9 g	熱量 528 kcal / 塩分 2.9 g
たんぱく質 10.2 g / 脂質 12.7 g	たんぱく質 15.8 g / 脂質 9.9 g	たんぱく質 17.2 g / 脂質 9.8 g	たんぱく質 17.1 g / 脂質 5.7 g	たんぱく質 14.4 g / 脂質 13.1 g	たんぱく質 18.2 g / 脂質 12.3 g	たんぱく質 13.3 g / 脂質 14.5 g
炭水化物 77.1 g / カルシウム 57 mg	炭水化物 77.6 g / カルシウム 97 mg	炭水化物 65.2 g / カルシウム 189 mg	炭水化物 67.7 g / カルシウム 65 mg	炭水化物 69.8 g / カルシウム 78 mg	炭水化物 94.0 g / カルシウム 87 mg	炭水化物 83.7 g / カルシウム 95 mg
カリウム 406 mg	カリウム 458 mg	カリウム 564 mg	カリウム 392 mg	カリウム 406 mg	カリウム 480 mg	カリウム 482 mg

おかず舞

製造 広島駅弁当株式会

5・7日間コース				7日間コースの方のみお届け		
豚肉じゃが	タラのカレーあんかけ	肉団子の中華煮	カレイ煮付け	オムレツの野菜トマトソースかけ	アジの大葉フライ	サバ塩焼き/いんげんごま和え
海老カツトマトソース	筑前煮	蓮根と厚揚げ炒め煮	茄子のはさみ揚げ	厚揚げの含め煮	牛肉のオイスター炒め	鶏つくねの煮物
青梗菜ベーコン炒め	小松菜煮浸し	大豆煮	白菜としめじ中華炒め	青梗菜煮	小松菜しらす卵炒め	青梗菜煮浸し
春雨中華炒め	茄子じゃこみそかけ	卵とマカロニサラダ	里芋とイカ煮	煮物盛り合わせ	炒り豆腐	キャベツと炒り卵の炒め物
ワカメぬた（郷土料理）	いんげんピーナツ和え	南瓜煮	ほうれん草おかか和え	胡瓜の酢物	ひじき煮	切干大根の酢物
金時豆	大根生酢	キャベツごま和え	蓮根ごまサラダ/赤インゲン豆	海藻とｷｬﾍﾞﾂの青しそドレッシング	白菜梅肉和え	白桃缶
卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば・えび・かに・ごま	小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・牛肉・ごま・落花生・卵・えび・かに	小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・卵・乳製品・ごま・りんご	小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・いか・卵・乳製品・ごま・牛肉・りんご	小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・乳製品・えび・かに	小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・牛肉・ごま・卵・りんご	小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・牛肉・もも
熱量 384 kcal / 塩分 3.1 g	熱量 354 kcal / 塩分 3.2 g	熱量 450 kcal / 塩分 3.0 g	熱量 336 kcal / 塩分 3.0 g	熱量 302 kcal / 塩分 3.0 g	熱量 330 kcal / 塩分 3.1 g	熱量 374 kcal / 塩分 3.0 g
たんぱく質 17.2 g / 脂質 13.7 g	たんぱく質 15.7 g / 脂質 15.8 g	たんぱく質 16.3 g / 脂質 21.6 g	たんぱく質 16.3 g / 脂質 10.1 g	たんぱく質 12.1 g / 脂質 10.3 g	たんぱく質 15.2 g / 脂質 17.8 g	たんぱく質 23.8 g / 脂質 16.2 g
炭水化物 49.0 g / カルシウム 73 mg	炭水化物 37.1 g / カルシウム 107 mg	炭水化物 46.9 g / カルシウム 117 mg	炭水化物 44.7 g / カルシウム 92 mg	炭水化物 40.7 g / カルシウム 178 mg	炭水化物 27.1 g / カルシウム 126 mg	炭水化物 33.3 g / カルシウム 137 mg
カリウム 545 mg	カリウム 608 mg	カリウム 574 mg	カリウム 696 mg	カリウム 662 mg	カリウム 520 mg	カリウム 648 mg

お弁当こばこ

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
鶏肉と茄子の煮物	ホキ磯辺天ぷら	カレイ煮付	タラの柚庵焼き	豚肉と野菜の塩タレ炒め	サバ生姜煮	メンチカツ
大根とツナ煮	ほうれん草煮浸し	小松菜中華炒め	豆腐とミンチのくず煮	スクランブルエッグ	キャベツと炒り卵の炒め物	春菊のお浸し
春雨サラダ	アスパラ梅おかか和え	キャベツごま和え	ワカメのぬた（郷土料理）	ひじきごまサラダ	ほうれん草くるみ和え/白菜梅肉和え	ポテトサラダ
卵・小麦・大豆・りんご・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン	小麦・落花生・大豆・卵・乳製品・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン	小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・乳製品・牛肉	小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	卵・小麦・ごま・大豆・りんご・豚肉・ゼラチン・鶏肉	小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・くるみ・りんご・卵・乳製品・牛肉	卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば・りんご
熱量 404 kcal / 塩分 2.2 g	熱量 393 kcal / 塩分 2.0 g	熱量 364 kcal / 塩分 2.3 g	熱量 326 kcal / 塩分 2.3 g	熱量 402 kcal / 塩分 2.0 g	熱量 425 kcal / 塩分 2.0 g	熱量 473 kcal / 塩分 2.1 g
たんぱく質 8.9 g / 脂質 10.8 g	たんぱく質 14.5 g / 脂質 9.2 g	たんぱく質 14.9 g / 脂質 10.5 g	たんぱく質 14.9 g / 脂質 13.3 g	たんぱく質 13.4 g / 脂質 11.6 g	たんぱく質 15.9 g / 脂質 11.2 g	たんぱく質 11.0 g / 脂質 14.4 g
炭水化物 64.4 g / カルシウム 32 mg	炭水化物 60.6 g / カルシウム 83 mg	炭水化物 64.1 g / カルシウム 100 mg	炭水化物 59.6 g / カルシウム 92 mg	炭水化物 58.1 g / カルシウム 69 mg	炭水化物 62.6 g / カルシウム 61 mg	炭水化物 72.6 g / カルシウム 78 mg
カリウム 314 mg	カリウム 345 mg	カリウム 451 mg	カリウム 308 mg	カリウム 368 mg	カリウム 419 mg	カリウム 435 mg

明日の食卓

製造 広島駅弁当株式会

5・7日間コース				7日間コースの方のみお届け		
白身魚のごま焼き	チキンクリームシチュー	カレイの磯辺天ぷら	豚肉の甘辛煮	麻婆豆腐	鶏肉のから揚げ	鮭の香味だれ
かぶと豚肉の炒め物	揚げなすのそぼろ味噌	豆腐の中華煮	大根とベーコンのコンソメ炒め	サワラの塩焼き	粉豆腐と小松菜の炒り煮	ニラ玉
大豆のカレー煮	高野豆腐の卵とじ	ソース鶏じゃが	蓮根のおかか炒め	鶏大根煮	ひじきのそぼろ煮	高野豆腐の味噌煮
キャベツとチーズのサラダ	小松菜の塩昆布和え	ブロッコリーの味噌ピーナッツ和え	春菊とカニカマのゆず和え	白菜のごま酢和え	きゅうりと魚肉ソーセージの和え物	蓮根サラダ
白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯
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・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	えび・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・りんご	えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	小麦・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
ごはん付						
熱量 560 kcal / 塩分 3.0 g	熱量 600 kcal / 塩分 3.1 g	熱量 585 kcal / 塩分 2.7 g	熱量 545 kcal / 塩分 3.0 g	熱量 611 kcal / 塩分 2.8 g	熱量 651 kcal / 塩分 2.7 g	熱量 597 kcal / 塩分 2.6 g
たんぱく質 25.9 g / ビタミンD 1.5 μg	たんぱく質 21.2 g / ビタミンD 2.4 μg	たんぱく質 25.6 g / ビタミンD 7.1 μg	たんぱく質 23.1 g / ビタミンD 0.4 μg	たんぱく質 25.8 g / ビタミンD 2.7 μg	たんぱく質 23.5 g / ビタミンD 0.3 μg	たんぱく質 27.9 g / ビタミンD 18.0 μg
カルシウム 245 mg	カルシウム 377 mg	カルシウム 288 mg	カルシウム 110 mg	カルシウム 347 mg	カルシウム 163 mg	カルシウム 301 mg
おかずのみ						
熱量 296 kcal / 塩分 3.0 g	熱量 336 kcal / 塩分 3.0 g	熱量 321 kcal / 塩分 2.6 g	熱量 281 kcal / 塩分 3.0 g	熱量 347 kcal / 塩分 2.8 g	熱量 387 kcal / 塩分 2.7 g	熱量 333 kcal / 塩分 2.6 g
たんぱく質 21.6 g / ビタミンD 1.5 μg	たんぱく質 16.8 g / ビタミンD 2.4 μg	たんぱく質 21.2 g / ビタミンD 7.1 μg	たんぱく質 18.8 g / ビタミンD 0.4 μg	たんぱく質 21.4 g / ビタミンD 2.7 μg	たんぱく質 19.2 g / ビタミンD 0.3 μg	たんぱく質 23.5 g / ビタミンD 18.0 μg
カルシウム 242 mg	カルシウム 374 mg	カルシウム 286 mg	カルシウム 107 mg	カルシウム 344 mg	カルシウム 160 mg	カルシウム 298 mg

2月7日（月）～2月11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7日(月)	2月8日(火)	2月9日(水)	2月10日(木)	2月11日(金)
5日間コース				
白飯 無し サバの塩焼き 小麦・さば・大豆 豚肉と野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ひじきのカラフルサラダ 卵・小麦・さば・大豆・ごま 昆布煮 小麦・大豆・ごま 熱量 489 kcal 塩分 1.3 g たんぱく質 14.4 g 脂質 18.4 g 炭水化物 63.8 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 肉しゅうまい 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 具沢山卵の花 小麦・大豆・ごま 煮豆 小麦・大豆 熱量 478 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 14.3 g 脂質 13.6 g 炭水化物 74.2 g	白飯 無し 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 キャベツとウインナーのトマトソース 牛肉・大豆・豚肉 小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま 熱量 500 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 12.1 g 脂質 14.0 g 炭水化物 79.0 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 さつま芋とこんにゃくの炊き合わせ 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 熱量 508 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 11.4 g 脂質 18.3 g 炭水化物 72.4 g	建国記念の日

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 豚肉の柳川風 小麦・大豆・豚肉・卵 キャベツと椎茸の中華浸し 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま さつま芋の甘煮 小麦・大豆 チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま 熱量 413 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 14.4 g 脂質 23.3 g 炭水化物 35.5 g	ブリの照り焼き 小麦・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 ビーフンの中華炒め 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま コーンとひじきの白和え 小麦・大豆・ごま 昆布煮 小麦・大豆・ごま 熱量 365 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 18.1 g 脂質 16.5 g 炭水化物 35.2 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 花野菜のポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン 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 熱量 386 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 11.4 g 脂質 25.3 g 炭水化物 28.3 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 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 じゃが芋といんげんのあおさ炒め 小麦・大豆・豚肉 昆布豆 小麦・大豆・ゼラチン 熱量 342 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 14.1 g 脂質 16.4 g 炭水化物 34.9 g	建国記念の日

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 さつま芋の甘煮 小麦・大豆 チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま 熱量 498 kcal 塩分 4.0 g たんぱく質 23.7 g 脂質 23.3 g 炭水化物 48.1 g	鶏の唐揚げ黒酢あん 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ブリの照り焼き 小麦・大豆・ごま ビーフンの中華炒め 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま コーンとひじきの白和え 小麦・大豆・ごま 昆布煮 小麦・大豆・ごま 熱量 469 kcal 塩分 3.7 g たんぱく質 24.8 g 脂質 23.5 g 炭水化物 39.2 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 花野菜のポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン 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 熱量 424 kcal 塩分 4.2 g たんぱく質 15.4 g 脂質 24.8 g 炭水化物 36.3 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 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 じゃが芋といんげんのあおさ炒め 小麦・大豆・豚肉 昆布豆 小麦・大豆・ゼラチン 熱量 448 kcal 塩分 3.8 g たんぱく質 20.4 g 脂質 23.2 g 炭水化物 39.6 g	建国記念の日

おかず手鞠

製造 ワタミ株式会社

サバの塩焼き 小麦・さば・大豆 豚肉と野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ひじきのカラフルサラダ 卵・小麦・さば・大豆・ごま 昆布煮 小麦・大豆・ごま 熱量 237 kcal 塩分 1.3 g たんぱく質 10.2 g 脂質 17.3 g 炭水化物 9.7 g	八宝菜（イカ） 小麦・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 肉しゅうまい 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 具沢山卵の花 小麦・大豆・ごま 煮豆 小麦・大豆 熱量 224 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 10.1 g 脂質 12.4 g 炭水化物 19.6 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 キャベツとウインナーのトマトソース 牛肉・大豆・豚肉 小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま 熱量 248 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 7.9 g 脂質 13.0 g 炭水化物 24.9 g	豚肉と玉ねぎの焼肉風 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま さつま芋とこんにゃくの炊き合わせ 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 熱量 256 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 7.2 g 脂質 17.3 g 炭水化物 18.2 g	建国記念の日

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下さい。
＊都合によりメニューを変更させていただくことがございます。
＊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・キューイフルーツ・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。

「夕食宅配ここくる」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・お弁当こばこ・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。

お召し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、洗ってお返しください。

次週の中止・変更の締切は

2月9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。

コープやまぐち 夕食宅配 ここくる

☎ 0120-272-428

受付：月～金　9:00～18:00

笑顔でつながる 夕食宅配 ここくる

おかず『華』献立表

2月7日(月)～2月11日(金)

製造元:広島駅弁当株式会社

2月7日(月)	2月8日(火)	2月9日(水)	2月10日(木)	2月11日(金)
赤魚のトマトソースかけ	牛肉と野菜のカレー炒め	カレイ煮付	タラ柚庵焼き	
鶏肉と茄子の煮物	ホキ磯辺天	豆腐ハンバーグ野菜あんかけ	柳川風煮	
大根とツナ煮	ほうれん草煮浸し	小松菜中華炒め	豆腐とミンチのくず煮	
青梗菜ベーコン炒め	カリフラワー甘酢和え	キャベツごま和え	ワカメのぬた(郷土料理)	建国記念の日
水菜おかか和え	アスパラ梅おかか和え	いんげんおかか和え	白菜としめじ中華炒め	
山菜と筍煮物	さつま芋サラダ	白菜ツナサラダ	ツナポテトサラダ	
パンプキンサラダ	いんげんピーナツ和え	金平ごぼう	大根と薩摩揚げ煮	
たくあん	白桃	桜漬け/根菜マリネ	山菜煮浸し/みかん缶	
(乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・豚肉・牛肉・ゼラチン・さば・りんご)	(卵・大豆・りんご・小麦・落花生・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・牛肉・えび・かに・もも)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・乳製品・卵・牛肉・りんご)	(小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご・牛肉)	
熱量 322 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 11.2 g 炭水化物 41.5 g カルシウム 130 mg カリウム 631 mg 塩分 3.7 g	熱量 334 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 14.1 g 炭水化物 27.9 g カルシウム 150 mg カリウム 710 mg 塩分 2.8 g	熱量 383 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 18.5 g 炭水化物 26.3 g カルシウム 208 mg カリウム 736 mg 塩分 3.6 g	熱量 361 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 10.2 g 炭水化物 26.7 g カルシウム 88 mg カリウム 710 mg 塩分 3.3 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下さい。＊都合によりメニューを変更させていただくことがございます。

＊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

2月9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。

コープやまぐち 夕食宅配 ここくる

☎0120-272-428

受付:月～金 9:00～18:00