

# 2月21日(月)~2月27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21日(月)		2月22日(火)		2月23日(水)		2月24日(木)		2月25日(金)		2月26日(土)		2月27日(日)											
5・7日間コース				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		白飯/黒ゴマ		鶏飯/青のり		白飯/ゆかり		白飯/白ゴマ		白飯/黒ゴマ		白飯/白ゴマ											
豚肉と野菜のデミソース煮込み		白身フライ		梅しそチキンカツ		タラのチリソース		豚肉中華炒め		サワラ煮付け		牛焼肉											
大根と挽肉旨味炒め		肉豆腐		玉子と人参のソテー		けんちょう(山口郷土)		青梗菜のクリーム煮		鶏と大根の生姜煮		青梗菜煮浸し											
五目しんじょ煮		キャベツとエビ炒め物		ほうれん草ピーナツ和え		なすごま和え		肉団子煮/かぶ煮		なす田楽		さつま芋サラダ											
揚げなす梅浸し/かぼちゃサラダ		菜の花のおかか和え/パイン缶		里芋のそぼろ煮/コールスローサラダ		玉ねぎツナサラダ/梅ひじき		白菜甘酢和え/カニ風味サラダ		ほうれん草おかか和え/卵とマカロニサラダ		キャベツ甘酢和え/黒豆											
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		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・落花生		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・小麥・りんご・乳製品・さば		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・牛肉・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・りんご・ごま		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	506 kcal	塩分	2.4 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	19.7 g	脂質	13.7 g	たんぱく質	15.7 g	脂質	14.6 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	76.4 g	カルシウム	91 mg	炭水化物	74.7 g	カルシウム	70 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	529 mg			カリウム	426 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

2月21日(月)		2月22日(火)		2月23日(水)		2月24日(木)		2月25日(金)		2月26日(土)		2月27日(日)											
5・7日間コース				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											
えびカツ		アジ大葉フライ		タンドリーチキン		サワラ西京漬焼き/かき揚げ		八宝菜/ゆで卵		赤魚の山椒焼き		サーモンマヨカツ											
大根と挽肉旨味炒め		麻婆豆腐		ポークビーンズ		大豆の五目煮		けんちょう(山口郷土)		ブルコギ		小松菜煮浸し											
山菜の卵とじ		煮卵/椎茸煮		かにのふわらか豆腐煮		白菜のスープ煮		春菊と薩摩揚げ炒め		イカと野菜の生姜炒め		肉団子と卵の中華あん											
揚げなす梅浸し		大根中華和え		ほうれん草ピーナツ和え		大根ツナマヨサラダ		さつま芋サラダ		ひじきと蓮根ごまサラダ		コールスローサラダ											
マセドアンサラダ		菜の花おかか和え		海老玉		里芋そぼろ煮		ブロッコリーごま和え		白菜ちりめんの酢物		オクラ梅かつお和え											
たくあん		安芸紫		黄桃		なすごま和え/おかず昆布		グリーンピースとわかめ煮物		白花豆		白桃											
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		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		乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・落花生・卵・かに・さば・ゼラチン・えび・牛肉・ごま・もも		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		卵・大豆・りんご・乳製品・小麦・さば・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・えび		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・いか・牛肉・卵・ごま・りんご		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	420 kcal	塩分	2.7 g	熱量	321 kcal	塩分	3.2 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	17.7 g	脂質	27.7 g	たんぱく質	17.8 g	脂質	16.4 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	34.1 g	カルシウム	81 mg	炭水化物	26.5 g	カルシウム	127 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	613 mg			カリウム	644 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

2月21日(月)		2月22日(火)		2月23日(水)		2月24日(木)		2月25日(金)		2月26日(土)		2月27日(日)											
5・7日間コース				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		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯											
豚肉と野菜のデミソース煮込み		白身フライ/オクラごま和え		梅しそチキンカツ		タラのチリソース/なすごま和え		豚肉中華炒め/肉団子煮		サワラ煮付け		牛焼肉											
五目しんじょ煮		肉豆腐		玉子と人参のソテー		けんちょう(山口郷土)		青梗菜のクリーム煮		なす田楽		青梗菜煮浸し											
大根と挽肉旨味炒め/かぼちゃサラダ		菜の花おかか和え		ほうれん草ピーナツ和え		玉ねぎツナサラダ		カニ風味サラダ		ほうれん草おかか和え		さつま芋サラダ											
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		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・乳製品・ごま		乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・ごま・豚肉・落花生		牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・小麦・さば・卵・りんご		小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・卵・乳製品・さば・えび・かに・りんご		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま		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	456 kcal	塩分	2.1 g	熱量	411 kcal	塩分	1.7 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	18.2 g	脂質	12.6 g	たんぱく質	14.4 g	脂質	14.4 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	68.1 g	カルシウム	92 mg	炭水化物	60.5 g	カルシウム	49 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	441 mg			カリウム	301 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

2月21日(月)		2月22日(火)		2月23日(水)		2月24日(木)		2月25日(金)		2月26日(土)		2月27日(日)												
5・7日間コース				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												
アジのから揚げケチャップ甘酢あん		鶏肉と蓮根の炒め物		サバの味噌煮たれ		豚肉のケチャップ炒め		イワシのみぞれ煮		鶏肉のカレー風味焼き		サワラのはちみつ照り焼き												
もやしとさつま揚げの生姜醤油炒め		しろ菜の甘酢和え		もやしと卵の炒め物		ほうれん草ときのこゆず風味和え		粉豆腐の炒り煮		網揚げとひじきの煮物		野菜と豚肉の炒め物												
豚肉と大根の味噌煮		じゃが芋のカレー風味煮		キャベツのクリーム煮		かぶとカニカマのとろみ煮		鶏ごぼう煮		大根とエビのくず煮		マカロニのクリーム煮												
ブロッコリーとチーズのサラダ		インゲンのサラダ		花野菜サラダ		ツナとマカロニのサラダ		南瓜の粒マスタードサラダ		ツナとブロッコリーのサラダ		枝豆と竹輪の明太マヨ和え												
白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		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		小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		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		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		えび・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		えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご												
ごはんと付	熱量	614 kcal	塩分	2.7 g	熱量	659 kcal	塩分	3.1 g	熱量	618 kcal	塩分	3.1 g	熱量	673 kcal	塩分	2.5 g	熱量	642 kcal	塩分	2.7 g	熱量	581 kcal	塩分	2.4 g
	たんぱく質	25.3 g	ビタミンD	5.5 μg	たんぱく質	24.9 g	ビタミンD	1.5 μg	たんぱく質	26.8 g	ビタミンD	1.5 μg	たんぱく質	26.3 g	ビタミンD	12.1 μg	たんぱく質	28.9 g	ビタミンD	2.0 μg	たんぱく質	25.9 g	ビタミンD	5.3 μg
	カルシウム	225 mg			カルシウム	242 mg			カルシウム	225 mg			カルシウム	326 mg			カルシウム	296 mg			カルシウム	298 mg		
おかずのみ	熱量	350 kcal	塩分	2.7 g	熱量	395 kcal	塩分	3.1 g	熱量	354 kcal	塩分	3.1 g	熱量	409 kcal	塩分	2.4 g	熱量	378 kcal	塩分	2.7 g	熱量	317 kcal	塩分	2.3 g
	たんぱく質	20.9 g	ビタミンD	5.5 μg	たんぱく質	20.6 g	ビタミンD	1.5 μg	たんぱく質	22.4 g	ビタミンD	1.5 μg	たんぱく質	21.9 g	ビタミンD	12.1 μg	たんぱく質	24.6 g	ビタミンD	2.0 μg	たんぱく質	21.6 g	ビタミンD	5.3 μg
	カルシウム	222 mg			カルシウム	239 mg			カルシウム	222 mg			カルシウム	323 mg			カルシウム	293 mg			カルシウム	295 mg		

# 2月21日(月)～2月25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21日(月)	2月22日(火)	2月23日(水)	2月24日(木)	2月25日(金)
5日間コース				
<b>白飯</b> 無し <b>牛肉と野菜の五目炒め</b> 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>がんもどきとこんにゃくの炊き合わせ</b> 小麦・大豆 <b>蓮根の真砂和え</b> 小麦・大豆・ゼラチン・ごま <b>キャベツと高菜の炒め物</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>熱量</b> 455 kcal <b>塩分</b> 2.2 g たんぱく質 11.4 g <b>脂質</b> 13.1 g 炭水化物 69.3 g	<b>梅ひじきご飯</b> 小麦・大豆・ごま <b>イワシの生姜煮</b> 小麦・さば・大豆 <b>筑前煮</b> 小麦・大豆・鶏肉・ごま <b>コールスローサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉 <b>ほうれん草と薄揚げの和え物</b> 小麦・大豆	天皇誕生日	<b>白飯</b> 無し <b>サバの照り焼き</b> 小麦・さば・大豆・ごま <b>揚げじゃが芋のキーマカレーソース</b> 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご <b>なますのゆず風味</b> 小麦 <b>いんげんとコーンの炒め物</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉	<b>ツナとごぼうのご飯</b> 小麦・大豆・ごま <b>コーンクリームコロッケ</b> 小麦・乳成分・大豆・豚肉・ゼラチン <b>大根のそぼろあんかけ</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>ひよこ豆とベーコンのトマト煮</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 <b>もやしの梅和え</b> 小麦・大豆・ごま
<b>熱量</b> 455 kcal <b>塩分</b> 2.2 g たんぱく質 11.4 g <b>脂質</b> 13.1 g 炭水化物 69.3 g	<b>熱量</b> 468 kcal <b>塩分</b> 2.5 g たんぱく質 14.8 g <b>脂質</b> 13.3 g 炭水化物 70.1 g		<b>熱量</b> 516 kcal <b>塩分</b> 1.7 g たんぱく質 15.0 g <b>脂質</b> 17.8 g 炭水化物 72.1 g	<b>熱量</b> 543 kcal <b>塩分</b> 2.0 g たんぱく質 12.5 g <b>脂質</b> 16.2 g 炭水化物 84.3 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。

**おかず**  
製造  
ワタミ株式会社

<b>アジフライ※タルタルソース小袋付</b> 卵・小麦・大豆・りんご <b>野菜のピリ辛そぼろ</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・落花生 <b>チーズカレー春雨</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 <b>南瓜とレーズンのサラダ</b> 卵・小麦・大豆 <b>人参と薄揚げの金平</b> 小麦・大豆・ごま <b>熱量</b> 372 kcal <b>塩分</b> 2.5 g たんぱく質 11.6 g <b>脂質</b> 21.9 g 炭水化物 32.0 g	<b>牛肉と玉ねぎの焼肉風</b> 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま <b>紅生姜天とじゃが芋の和風あんかけ</b> 大豆・やまいも・りんご・ゼラチン・小麦・豚肉 <b>玉子とほうれん草の炒め和え</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・卵 <b>大根のカラフルマリネ</b> 小麦・大豆・豚肉・りんご <b>昆布煮</b> 小麦・大豆・ごま	天皇誕生日	<b>サーモンの塩焼き</b> さけ・小麦・大豆・ごま <b>マカロニのクリーム煮</b> 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 <b>春雨の中華風</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>塩昆布のポテトサラダ</b> 卵・小麦・さば・大豆 <b>ブロッコリーのごま和え</b> 小麦・大豆・ごま	<b>エビとイカの塩だれ和え</b> 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・いか <b>キムチチヂミ</b> 卵・小麦・えび・いか・大豆・さば・鶏肉・豚肉・ごま <b>人参の粒マスタードサラダ</b> 卵・小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご・乳成分 <b>根菜と青菜の和え物</b> 小麦・大豆 <b>大根とこんにゃくのサイコロ煮</b> 小麦・大豆
<b>熱量</b> 372 kcal <b>塩分</b> 2.5 g たんぱく質 11.6 g <b>脂質</b> 21.9 g 炭水化物 32.0 g	<b>熱量</b> 390 kcal <b>塩分</b> 2.6 g たんぱく質 13.7 g <b>脂質</b> 23.2 g 炭水化物 29.6 g		<b>熱量</b> 334 kcal <b>塩分</b> 2.7 g たんぱく質 16.0 g <b>脂質</b> 15.5 g 炭水化物 33.8 g	<b>熱量</b> 335 kcal <b>塩分</b> 3.2 g たんぱく質 12.3 g <b>脂質</b> 20.3 g 炭水化物 25.0 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>牛肉となめこの煮物</b> 小麦・牛肉・大豆 <b>アジフライ※タルタルソース小袋付</b> 卵・小麦・大豆・りんご <b>チーズカレー春雨</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 <b>南瓜とレーズンのサラダ</b> 卵・小麦・大豆 <b>人参と薄揚げの金平</b> 小麦・大豆・ごま <b>熱量</b> 565 kcal <b>塩分</b> 3.7 g たんぱく質 17.1 g <b>脂質</b> 34.4 g 炭水化物 40.6 g	<b>牛肉と玉ねぎの焼肉風</b> 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま <b>サバのトマトソース</b> さけ・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 <b>玉子とほうれん草の炒め和え</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・卵 <b>大根のカラフルマリネ</b> 小麦・大豆・豚肉・りんご <b>昆布煮</b> 小麦・大豆・ごま	天皇誕生日	<b>餃子&amp;豚肉の塩炒め</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>サーモンの塩焼き</b> さけ・小麦・大豆・ごま <b>春雨の中華風</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>塩昆布のポテトサラダ</b> 卵・小麦・さば・大豆 <b>ブロッコリーのごま和え</b> 小麦・大豆・ごま	<b>鶏肉といんげんのバター醤油</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 <b>エビとイカの塩だれ和え</b> 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・いか <b>人参の粒マスタードサラダ</b> 卵・小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご・乳成分 <b>根菜と青菜の和え物</b> 小麦・大豆 <b>大根とこんにゃくのサイコロ煮</b> 小麦・大豆
<b>熱量</b> 565 kcal <b>塩分</b> 3.7 g たんぱく質 17.1 g <b>脂質</b> 34.4 g 炭水化物 40.6 g	<b>熱量</b> 486 kcal <b>塩分</b> 2.7 g たんぱく質 20.5 g <b>脂質</b> 34.7 g 炭水化物 21.1 g		<b>熱量</b> 443 kcal <b>塩分</b> 3.6 g たんぱく質 19.8 g <b>脂質</b> 25.7 g 炭水化物 34.3 g	<b>熱量</b> 436 kcal <b>塩分</b> 3.9 g たんぱく質 19.8 g <b>脂質</b> 27.2 g 炭水化物 27.4 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。

**おかず手鞠**  
製造  
ワタミ株式会社

<b>牛肉と野菜の五目炒め</b> 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>がんもどきとこんにゃくの炊き合わせ</b> 小麦・大豆 <b>蓮根の真砂和え</b> 小麦・大豆・ゼラチン・ごま <b>キャベツと高菜の炒め物</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>熱量</b> 203 kcal <b>塩分</b> 2.1 g たんぱく質 7.2 g <b>脂質</b> 12.0 g 炭水化物 15.1 g	<b>イワシの生姜煮</b> 小麦・さば・大豆 <b>筑前煮</b> 小麦・大豆・鶏肉・ごま <b>コールスローサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉 <b>ほうれん草と薄揚げの和え物</b> 小麦・大豆	天皇誕生日	<b>サバの照り焼き</b> 小麦・さば・大豆・ごま <b>揚げじゃが芋のキーマカレーソース</b> 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご <b>なますのゆず風味</b> 小麦 <b>いんげんとコーンの炒め物</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉	<b>コーンクリームコロッケ</b> 小麦・乳成分・大豆・豚肉・ゼラチン <b>大根のそぼろあんかけ</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>ひよこ豆とベーコンのトマト煮</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 <b>もやしの梅和え</b> 小麦・大豆・ごま
<b>熱量</b> 203 kcal <b>塩分</b> 2.1 g たんぱく質 7.2 g <b>脂質</b> 12.0 g 炭水化物 15.1 g	<b>熱量</b> 216 kcal <b>塩分</b> 1.8 g たんぱく質 10.5 g <b>脂質</b> 11.5 g 炭水化物 17.2 g		<b>熱量</b> 264 kcal <b>塩分</b> 1.6 g たんぱく質 10.8 g <b>脂質</b> 16.8 g 炭水化物 18.0 g	<b>熱量</b> 288 kcal <b>塩分</b> 1.8 g たんぱく質 7.4 g <b>脂質</b> 14.3 g 炭水化物 32.2 g

**次週の中止・変更の締切は**  
**2月23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。



**コプやまぐち 夕食宅配 こくる**

**0120-272-428**  
受付:月～金 9:00～18:00

2月21日(月)	2月22日(火)	2月23日(水)	2月24日(木)	2月25日(金)
豚肉と野菜のデミソース煮込み	肉豆腐		タラのチリソース	豚肉中華炒め
白身魚の若狭焼	白身フライ		牛肉の柳川風煮	赤魚塩焼き
揚げなす梅浸し	煮卵/椎茸煮		大豆の五目煮	肉団子煮/かぶ煮
大根と挽肉旨味炒め	オクラごま和え	天皇誕生日	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		里芋のそぼろ煮	カニ風味サラダ
五目しんじょ煮/蒟煮	菜の花おかか和え		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		なすごま和え	白菜甘酢和え
野沢菜漬	パイン		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)		(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・牛肉・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 33.0 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 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 743 mg 塩分 3.6 g	熱量 402 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 17.0 g 炭水化物 26.6 g カルシウム 83 mg カリウム 509 mg 塩分 3.0 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  
2月23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