

3月7日(月)～3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

3月7日(月)		3月8日(火)		3月9日(水)		3月10日(木)		3月11日(金)		3月12日(土)		3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		かやく飯/青のり		白飯/白ゴマ		白飯/黒ゴマ		白飯/ゆかり		白飯/黒ゴマ											
牛肉の柳川風煮		白身魚の柚庵焼き		坦々風野菜炒め		タラのきのこソースかけ		鶏山賊焼き(山口郷土)		サワラ照焼き		肉団子の卵あんかけ											
なすとピーマン炒め煮		揚げ鶏キャベツの和風生姜煮		大根と薩摩揚げ煮		卵とほうれん草のソテー		白菜とツナのスープ煮		野菜とツナのクリーム煮		ほうれん草ソテー											
さつま芋煮/高野煮		金平ごぼう		京あわせ煮物		大根炒め生酢		じゃが芋オクラ明太サラダ		青梗菜の卵とじ		里芋のごま味噌煮											
フレンチサラダ/水菜おかか和え		春雨胡瓜サラダ/ブロッコリーごま和え		春菊お浸し/人参とえのきのさつと煮		ブロッコリーと桜えび煮物/みかん缶		わかめの酢物/水菜煮浸し		キャベツ甘酢和え/マカロニサラダ		オクラとツナ和え/みかん缶											
卵・小麦・さば・牛肉・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・乳製品・ごま・卵・りんご		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・牛肉・ごま・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		小麦・大豆・鶏肉・乳製品・卵・さば・豚肉・ゼラチン・ごま		小麦・大豆・鶏肉・乳製品・さば・ごま・鶏肉・卵・豚肉・りんご・牛肉・ゼラチン		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・乳製品											
熱量	546 kcal	塩分	2.6 g	熱量	478 kcal	塩分	2.9 g	熱量	472 kcal	塩分	2.9 g	熱量	480 kcal	塩分	2.6 g	熱量	491 kcal	塩分	3.0 g	熱量	557 kcal	塩分	2.6 g
たんぱく質	16.4 g	脂質	10.2 g	たんぱく質	15.6 g	脂質	12.2 g	たんぱく質	19.9 g	脂質	10.9 g	たんぱく質	18.2 g	脂質	11.8 g	たんぱく質	16.6 g	脂質	11.4 g	たんぱく質	16.0 g	脂質	16.7 g
炭水化物	85.9 g	カルシウム	52 mg	炭水化物	73.7 g	カルシウム	72 mg	炭水化物	74.2 g	カルシウム	78 mg	炭水化物	72.5 g	カルシウム	107 mg	炭水化物	77.1 g	カルシウム	96 mg	炭水化物	82.6 g	カルシウム	90 mg
カリウム	501 mg			カリウム	462 mg			カリウム	432 mg			カリウム	574 mg			カリウム	523 mg			カリウム	380 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															
オムレツのミートソースかけ		サワラゆかり揚げ		鶏山賊焼き(山口郷土)		アジ梅しそフライ/エビフライ		赤魚のゆず味噌タレかけ/なす天		鶏肉の香草焼き		スタミナ炒め															
牛肉と大豆の味噌煮		ラタトゥイユ		白菜ベーコン煮		肉じゃが		ポテトのカレー炒め		ニラと厚揚げの炒め物		かき揚げ/南瓜天															
ほうれん草コーンソテー		大豆とさつま芋煮		ひじきと野菜の豆腐天		いんげんソテー		小松菜煮浸し		ほうれん草煮浸し		炒り豆腐															
ひじきごまサラダ		ほうれん草の炒り卵和え		いも芋サラダ		大根炒め生酢		マカロニ香味サラダ		白菜ごま和え		里芋のごま味噌煮															
オクラ梅かつお和え		胡瓜と鶏肉の中華ごま和え		春菊のお浸し		青梗菜ピーナツ和え		山菜煮浸し		ジャーマンポテトサラダ		五目生酢															
切干大根酢物		おかず昆布		竹の子たらこ和え		おかず豆		糸こんにゃく和え/ブロッコリーと桜えび煮物		柚子蒟蒻		金時豆															
卵・小麦・ごま・大豆・りんご・乳製品・牛肉・鶏肉・豚肉・えび・かに・さば・ゼラチン		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・牛肉・ごま		小麦・大豆・鶏肉・乳製品・さば・豚肉・ゼラチン・卵・りんご		小麦・さば・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・卵・落花生・乳製品・ごま		卵・乳製品・小麦・大豆・えび・牛肉・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・さば・ごま		卵・乳製品・大豆・豚肉・りんご・小麦・さば・鶏肉・ゼラチン・ごま・牛肉		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・乳製品・牛肉・りんご															
熱量	365 kcal	塩分	3.0 g	熱量	400 kcal	塩分	2.8 g	熱量	381 kcal	塩分	3.2 g	熱量	351 kcal	塩分	2.9 g	熱量	305 kcal	塩分	2.9 g	熱量	328 kcal	塩分	3.2 g	熱量	431 kcal	塩分	3.0 g
たんぱく質	15.3 g	脂質	20.2 g	たんぱく質	19.1 g	脂質	21.0 g	たんぱく質	17.1 g	脂質	24.0 g	たんぱく質	14.5 g	脂質	15.5 g	たんぱく質	14.4 g	脂質	15.2 g	たんぱく質	19.3 g	脂質	19.6 g	たんぱく質	15.4 g	脂質	17.3 g
炭水化物	29.6 g	カルシウム	139 mg	炭水化物	31.3 g	カルシウム	70 mg	炭水化物	22.2 g	カルシウム	46 mg	炭水化物	38.3 g	カルシウム	98 mg	炭水化物	29.5 g	カルシウム	88 mg	炭水化物	17.7 g	カルシウム	158 mg	炭水化物	52.7 g	カルシウム	98 mg
カリウム	557 mg			カリウム	728 mg			カリウム	542 mg			カリウム	541 mg			カリウム	407 mg			カリウム	614 mg			カリウム	734 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															
牛肉の柳川風煮		白身魚の柚庵焼き		坦々風野菜炒め		タラのきのこソースかけ		鶏山賊焼き(山口郷土)		サワラ照焼き		肉団子の卵あんかけ															
さつま芋煮/高野煮		揚げ鶏キャベツの和風生姜煮		京あわせ煮物		卵とほうれん草のソテー		白菜とツナのスープ煮		青梗菜の卵とじ		ほうれん草ソテー															
水菜おかか和え		ブロッコリーごま和え		春菊お浸し		大根炒め生酢		わかめの酢物		キャベツ甘酢和え		オクラとツナ和え															
卵・小麦・さば・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		鶏肉・小麦・さば・大豆・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・卵・牛肉・ごま・りんご		乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵		小麦・大豆・鶏肉・乳製品		小麦・大豆・乳製品・さば・ごま・鶏肉・卵・牛肉・豚肉・ゼラチン		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま															
熱量	409 kcal	塩分	2.3 g	熱量	412 kcal	塩分	2.2 g	熱量	373 kcal	塩分	2.1 g	熱量	420 kcal	塩分	2.0 g	熱量	413 kcal	塩分	2.0 g	熱量	383 kcal	塩分	2.1 g	熱量	448 kcal	塩分	2.2 g
たんぱく質	13.6 g	脂質	7.0 g	たんぱく質	13.7 g	脂質	10.9 g	たんぱく質	13.3 g	脂質	6.7 g	たんぱく質	17.8 g	脂質	9.8 g	たんぱく質	17.2 g	脂質	10.3 g	たんぱく質	15.7 g	脂質	7.0 g	たんぱく質	13.9 g	脂質	17.6 g
炭水化物	70.5 g	カルシウム	81 mg	炭水化物	52.3 g	カルシウム	56 mg	炭水化物	63.3 g	カルシウム	64 mg	炭水化物	64.5 g	カルシウム	67 mg	炭水化物	60.0 g	カルシウム	42 mg	炭水化物	61.4 g	カルシウム	73 mg	炭水化物	66.2 g	カルシウム	64 mg
カリウム	340 mg			カリウム	365 mg			カリウム	317 mg			カリウム	401 mg			カリウム	417 mg			カリウム	482 mg			カリウム	256 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																																
白身魚のごま味噌焼き		豚肉の五目旨煮		カレーのから揚げ野菜甘酢あん		チキンカツ		赤魚のゆず風味焼き		豚肉の焼肉風		アジの香草パン粉焼き																																
チキンの香り揚げ		サワラの梅みりん焼き		肉団子照り焼きソース		白菜と竹輪のさつと煮		大根とベーコンのコンソメ炒め		インゲンとしらすの山椒炒め		青梗菜と蒸し鶏の和え物																																
青梗菜の中華ミルク煮		大豆のカレー煮		豚肉と里芋のゆず味噌煮		ひき肉と卵のそばろ		豚肉とワカメの炒り豆腐		ポテトソテー		高野豆腐の卵とじ																																
さつま芋のサラダ		インゲンと蒸し鶏のサラダ		豆とツナのサラダ		菜の花と魚肉ソーセージのおかか和え		キャベツとチーズのサラダ		小松菜のごま酢和え		インゲンのおかかマヨ和え																																
白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯																																
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・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・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		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・ごま・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	587 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	25.2 g	ビタミンD	2.7 μg	たんぱく質	27.2 g	カルシウム	227 mg	熱量	592 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	27.1 g	ビタミンD	4.7 μg	たんぱく質	27.1 g	ビタミンD	7.8 μg	たんぱく質	27.1 g	ビタミンD	7.8 μg	たんぱく質	24.5 g	ビタミンD	1.6 μg	たんぱく質	24.8 g	ビタミンD	3.4 μg	たんぱく質	26.7 g	ビタミンD	2.2 μg	たんぱく質	23.6 g	ビタミンD	5.9 μg
おかずのみ	熱量	323 kcal	塩分	2.6 g	たんぱく質	20.8 g	ビタミンD	2.7 μg	たんぱく質	22.8 g	カルシウム	224 mg	熱量	328 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	22.8 g	ビタミンD	4.7 μg	たんぱく質	22.8 g	ビタミンD	7.8 μg	たんぱく質	20.1 g	ビタミンD	1.6 μg	たんぱく質	20.5 g	ビタミンD	3.4 μg	たんぱく質	22.4 g	ビタミンD	2.2 μg	たんぱく質	19.2 g	ビタミンD	5.9 μg				
	カルシウム	382 mg			カルシウム	224 mg			カルシウム	225 mg			カルシウム	225 mg			カルシウム	225 mg			カルシウム	225 mg			カルシウム	255 mg			カルシウム	362 mg			カルシウム	134 mg										

3月7日(月)～3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

3月7日(月)	3月8日(火)	3月9日(水)	3月10日(木)	3月11日(金)																																																												
5日間コース																																																																
白飯 無し 牛すき煮 小麦・牛肉・大豆 こうや豆腐と人参の炊き合わせ 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉 ニラ玉もやし 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま キャベツの塩昆布和え 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>465 kcal</td><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.1 g</td><td>脂質</td><td>13.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>71.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	465 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	13.1 g	脂質	13.4 g	炭水化物	71.0 g			五穀入りご飯 無し エビカツ 卵・小麦・えび・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 肉団子のトマトソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 蓮根とくらげのごま酢和え 小麦・乳成分・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>530 kcal</td><td>塩分</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.0 g</td><td>脂質</td><td>15.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>82.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	530 kcal	塩分	2.5 g	たんぱく質	14.0 g	脂質	15.7 g	炭水化物	82.0 g			白飯 無し サバの味噌煮 小麦・さば・大豆・ごま 南瓜とさつま芋の煮物 小麦・大豆 ブロッコリーとコーンのソテー 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>456 kcal</td><td>塩分</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.1 g</td><td>脂質</td><td>12.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>72.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	456 kcal	塩分	1.5 g	たんぱく質	12.1 g	脂質	12.2 g	炭水化物	72.6 g			白飯 無し 豚肉のさっぱりレモン炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま なすのそぼろあん 小麦・さば・大豆・鶏肉 マカロニの真砂クリーム煮 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン ブロッコリーのごま和え 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>512 kcal</td><td>塩分</td><td>1.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.6 g</td><td>脂質</td><td>20.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>67.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	512 kcal	塩分	1.6 g	たんぱく質	11.6 g	脂質	20.6 g	炭水化物	67.2 g			わかめご飯 小麦・さば・大豆・ごま カツオフライ生姜ポン酢がけ 卵・小麦・大豆・ゼラチン 麻婆春雨 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 卵の花ポテトサラダ 卵・小麦・大豆・ごま 小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>475 kcal</td><td>塩分</td><td>3.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.0 g</td><td>脂質</td><td>13.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>74.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	475 kcal	塩分	3.0 g	たんぱく質	13.0 g	脂質	13.2 g	炭水化物	74.5 g		
熱量	465 kcal	塩分	2.4 g																																																													
たんぱく質	13.1 g	脂質	13.4 g																																																													
炭水化物	71.0 g																																																															
熱量	530 kcal	塩分	2.5 g																																																													
たんぱく質	14.0 g	脂質	15.7 g																																																													
炭水化物	82.0 g																																																															
熱量	456 kcal	塩分	1.5 g																																																													
たんぱく質	12.1 g	脂質	12.2 g																																																													
炭水化物	72.6 g																																																															
熱量	512 kcal	塩分	1.6 g																																																													
たんぱく質	11.6 g	脂質	20.6 g																																																													
炭水化物	67.2 g																																																															
熱量	475 kcal	塩分	3.0 g																																																													
たんぱく質	13.0 g	脂質	13.2 g																																																													
炭水化物	74.5 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。

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

エビチリ 卵・小麦・乳成分・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ゆで豚とわかめのサラダ ※ごまドレッシング小袋付 卵・小麦・大豆・ごま・豚肉 蒸し鶏と春雨のタイ風サラダ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 蓮根とこんにゃくの金平 小麦・大豆・ごま チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>373 kcal</td><td>塩分</td><td>3.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.9 g</td><td>脂質</td><td>23.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>31.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	373 kcal	塩分	3.0 g	たんぱく質	10.9 g	脂質	23.2 g	炭水化物	31.0 g			和風ハンバーグ 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉・ゼラチン ゆで野菜の梅マヨソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・卵 麻婆なす 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま なますのゆず風味 小麦 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>361 kcal</td><td>塩分</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.6 g</td><td>脂質</td><td>23.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>25.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	361 kcal	塩分	2.8 g	たんぱく質	11.6 g	脂質	23.6 g	炭水化物	25.7 g			豚肉のおろしポン酢 小麦・さば・大豆・豚肉・ゼラチン・鶏肉・ごま メンチカツ 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 彩り切干大根 卵・小麦・大豆 さつま芋とりんごのきんとん りんご 小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>425 kcal</td><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.9 g</td><td>脂質</td><td>27.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>31.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	425 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	13.9 g	脂質	27.3 g	炭水化物	31.3 g			サンマの煮付け 小麦・大豆・ごま 揚げじゃが芋のチーズ入りクリームソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 しらすと玉子の春雨炒め 卵・小麦・大豆・ごま 南瓜とひよこ豆のピーナッツサラダ 小麦・落花生・乳成分・大豆・鶏肉 もやしと高菜のソテー 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>330 kcal</td><td>塩分</td><td>2.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.0 g</td><td>脂質</td><td>17.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>30.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	330 kcal	塩分	2.6 g	たんぱく質	13.0 g	脂質	17.9 g	炭水化物	30.8 g			鶏肉のごま味噌ソース 小麦・大豆・鶏肉・ごま 肉しゅうまい 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・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 芋づるとぜんまいの田舎煮 小麦・大豆 大豆ひじき 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>439 kcal</td><td>塩分</td><td>3.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.0 g</td><td>脂質</td><td>27.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>27.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	439 kcal	塩分	3.7 g	たんぱく質	18.0 g	脂質	27.1 g	炭水化物	27.8 g		
熱量	373 kcal	塩分	3.0 g																																																													
たんぱく質	10.9 g	脂質	23.2 g																																																													
炭水化物	31.0 g																																																															
熱量	361 kcal	塩分	2.8 g																																																													
たんぱく質	11.6 g	脂質	23.6 g																																																													
炭水化物	25.7 g																																																															
熱量	425 kcal	塩分	2.4 g																																																													
たんぱく質	13.9 g	脂質	27.3 g																																																													
炭水化物	31.3 g																																																															
熱量	330 kcal	塩分	2.6 g																																																													
たんぱく質	13.0 g	脂質	17.9 g																																																													
炭水化物	30.8 g																																																															
熱量	439 kcal	塩分	3.7 g																																																													
たんぱく質	18.0 g	脂質	27.1 g																																																													
炭水化物	27.8 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・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

豚肉の生姜焼き 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま エビチリ 卵・小麦・乳成分・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 蒸し鶏と春雨のタイ風サラダ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 蓮根とこんにゃくの金平 小麦・大豆・ごま チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>564 kcal</td><td>塩分</td><td>4.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.2 g</td><td>脂質</td><td>38.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>38.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	564 kcal	塩分	4.4 g	たんぱく質	16.2 g	脂質	38.6 g	炭水化物	38.8 g			ホタテと野菜の旨煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 和風ハンバーグ 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉・ゼラチン 麻婆なす 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま なますのゆず風味 小麦 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>472 kcal</td><td>塩分</td><td>3.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.0 g</td><td>脂質</td><td>29.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>32.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	472 kcal	塩分	3.6 g	たんぱく質	17.0 g	脂質	29.4 g	炭水化物	32.8 g			赤魚のみりん焼き&筑前煮 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 豚肉のおろしポン酢 小麦・さば・大豆・豚肉・ゼラチン・鶏肉・ごま 彩り切干大根 卵・小麦・大豆 さつま芋とりんごのきんとん りんご 小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>431 kcal</td><td>塩分</td><td>3.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.0 g</td><td>脂質</td><td>26.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>29.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	431 kcal	塩分	3.1 g	たんぱく質	19.0 g	脂質	26.3 g	炭水化物	29.5 g			牛肉と野菜の五目炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま サンマの煮付け 小麦・大豆・ごま しらすと玉子の春雨炒め 卵・小麦・大豆・ごま 南瓜とひよこ豆のピーナッツサラダ 小麦・落花生・乳成分・大豆・鶏肉 もやしと高菜のソテー 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>443 kcal</td><td>塩分</td><td>4.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.2 g</td><td>脂質</td><td>26.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>32.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	443 kcal	塩分	4.0 g	たんぱく質	18.2 g	脂質	26.7 g	炭水化物	32.4 g			玉子焼き 海鮮あんかけ 卵・かに・さば・大豆・りんご・ごま・小麦・乳成分・えび・鶏肉・豚肉 鶏肉のごま味噌ソース 小麦・大豆・鶏肉・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 芋づるとぜんまいの田舎煮 小麦・大豆 大豆ひじき 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>479 kcal</td><td>塩分</td><td>4.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>22.3 g</td><td>脂質</td><td>28.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>31.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	479 kcal	塩分	4.3 g	たんぱく質	22.3 g	脂質	28.4 g	炭水化物	31.0 g		
熱量	564 kcal	塩分	4.4 g																																																													
たんぱく質	16.2 g	脂質	38.6 g																																																													
炭水化物	38.8 g																																																															
熱量	472 kcal	塩分	3.6 g																																																													
たんぱく質	17.0 g	脂質	29.4 g																																																													
炭水化物	32.8 g																																																															
熱量	431 kcal	塩分	3.1 g																																																													
たんぱく質	19.0 g	脂質	26.3 g																																																													
炭水化物	29.5 g																																																															
熱量	443 kcal	塩分	4.0 g																																																													
たんぱく質	18.2 g	脂質	26.7 g																																																													
炭水化物	32.4 g																																																															
熱量	479 kcal	塩分	4.3 g																																																													
たんぱく質	22.3 g	脂質	28.4 g																																																													
炭水化物	31.0 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。

おかず手鞠
製造
ワタミ株式会社

牛すき煮 小麦・牛肉・大豆 こうや豆腐と人参の炊き合わせ 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉 ニラ玉もやし 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま キャベツの塩昆布和え 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>213 kcal</td><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8.9 g</td><td>脂質</td><td>12.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>16.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	213 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	8.9 g	脂質	12.3 g	炭水化物	16.9 g			エビカツ 卵・小麦・えび・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 肉団子のトマトソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 蓮根とくらげのごま酢和え 小麦・乳成分・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>281 kcal</td><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.6 g</td><td>脂質</td><td>14.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>28.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	281 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	9.6 g	脂質	14.7 g	炭水化物	28.0 g			サバの味噌煮 小麦・さば・大豆・ごま 南瓜とさつま芋の煮物 小麦・大豆 ブロッコリーとコーンのソテー 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>204 kcal</td><td>塩分</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>7.9 g</td><td>脂質</td><td>11.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>18.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	204 kcal	塩分	1.5 g	たんぱく質	7.9 g	脂質	11.1 g	炭水化物	18.5 g			豚肉のさっぱりレモン炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま なすのそぼろあん 小麦・さば・大豆・鶏肉 マカロニの真砂クリーム煮 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン ブロッコリーのごま和え 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>260 kcal</td><td>塩分</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>7.4 g</td><td>脂質</td><td>19.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>13.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	260 kcal	塩分	1.5 g	たんぱく質	7.4 g	脂質	19.6 g	炭水化物	13.0 g			カツオフライ生姜ポン酢がけ 卵・小麦・大豆・ゼラチン 麻婆春雨 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 卵の花ポテトサラダ 卵・小麦・大豆・ごま 小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>241 kcal</td><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8.9 g</td><td>脂質</td><td>11.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>25.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	241 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	8.9 g	脂質	11.5 g	炭水化物	25.7 g		
熱量	213 kcal	塩分	2.4 g																																																													
たんぱく質	8.9 g	脂質	12.3 g																																																													
炭水化物	16.9 g																																																															
熱量	281 kcal	塩分	2.4 g																																																													
たんぱく質	9.6 g	脂質	14.7 g																																																													
炭水化物	28.0 g																																																															
熱量	204 kcal	塩分	1.5 g																																																													
たんぱく質	7.9 g	脂質	11.1 g																																																													
炭水化物	18.5 g																																																															
熱量	260 kcal	塩分	1.5 g																																																													
たんぱく質	7.4 g	脂質	19.6 g																																																													
炭水化物	13.0 g																																																															
熱量	241 kcal	塩分	2.1 g																																																													
たんぱく質	8.9 g	脂質	11.5 g																																																													
炭水化物	25.7 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

3月7日(月)	3月8日(火)	3月9日(水)	3月10日(木)	3月11日(金)
牛肉の柳川風煮	揚げ鶏キャベツの和風生姜煮	サバの唐揚げ中華あんかけ	鶏山賊焼き(山口郷土)	牛肉の和風ソテー
サワラ西京焼き	白身魚の柚庵焼き	坦々風野菜炒め	タラのきのこソースかけ	アジの南蛮漬け
さつま芋煮/高野煮	金平ごぼう	大根と薩摩揚げ煮	ツナじゃが	春雨中華炒め
水菜おかか和え	白菜煮浸し	人参とえのきのさっと煮	ブロッコリーと桜えび煮物	ブロッコリーごま和え
フレンチサラダ	南瓜煮	白菜とちりめん酢物	大根炒め生酢	じゃが芋オクラ明太サラダ
なすとピーマン炒め煮	ブロッコリーごま和え	春菊お浸し	青梗菜ピーナツ和え	水菜煮浸し
ほうれん草ごま和え	春雨胡瓜サラダ	いも芋サラダ	卵とほうれん草のソテー	わかめの酢物
たくあん	おかず昆布	白桃	みかん	安芸紫
(卵・小麦・さば・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・乳製品)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・りんご)	(小麦・えび・大豆・鶏肉・さば・卵・乳製品・豚肉・りんご・ゼラチン・牛肉・ごま・もも)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・落花生・卵・えび)	(卵・小麦・大豆・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・牛肉)
熱量 437 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 16.7 g 炭水化物 36.8 g カルシウム 134 mg カリウム 732 mg 塩分 3.1 g	熱量 432 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 21.8 g 炭水化物 35.9 g カルシウム 113 mg カリウム 643 mg 塩分 3.4 g	熱量 456 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 14.9 g 炭水化物 44.1 g カルシウム 200 mg カリウム 669 mg 塩分 3.5 g	熱量 401 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 20.5 g 炭水化物 45.4 g カルシウム 94 mg カリウム 675 mg 塩分 2.8 g	熱量 434 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 18.1 g 炭水化物 31.7 g カルシウム 115 mg カリウム 687 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。



☎ 0120-272-428

受付：月～金 9:00～18:00