

4月4日(月)~4月10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

4月4日(月)		4月5日(火)		4月6日(水)		4月7日(木)		4月8日(金)		4月9日(土)		4月10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		筍ご飯/青のり		白飯/ゆかり		白飯/黒ゴマ		白飯/白ゴマ		白飯/ゆかり															
豚すきやき煮		ブリ照焼き		ブルコギ		サバ塩焼き		酢豚		タラの甘酢あんかけ		サーモンマヨカツ															
小さいわし南蛮漬け		白菜煮浸し		ひじき煮		豚肉と里芋のごま煮込み		白身魚のふわらか天		ビーフシチュー		煮物盛り合わせ															
ピーフン		南瓜のそぼろ煮		小松菜と卵の炒め物		ブロッコリーツナサラダ		のっぺい風煮(郷土)		ほうれん草ツナソテー		春雨の酢物															
山菜ナムル/大根ツナサラダ		枝豆/五目生酢		スパゲティサラダ/赤インゲン豆		ほうれん草お浸し/牛蒡とウインナー金平		ひじきとニラの煮物/白菜彩り和え		わかめの炒り煮/白花豆		青梗菜ごま和え/卵とマカロニサラダ															
小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・牛肉		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま		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		さば・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・りんご・乳製品・牛肉		小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば・卵・乳製品・ごま		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・牛肉・ごま		乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・さけ・ゼラチン・ごま・さば・豚肉・りんご															
熱量	544 kcal	塩分	2.3 g	熱量	545 kcal	塩分	2.5 g	熱量	483 kcal	塩分	3.0 g	熱量	506 kcal	塩分	2.4 g	熱量	531 kcal	塩分	1.8 g	熱量	475 kcal	塩分	2.3 g	熱量	502 kcal	塩分	2.6 g
たんぱく質	17.7 g	脂質	9.9 g	たんぱく質	19.0 g	脂質	10.5 g	たんぱく質	14.1 g	脂質	13.9 g	たんぱく質	24.5 g	脂質	14.5 g	たんぱく質	13.2 g	脂質	11.4 g	たんぱく質	20.4 g	脂質	10.3 g	たんぱく質	11.2 g	脂質	12.7 g
炭水化物	77.7 g	カルシウム	76 mg	炭水化物	81.2 g	カルシウム	79 mg	炭水化物	73.5 g	カルシウム	106 mg	炭水化物	70.9 g	カルシウム	106 mg	炭水化物	74.4 g	カルシウム	76 mg	炭水化物	84.0 g	カルシウム	73 mg	炭水化物	84.2 g	カルシウム	73 mg
カリウム	351 mg			カリウム	532 mg			カリウム	390 mg			カリウム	583 mg			カリウム	419 mg			カリウム	434 mg			カリウム	243 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															
豚肉のスタミナ炒め		白身フライ/筍金平		チキンナゲット		赤魚のトマトソースかけ		サワラの竜田揚げ		豆腐ハンバーグ		サケの野菜あんかけ															
オムレツハヤシソースかけ		回鍋肉		のっぺい風煮(郷土)		大根と大根葉浸し		野菜コンソメ煮		ウインナーのスープ煮		八宝菜															
いんげん薩摩揚げ煮物		タコじゃが		青梗菜と卵ソテー		ほうれん草お浸し		いんげんソテー		ほうれん草錦糸和え		じゃが芋の炒り煮															
枝豆とひじきの白あえ		ほうれん草くるみ和え		さつま芋サラダ		卵と人参のソテー		オクラ生姜和え		きのこわかめ生姜和え		炒り卵サラダ															
大根ツナサラダ		海老とブロッコリー塩タレ炒め		オクラとツナ和え		ごぼうサラダ		ひじきとニラの煮物		さつま芋金平		小松菜煮浸し															
さくら漬		五目生酢		梅ひじき		大豆煮		ピリ辛こんにゃく		カリフラワーサラダ		五目生酢/みかん缶															
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		小麦・卵・大豆・りんご・さば・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・くるみ・落花生・牛肉		小麦・大豆・鶏肉・卵・りんご・さば・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・牛肉		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・りんご		乳製品・小麦・大豆・鶏肉・さば・ごま・豚肉・ゼラチン・卵		小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・卵・さば・りんご		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さけ・乳製品・卵・りんご・牛肉・えび・ごま															
熱量	609 kcal	塩分	2.4 g	熱量	413 kcal	塩分	3.0 g	熱量	310 kcal	塩分	2.5 g	熱量	304 kcal	塩分	3.0 g	熱量	381 kcal	塩分	3.2 g	熱量	326 kcal	塩分	2.8 g	熱量	312 kcal	塩分	2.9 g
たんぱく質	15.2 g	脂質	15.6 g	たんぱく質	15.9 g	脂質	22.2 g	たんぱく質	14.2 g	脂質	17.3 g	たんぱく質	16.5 g	脂質	16.4 g	たんぱく質	12.4 g	脂質	14.2 g	たんぱく質	14.4 g	脂質	16.3 g	たんぱく質	14.2 g	脂質	16.2 g
炭水化物	24.1 g	カルシウム	93 mg	炭水化物	37.1 g	カルシウム	76 mg	炭水化物	25.8 g	カルシウム	91 mg	炭水化物	23.8 g	カルシウム	110 mg	炭水化物	32.4 g	カルシウム	105 mg	炭水化物	31.4 g	カルシウム	114 mg	炭水化物	23.8 g	カルシウム	77 mg
カリウム	536 mg			カリウム	494 mg			カリウム	357 mg			カリウム	496 mg			カリウム	537 mg			カリウム	710 mg			カリウム	562 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															
豚すきやき煮		ブリ照焼き		ブルコギ		サバ塩焼き		酢豚		タラの甘酢あんかけ		サーモンマヨカツ															
ピーフン		南瓜のそぼろ煮		小松菜と卵の炒め物		豚肉と里芋のごま煮込み		のっぺい風煮(郷土)		ほうれん草ツナソテー		煮物盛り合わせ															
大根ツナサラダ		五目生酢		スパゲティサラダ		ブロッコリーツナサラダ		白菜彩り和え		わかめの炒り煮		青梗菜ごま和え															
小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・ごま		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま		卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・ごま・ゼラチン・りんご		さば・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・りんご		小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば・ごま		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品		乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・さけ・ゼラチン・さば・豚肉・ごま															
熱量	349 kcal	塩分	1.8 g	熱量	404 kcal	塩分	2.1 g	熱量	388 kcal	塩分	2.0 g	熱量	415 kcal	塩分	2.2 g	熱量	334 kcal	塩分	1.7 g	熱量	405 kcal	塩分	2.1 g	熱量	389 kcal	塩分	1.9 g
たんぱく質	10.0 g	脂質	4.3 g	たんぱく質	15.0 g	脂質	7.0 g	たんぱく質	12.1 g	脂質	11.5 g	たんぱく質	17.9 g	脂質	10.9 g	たんぱく質	11.8 g	脂質	4.4 g	たんぱく質	16.7 g	脂質	9.0 g	たんぱく質	9.5 g	脂質	9.4 g
炭水化物	65.2 g	カルシウム	62 mg	炭水化物	68.1 g	カルシウム	34 mg	炭水化物	56.5 g	カルシウム	60 mg	炭水化物	58.7 g	カルシウム	77 mg	炭水化物	59.2 g	カルシウム	46 mg	炭水化物	62.2 g	カルシウム	60 mg	炭水化物	65.7 g	カルシウム	67 mg
カリウム	298 mg			カリウム	377 mg			カリウム	246 mg			カリウム	461 mg			カリウム	392 mg			カリウム	299 mg			カリウム	223 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																								
サワラ梅だれ		豚肉のソース炒め		アジの天ぷら山椒あん		鶏肉のケチャップ煮		海鮮とブロッコリーの塩タレ炒め		豚肉のカレー炒め		イワシの梅煮																								
ミニロールキャベツ煮		揚げなすそぼろあん		蓮根とエビのオイスターマヨ炒め		サーモンマヨカツ		ごぼうと豚肉の炒り煮		インゲンとえのきの和え物		小松菜と桜エビの炒め物																								
鶏肉と野菜の炒め物		さつま揚げと野菜の煮物		豆腐の旨塩煮		粉豆腐の炒り煮		切昆布と大豆の煮物		菜の花のソテー		チーズチキンカツ																								
絹厚揚げのみぞれ煮		きゅうりの酢の物		人参とツナの和え物		インゲンのごま和え		ほうれん草の中華サラダ		里芋の味噌マヨ和え		春雨のすき煮																								
白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯																								
小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		小麦・乳成分・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・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・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		えび・かに・小麦・卵・乳成分・いか・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・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・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン																								
ごはんと付	熱量	597 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	25.0 g	ビタミンD	5.0 μg	たんぱく質	24.1 g	カルシウム	142 mg	熱量	546 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	25.1 g	ビタミンD	5.1 μg	たんぱく質	25.1 g	ビタミンD	2.1 μg	たんぱく質	25.8 g	ビタミンD	0.5 μg	たんぱく質	25.8 g	ビタミンD	0.6 μg	たんぱく質	22.0 g	ビタミンD	10.7 μg
おかずのみ	熱量	337 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	20.7 g	ビタミンD	5.0 μg	たんぱく質	19.8 g	カルシウム	139 mg	熱量	286 kcal	塩分	2.8 g	たんぱく質	20.8 g	ビタミンD	5.1 μg	たんぱく質	21.1 g	ビタミンD	2.1 μg	たんぱく質	21.4 g	ビタミンD	0.5 μg	たんぱく質	21.5 g	ビタミンD	0.6 μg	たんぱく質	17.6 g	ビタミンD	10.7 μg
	カルシウム	242 mg							カルシウム	303 mg			カルシウム	242 mg			カルシウム	300 mg			カルシウム	239 mg			カルシウム	159 mg			カルシウム	184 mg						

4月4日(月)～4月8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

4月4日(月)	4月5日(火)	4月6日(水)	4月7日(木)	4月8日(金)																																																												
5日間コース																																																																
白飯 無し サバの塩焼き 小麦・さば・大豆 こうや豆腐の彩りあんかけ 小麦・大豆 ほうれん草ともやしの味噌ナムル 小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>486 kcal</td><td>塩分</td><td>1.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.5 g</td><td>脂質</td><td>16.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>64.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	486 kcal	塩分	1.7 g	たんぱく質	16.5 g	脂質	16.6 g	炭水化物	64.1 g			黒米入りご飯 無し 八宝菜(エビ) 小麦・えび・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 いんげんとごぼうの卵の花 小麦・大豆・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>464 kcal</td><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.9 g</td><td>脂質</td><td>13.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>71.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	464 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	13.9 g	脂質	13.1 g	炭水化物	71.7 g			白飯 無し 白身魚フライ※タルタルソース小袋付 卵・小麦・大豆・りんご 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 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>518 kcal</td><td>塩分</td><td>1.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.4 g</td><td>脂質</td><td>18.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>72.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	518 kcal	塩分	1.6 g	たんぱく質	12.4 g	脂質	18.9 g	炭水化物	72.9 g			白飯 無し 豚肉と玉ねぎの焼肉風 小麦・大豆・豚肉・ごま さつま芋の煮物 小麦・大豆 キャベツとツナのやみつきサラダ 小麦・大豆・ごま 煮豆 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>522 kcal</td><td>塩分</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.8 g</td><td>脂質</td><td>18.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>74.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	522 kcal	塩分	1.8 g	たんぱく質	12.8 g	脂質	18.2 g	炭水化物	74.7 g			ちりめんご飯 小麦・大豆・ごま 肉じゃがコロッケ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 玉子とほうれん草の炒め和え 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・卵 切干大根とザーサイの中華風 小麦・大豆・ごま 昆布煮 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>484 kcal</td><td>塩分</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.4 g</td><td>脂質</td><td>14.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>75.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	484 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	11.4 g	脂質	14.7 g	炭水化物	75.2 g		
熱量	486 kcal	塩分	1.7 g																																																													
たんぱく質	16.5 g	脂質	16.6 g																																																													
炭水化物	64.1 g																																																															
熱量	464 kcal	塩分	2.2 g																																																													
たんぱく質	13.9 g	脂質	13.1 g																																																													
炭水化物	71.7 g																																																															
熱量	518 kcal	塩分	1.6 g																																																													
たんぱく質	12.4 g	脂質	18.9 g																																																													
炭水化物	72.9 g																																																															
熱量	522 kcal	塩分	1.8 g																																																													
たんぱく質	12.8 g	脂質	18.2 g																																																													
炭水化物	74.7 g																																																															
熱量	484 kcal	塩分	2.7 g																																																													
たんぱく質	11.4 g	脂質	14.7 g																																																													
炭水化物	75.2 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

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 マカロニの真砂和え 卵・小麦・大豆・ゼラチン 昆布煮 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>393 kcal</td><td>塩分</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.2 g</td><td>脂質</td><td>25.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>26.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	393 kcal	塩分	2.5 g	たんぱく質	15.2 g	脂質	25.0 g	炭水化物	26.9 g			白身魚の西京焼き 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 切干大根と高菜の炒り煮 小麦・大豆・ごま コーンとひじきの白和え 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>320 kcal</td><td>塩分</td><td>3.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>20.7 g</td><td>脂質</td><td>12.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>34.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	320 kcal	塩分	3.1 g	たんぱく質	20.7 g	脂質	12.8 g	炭水化物	34.5 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 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>380 kcal</td><td>塩分</td><td>2.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.2 g</td><td>脂質</td><td>24.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>28.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	380 kcal	塩分	2.6 g	たんぱく質	11.2 g	脂質	24.7 g	炭水化物	28.1 g			チキンカツ和風あん山椒風味 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 菜の花と野菜の酢味噌かけ※ゆず味噌小袋付 小麦・大豆・鶏肉 ひじきとたけのこの炒め煮 小麦・大豆 じゃが芋といんげんのあおさ炒め 小麦・大豆・豚肉 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>329 kcal</td><td>塩分</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.9 g</td><td>脂質</td><td>15.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>30.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	329 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	13.9 g	脂質	15.4 g	炭水化物	30.3 g			豆腐ハンバーグ照り焼きソース 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 南瓜のミートソースがけ 卵・小麦・大豆・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉 わかめとカニ風味かまぼこのお浸し 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉 シャキシャキごぼうサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・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>329 kcal</td><td>塩分</td><td>2.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.6 g</td><td>脂質</td><td>19.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>30.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	329 kcal	塩分	2.6 g	たんぱく質	10.6 g	脂質	19.1 g	炭水化物	30.2 g		
熱量	393 kcal	塩分	2.5 g																																																													
たんぱく質	15.2 g	脂質	25.0 g																																																													
炭水化物	26.9 g																																																															
熱量	320 kcal	塩分	3.1 g																																																													
たんぱく質	20.7 g	脂質	12.8 g																																																													
炭水化物	34.5 g																																																															
熱量	380 kcal	塩分	2.6 g																																																													
たんぱく質	11.2 g	脂質	24.7 g																																																													
炭水化物	28.1 g																																																															
熱量	329 kcal	塩分	2.7 g																																																													
たんぱく質	13.9 g	脂質	15.4 g																																																													
炭水化物	30.3 g																																																															
熱量	329 kcal	塩分	2.6 g																																																													
たんぱく質	10.6 g	脂質	19.1 g																																																													
炭水化物	30.2 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

鶏肉のすき焼き風 小麦・大豆・ゼラチン・鶏肉 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 マカロニの真砂和え 卵・小麦・大豆・ゼラチン 昆布煮 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>415 kcal</td><td>塩分</td><td>3.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>25.0 g</td><td>脂質</td><td>20.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>33.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	415 kcal	塩分	3.9 g	たんぱく質	25.0 g	脂質	20.5 g	炭水化物	33.4 g			豚肉と厚揚げのピリ辛煮 小麦・乳成分・大豆・豚肉・りんご・ごま・ゼラチン 白身魚の西京焼き 小麦・大豆・ごま・卵・乳成分 切干大根と高菜の炒り煮 小麦・大豆・ごま コーンとひじきの白和え 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>459 kcal</td><td>塩分</td><td>4.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>24.1 g</td><td>脂質</td><td>27.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>30.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	459 kcal	塩分	4.2 g	たんぱく質	24.1 g	脂質	27.8 g	炭水化物	30.6 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 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>424 kcal</td><td>塩分</td><td>4.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.4 g</td><td>脂質</td><td>24.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>36.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	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			チキンカツ和風あん山椒風味 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 銀ヒラスの照り焼き風味 小麦・大豆・ごま・卵・乳成分 ひじきとたけのこの炒め煮 小麦・大豆 じゃが芋といんげんのあおさ炒め 小麦・大豆・豚肉 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>441 kcal</td><td>塩分</td><td>3.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>21.4 g</td><td>脂質</td><td>21.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>38.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	441 kcal	塩分	3.4 g	たんぱく質	21.4 g	脂質	21.6 g	炭水化物	38.5 g			アジフライ&エビフライ※タルタルソース小袋付 卵・小麦・乳成分・えび・大豆・りんご 豆腐ハンバーグ照り焼きソース菜の花添え 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 わかめとカニ風味かまぼこのお浸し 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉 シャキシャキごぼうサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・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>513 kcal</td><td>塩分</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.8 g</td><td>脂質</td><td>32.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>39.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	513 kcal	塩分	3.3 g	たんぱく質	16.8 g	脂質	32.5 g	炭水化物	39.2 g		
熱量	415 kcal	塩分	3.9 g																																																													
たんぱく質	25.0 g	脂質	20.5 g																																																													
炭水化物	33.4 g																																																															
熱量	459 kcal	塩分	4.2 g																																																													
たんぱく質	24.1 g	脂質	27.8 g																																																													
炭水化物	30.6 g																																																															
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																																																															
熱量	441 kcal	塩分	3.4 g																																																													
たんぱく質	21.4 g	脂質	21.6 g																																																													
炭水化物	38.5 g																																																															
熱量	513 kcal	塩分	3.3 g																																																													
たんぱく質	16.8 g	脂質	32.5 g																																																													
炭水化物	39.2 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
4月6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

サバの塩焼き 小麦・さば・大豆 こうや豆腐の彩りあんかけ 小麦・大豆 ほうれん草ともやしの味噌ナムル 小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>234 kcal</td><td>塩分</td><td>1.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.3 g</td><td>脂質</td><td>15.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>9.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	234 kcal	塩分	1.6 g	たんぱく質	12.3 g	脂質	15.6 g	炭水化物	9.9 g			八宝菜(エビ) 小麦・えび・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 いんげんとごぼうの卵の花 小麦・大豆・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>210 kcal</td><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.7 g</td><td>脂質</td><td>11.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>17.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	210 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	9.7 g	脂質	11.9 g	炭水化物	17.1 g			白身魚フライ※タルタルソース小袋付 卵・小麦・大豆・りんご 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 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>266 kcal</td><td>塩分</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8.2 g</td><td>脂質</td><td>17.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>18.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	266 kcal	塩分	1.5 g	たんぱく質	8.2 g	脂質	17.9 g	炭水化物	18.8 g			豚肉と玉ねぎの焼肉風 小麦・大豆・豚肉・ごま さつま芋の煮物 小麦・大豆 キャベツとツナのやみつきサラダ 小麦・大豆・ごま 煮豆 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>270 kcal</td><td>塩分</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8.6 g</td><td>脂質</td><td>17.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>20.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	270 kcal	塩分	1.8 g	たんぱく質	8.6 g	脂質	17.2 g	炭水化物	20.6 g			肉じゃがコロッケ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 玉子とほうれん草の炒め和え 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・卵 切干大根とザーサイの中華風 小麦・大豆・ごま 昆布煮 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>241 kcal</td><td>塩分</td><td>1.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>5.9 g</td><td>脂質</td><td>13.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>24.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	241 kcal	塩分	1.7 g	たんぱく質	5.9 g	脂質	13.5 g	炭水化物	24.9 g		
熱量	234 kcal	塩分	1.6 g																																																													
たんぱく質	12.3 g	脂質	15.6 g																																																													
炭水化物	9.9 g																																																															
熱量	210 kcal	塩分	2.2 g																																																													
たんぱく質	9.7 g	脂質	11.9 g																																																													
炭水化物	17.1 g																																																															
熱量	266 kcal	塩分	1.5 g																																																													
たんぱく質	8.2 g	脂質	17.9 g																																																													
炭水化物	18.8 g																																																															
熱量	270 kcal	塩分	1.8 g																																																													
たんぱく質	8.6 g	脂質	17.2 g																																																													
炭水化物	20.6 g																																																															
熱量	241 kcal	塩分	1.7 g																																																													
たんぱく質	5.9 g	脂質	13.5 g																																																													
炭水化物	24.9 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

4月4日(月)	4月5日(火)	4月6日(水)	4月7日(木)	4月8日(金)
豚すきやき煮	牛肉のビビンバ	プルコギ	サバ塩焼き/煮卵	酢豚
小さいわし南蛮漬け	ブリ照焼き	カレイ唐揚げのあんかけ	豚肉と里芋のごま煮込み	白身魚のふわらか天
いんげん薩摩揚げ煮物	南瓜のそぼろ煮	ひじき煮	炒り豆腐	のっぺい風煮(郷土)
山菜ナムル	枝豆	オクラとツナ和え	ほうれん草お浸し	ひじきとニラの煮物
ビーフン	水菜と揚げ煮浸し	スパゲティサラダ	ブロッコリーツナサラダ	アスパラコーンサラダ
大根ツナサラダ	五目生酢	小松菜と卵の炒め物	牛蒡とウインナー金平	さつま芋金平
オクラごま和え	白菜煮浸し	大根のそぼろみそあんかけ/人参煮	胡瓜とカニかまの酢物	白菜彩り和え
金時豆	黄桃	みかん缶	さくら漬	パイ
(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・牛肉)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・ごま・もも)	(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)	(さば・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・ごま・りんご・乳製品・牛肉・えび・かに)	(小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば・ごま・卵・乳製品・りんご)
熱量 399 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 11.9 g 炭水化物 33.3 g カルシウム 113 mg カリウム 621 mg 塩分 3.4 g	熱量 453 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 14.8 g 炭水化物 35.7 g カルシウム 114 mg カリウム 846 mg 塩分 3.8 g	熱量 432 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 19.3 g 炭水化物 33.4 g カルシウム 151 mg カリウム 582 mg 塩分 3.1 g	熱量 380 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.4 g 炭水化物 26.2 g カルシウム 173 mg カリウム 634 mg 塩分 3.4 g	熱量 463 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 16.0 g 炭水化物 48.3 g カルシウム 107 mg カリウム 730 mg 塩分 2.7 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
4月6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