

4月18日(月)～4月24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18日(月)		4月19日(火)		4月20日(水)		4月21日(木)		4月22日(金)		4月23日(土)		4月24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 豚肉と白菜のこってり煮 大豆とさつま芋煮 青梗菜ごま和え/豆乳花形煮 春雨の酢物/おかず昆布 乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		白飯/黒ゴマ サバと揚げなすのピリ辛あん 厚揚げの卵とじ オクラ梅かつお和え 小松菜煮浸し/金時豆 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご・ごま		ちらし寿司 鶏肉の香り揚げオーロラソース 麻婆豆腐 春菊と薩摩揚げ炒め煮 はすのさんばい(郷土料理)/白花生 小麦・大豆・鶏肉・卵・りんご・乳製品・落花生・牛肉・ごま・豚肉・ゼラチン・さば		白飯/黒ゴマ 赤魚塩焼きゆず味噌かけ 青梗菜のとりみ煮 大根梅かつお和え カニ風味キャベツサラダ/りんご缶 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・卵・乳製品・えび・かに・りんご・ごま		白飯/ゆかり 八宝菜 じゃが芋の炒り煮 小松菜煮浸し 金平ごぼう/黒酢中華春雨 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・卵・牛肉・えび		白飯/白ゴマ サケのチャンチャン焼き 鶏と卵の親子煮 がんと根菜煮 水菜サラダ/たくあん 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・さけ・乳製品・りんご		白飯/ゆかり 牛和風ソテー じゃが芋のツナ煮 ほうれん草錦糸和え マカロニサラダ/紅白生酢 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご・牛肉						
熱量 464 kcal	塩分 2.3 g	たんぱく質 14.3 g	脂質 7.5 g	たんぱく質 19.4 g	脂質 15.2 g	たんぱく質 13.7 g	脂質 10.2 g	たんぱく質 14.8 g	脂質 5.4 g	たんぱく質 16.8 g	脂質 13.1 g	たんぱく質 22.8 g	脂質 18.0 g	たんぱく質 13.2 g	脂質 10.7 g	たんぱく質 80.7 g	カルシウム 57 mg	カリウム 496 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								
豚生姜焼き 高野豆腐の卵とじ 小松菜煮浸し ピーマン卵炒め 大豆とさつま芋煮 ごまだんご 小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま		サワラ香味焼き 青梗菜とツナのさっと煮 キャベツとウインナー炒め カリフラワーとオクラサラダ 焼豆腐煮/山菜煮浸し 胡瓜の酢物/白花生 卵・小麦・大豆・りんご・さば・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・牛肉		ひじき豆腐よせきのこあん 豚肉とキャベツのカレー炒め 里芋煮・蒟蒻ゆず味噌かけ えびと枝豆の炒め物 ニラともやしのお浸し ほうれん草ツナ炒め/オクラとワカメの酢物 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・りんご・えび・牛肉		赤魚煮付け ポトフ 筍煮/出巻玉子 ほうれん草おなか和え 木の葉豆腐煮 大根とレーズンのサラダ/広島菜 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・さば・豚肉・ゼラチン・卵・りんご		ハンバーグ じゃが芋のそぼろ煮 枝豆と豆腐のふんわり天 ブロッコリーピーナツ和え はすのさんばい(郷土料理) 金時豆 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・さば・ゼラチン・落花生・えび・ごま		赤魚ゆかり揚げ/なす煮浸し 厚揚げのチャンブルー 青梗菜煮浸し ひじきとかにかまの酢物 かぼちゃサラダ 黒豆 卵・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・えび・かに・さば・りんご		豚肉と卵の炒め物 コロケ/金平ごぼう ひじき煮 オクラごま和え カリフラワーサラダ 春雨の酢物 乳製品・小麦・大豆・さば・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・えび・牛肉						
熱量 319 kcal	塩分 3.3 g	たんぱく質 15.6 g	脂質 12.1 g	たんぱく質 16.9 g	脂質 13.0 g	たんぱく質 15.3 g	脂質 18.6 g	たんぱく質 19.1 g	脂質 7.4 g	たんぱく質 18.2 g	脂質 21.7 g	たんぱく質 15.9 g	脂質 18.8 g	たんぱく質 15.2 g	脂質 17.9 g	たんぱく質 37.7 g	カルシウム 132 mg	カリウム 560 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 豚肉と白菜のこってり煮 大豆とさつま芋煮 青梗菜ごま和え/豆乳花形煮 乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		白飯 サバと揚げなすのピリ辛あん 厚揚げの卵とじ 小松菜煮浸し 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		白飯 鶏肉の香り揚げオーロラソース 春菊と薩摩揚げ炒め煮 はすのさんばい(郷土料理) 小麦・大豆・鶏肉・卵・りんご・乳製品・さば・ごま・豚肉・ゼラチン		白飯 赤魚塩焼きゆず味噌かけ 青梗菜のとりみ煮 大根梅かつお和え 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・りんご		白飯 八宝菜 じゃが芋の炒り煮 小松菜煮浸し 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・えび・ごま		白飯 サケのチャンチャン焼き がんと根菜煮 水菜サラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・さけ・卵・乳製品・りんご		白飯 牛和風ソテー じゃが芋のツナ煮 ほうれん草錦糸和え 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・牛肉						
熱量 388 kcal	塩分 1.8 g	たんぱく質 12.7 g	脂質 6.0 g	たんぱく質 14.2 g	脂質 14.2 g	たんぱく質 11.2 g	脂質 7.2 g	たんぱく質 13.1 g	脂質 4.7 g	たんぱく質 14.7 g	脂質 11.2 g	たんぱく質 14.6 g	脂質 11.2 g	たんぱく質 13.0 g	脂質 5.4 g	たんぱく質 68.4 g	カルシウム 64 mg	カリウム 591 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								
マスの香味だれ ニラ玉 高野豆腐の味噌煮 キャベツと桜エビのサラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		ハンバーグ玉ねぎソース アジ大葉フライ 白菜と鶏肉の旨煮 大豆と枝豆の白和え 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		プリの和風あん 豆腐の真砂煮 蓮根と豚肉の炒り煮 南瓜とレーズンのサラダ 白飯 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		豚肉とごぼうの山椒味噌煮 エビフリッターのオーロラソース しろ菜のゆず浸し 春雨の韓国風サラダ 白飯 えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		白身魚のゆず味噌焼き 切干大根と大豆の煮物 豚肉とじゃが芋の煮物 アスパラとベーコンのチーズサラダ 白飯 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		ゆで鶏梅おろしあん ほうれん草と卵の炒め物 絹揚げのピリ辛煮 里芋の青のり和え 白飯 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		メバルの香草パン粉焼き 野菜と鶏肉の五目煮 春雨と野菜の甜面醬炒め ひじきと大豆のサラダ 白飯 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						
熱量 607 kcal	塩分 2.6 g	たんぱく質 27.9 g	脂質 12.8 μg	たんぱく質 21.1 g	脂質 1.3 μg	たんぱく質 24.9 g	脂質 1.7 μg	たんぱく質 24.0 g	脂質 0.8 μg	たんぱく質 26.1 g	脂質 1.2 μg	たんぱく質 26.3 g	脂質 1.2 μg	たんぱく質 25.9 g	脂質 7.8 μg	たんぱく質 209 mg	カルシウム 199 mg	カリウム 591 mg
熱量 348 kcal	塩分 2.6 g	たんぱく質 23.6 g	脂質 12.8 μg	たんぱく質 16.8 g	脂質 1.3 μg	たんぱく質 20.5 g	脂質 1.7 μg	たんぱく質 19.6 g	脂質 0.8 μg	たんぱく質 21.7 g	脂質 1.2 μg	たんぱく質 22.0 g	脂質 1.2 μg	たんぱく質 21.5 g	脂質 7.8 μg	たんぱく質 196 mg	カルシウム 196 mg	カリウム 591 mg

4月18日(月)～4月22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18日(月)	4月19日(火)	4月20日(水)	4月21日(木)	4月22日(金)																																																												
5日間コース																																																																
白飯 無し 牛肉と野菜の五目炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま がんもどきとこんにゃくの炊き合わせ 小麦・大豆 蓮根の真砂和え 小麦・大豆・ゼラチン・ごま キャベツと高菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>455 kcal</td><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.4 g</td><td>脂質</td><td>13.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>69.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	455 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	11.4 g	脂質	13.1 g	炭水化物	69.3 g			梅ひじきご飯 小麦・大豆・ごま イワシの生姜煮 小麦・さば・大豆 筑前煮 小麦・大豆・鶏肉・ごま コールスローサラダ 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉 ブロッコリーのおかか和え 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>461 kcal</td><td>塩分</td><td>2.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.8 g</td><td>脂質</td><td>12.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>69.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	461 kcal	塩分	2.6 g	たんぱく質	14.8 g	脂質	12.9 g	炭水化物	69.5 g			白飯 無し ヤンニョムチキン(韓国風チキン) 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま じゃが芋といんげんのあおさ炒め 小麦・大豆・豚肉 切干大根の中華風煮物 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>516 kcal</td><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.1 g</td><td>脂質</td><td>12.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>81.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	516 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	17.1 g	脂質	12.9 g	炭水化物	81.4 g			白飯 無し サバの照り焼き 小麦・さば・大豆・ごま 揚げじゃが芋のキーマカレーソース 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご なますのゆず風味 小麦 ほうれん草とツナのお浸し 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>514 kcal</td><td>塩分</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.5 g</td><td>脂質</td><td>17.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>71.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	514 kcal	塩分	1.8 g	たんぱく質	15.5 g	脂質	17.8 g	炭水化物	71.4 g			ツナとごぼうのご飯 小麦・大豆・ごま コーンクリームコロッケ 小麦・乳成分・大豆・豚肉・ゼラチン 大根のそぼろあんかけ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ひよこ豆とベーコンのトマト煮 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 もやしの梅和え 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>543 kcal</td><td>塩分</td><td>2.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.5 g</td><td>脂質</td><td>16.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>84.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	543 kcal	塩分	2.0 g	たんぱく質	12.5 g	脂質	16.2 g	炭水化物	84.3 g		
熱量	455 kcal	塩分	2.2 g																																																													
たんぱく質	11.4 g	脂質	13.1 g																																																													
炭水化物	69.3 g																																																															
熱量	461 kcal	塩分	2.6 g																																																													
たんぱく質	14.8 g	脂質	12.9 g																																																													
炭水化物	69.5 g																																																															
熱量	516 kcal	塩分	2.4 g																																																													
たんぱく質	17.1 g	脂質	12.9 g																																																													
炭水化物	81.4 g																																																															
熱量	514 kcal	塩分	1.8 g																																																													
たんぱく質	15.5 g	脂質	17.8 g																																																													
炭水化物	71.4 g																																																															
熱量	543 kcal	塩分	2.0 g																																																													
たんぱく質	12.5 g	脂質	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

白身魚フライ※タルタルソース小袋付 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・卵・りんご 野菜のピリ辛そぼろ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・落花生 チーズカレー春雨 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 南瓜とレーズンのサラダ 卵・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>357 kcal</td><td>塩分</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.6 g</td><td>脂質</td><td>20.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>31.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	357 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	11.6 g	脂質	20.8 g	炭水化物	31.5 g			牛肉と玉ねぎの焼肉風 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま 紅生姜天とじゃが芋の和風あんかけ 大豆・やまいも・りんご・ゼラチン・小麦・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 大根のカラフルマリネ 小麦・大豆・豚肉・りんご 昆布煮 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>390 kcal</td><td>塩分</td><td>2.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.7 g</td><td>脂質</td><td>23.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>29.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	390 kcal	塩分	2.6 g	たんぱく質	13.7 g	脂質	23.2 g	炭水化物	29.6 g			ビーフシチュー 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・卵・ゼラチン エビカツ 卵・小麦・えび・いか・大豆・乳成分・鶏肉 豆腐そぼろの炒り煮 小麦・大豆 蓮根とくらげのごま酢和え 小麦・乳成分・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>389 kcal</td><td>塩分</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.7 g</td><td>脂質</td><td>19.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>36.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	389 kcal	塩分	3.3 g	たんぱく質	15.7 g	脂質	19.8 g	炭水化物	36.9 g			サーモンの塩焼き さけ・小麦・大豆・ごま マカロニのクリーム煮 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 春雨の中華風 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 塩昆布のポテトサラダ 卵・小麦・さば・大豆 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>339 kcal</td><td>塩分</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.1 g</td><td>脂質</td><td>15.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>34.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	339 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	16.1 g	脂質	15.7 g	炭水化物	34.3 g			エビとイカの塩だれ和え 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・いか キムチチヂミ 卵・小麦・えび・いか・大豆・さば・鶏肉・豚肉・ごま 人参の粒マスタードサラダ 卵・小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご・乳成分 根菜と青菜の和え物 小麦・大豆 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>342 kcal</td><td>塩分</td><td>3.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.4 g</td><td>脂質</td><td>21.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>24.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	342 kcal	塩分	3.2 g	たんぱく質	12.4 g	脂質	21.4 g	炭水化物	24.2 g		
熱量	357 kcal	塩分	2.7 g																																																													
たんぱく質	11.6 g	脂質	20.8 g																																																													
炭水化物	31.5 g																																																															
熱量	390 kcal	塩分	2.6 g																																																													
たんぱく質	13.7 g	脂質	23.2 g																																																													
炭水化物	29.6 g																																																															
熱量	389 kcal	塩分	3.3 g																																																													
たんぱく質	15.7 g	脂質	19.8 g																																																													
炭水化物	36.9 g																																																															
熱量	339 kcal	塩分	2.7 g																																																													
たんぱく質	16.1 g	脂質	15.7 g																																																													
炭水化物	34.3 g																																																															
熱量	342 kcal	塩分	3.2 g																																																													
たんぱく質	12.4 g	脂質	21.4 g																																																													
炭水化物	24.2 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

牛肉となめこの煮物 小麦・牛肉・大豆 白身魚フライ※タルタルソース小袋付 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・卵・りんご チーズカレー春雨 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 南瓜とレーズンのサラダ 卵・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>550 kcal</td><td>塩分</td><td>3.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.0 g</td><td>脂質</td><td>33.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>40.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	550 kcal	塩分	3.8 g	たんぱく質	17.0 g	脂質	33.3 g	炭水化物	40.2 g			牛肉と玉ねぎの焼肉風 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま ブリの揚げ煮 小麦・大豆・ごま 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 大根のカラフルマリネ 小麦・大豆・豚肉・りんご 昆布煮 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>431 kcal</td><td>塩分</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.2 g</td><td>脂質</td><td>29.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>24.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	431 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	17.2 g	脂質	29.2 g	炭水化物	24.2 g			カツオフライ&エビフライ ※ソース小袋付 卵・小麦・乳成分・えび・大豆・りんご ビーフシチュー 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・卵・ゼラチン 豆腐そぼろの炒り煮 小麦・大豆 蓮根とくらげのごま酢和え 小麦・乳成分・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>455 kcal</td><td>塩分</td><td>4.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.0 g</td><td>脂質</td><td>23.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>43.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	455 kcal	塩分	4.0 g	たんぱく質	18.0 g	脂質	23.1 g	炭水化物	43.9 g			餃子&豚肉の塩炒め 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま サーモンの塩焼き さけ・小麦・大豆・ごま 春雨の中華風 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 塩昆布のポテトサラダ 卵・小麦・さば・大豆 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>443 kcal</td><td>塩分</td><td>3.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.8 g</td><td>脂質</td><td>25.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>34.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	443 kcal	塩分	3.5 g	たんぱく質	19.8 g	脂質	25.7 g	炭水化物	34.3 g			鶏肉といんげんのバター醤油 小麦・乳成分・大豆・鶏肉 エビとイカの塩だれ和え 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・いか 人参の粒マスタードサラダ 卵・小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご・乳成分 根菜と青菜の和え物 小麦・大豆 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>419 kcal</td><td>塩分</td><td>3.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>20.7 g</td><td>脂質</td><td>25.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>25.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	419 kcal	塩分	3.7 g	たんぱく質	20.7 g	脂質	25.7 g	炭水化物	25.8 g		
熱量	550 kcal	塩分	3.8 g																																																													
たんぱく質	17.0 g	脂質	33.3 g																																																													
炭水化物	40.2 g																																																															
熱量	431 kcal	塩分	2.7 g																																																													
たんぱく質	17.2 g	脂質	29.2 g																																																													
炭水化物	24.2 g																																																															
熱量	455 kcal	塩分	4.0 g																																																													
たんぱく質	18.0 g	脂質	23.1 g																																																													
炭水化物	43.9 g																																																															
熱量	443 kcal	塩分	3.5 g																																																													
たんぱく質	19.8 g	脂質	25.7 g																																																													
炭水化物	34.3 g																																																															
熱量	419 kcal	塩分	3.7 g																																																													
たんぱく質	20.7 g	脂質	25.7 g																																																													
炭水化物	25.8 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20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

牛肉と野菜の五目炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま がんもどきとこんにゃくの炊き合わせ 小麦・大豆 蓮根の真砂和え 小麦・大豆・ゼラチン・ごま キャベツと高菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>203 kcal</td><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>7.2 g</td><td>脂質</td><td>12.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>15.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	203 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	7.2 g	脂質	12.0 g	炭水化物	15.1 g			イワシの生姜煮 小麦・さば・大豆 筑前煮 小麦・大豆・鶏肉・ごま コールスローサラダ 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉 ブロッコリーのおかか和え 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>209 kcal</td><td>塩分</td><td>1.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.5 g</td><td>脂質</td><td>11.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>16.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	209 kcal	塩分	1.9 g	たんぱく質	10.5 g	脂質	11.1 g	炭水化物	16.6 g			ヤンニョムチキン(韓国風チキン) 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま じゃが芋といんげんのあおさ炒め 小麦・大豆・豚肉 切干大根の中華風煮物 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>264 kcal</td><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.9 g</td><td>脂質</td><td>11.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>27.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	264 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	12.9 g	脂質	11.8 g	炭水化物	27.2 g			サバの照り焼き 小麦・さば・大豆・ごま 揚げじゃが芋のキーマカレーソース 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご なますのゆず風味 小麦 ほうれん草とツナのお浸し 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>262 kcal</td><td>塩分</td><td>1.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.3 g</td><td>脂質</td><td>16.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>17.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	262 kcal	塩分	1.7 g	たんぱく質	11.3 g	脂質	16.7 g	炭水化物	17.3 g			コーンクリームコロッケ 小麦・乳成分・大豆・豚肉・ゼラチン 大根のそぼろあんかけ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ひよこ豆とベーコンのトマト煮 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 もやしの梅和え 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>288 kcal</td><td>塩分</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>7.4 g</td><td>脂質</td><td>14.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>32.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	288 kcal	塩分	1.8 g	たんぱく質	7.4 g	脂質	14.3 g	炭水化物	32.2 g		
熱量	203 kcal	塩分	2.1 g																																																													
たんぱく質	7.2 g	脂質	12.0 g																																																													
炭水化物	15.1 g																																																															
熱量	209 kcal	塩分	1.9 g																																																													
たんぱく質	10.5 g	脂質	11.1 g																																																													
炭水化物	16.6 g																																																															
熱量	264 kcal	塩分	2.4 g																																																													
たんぱく質	12.9 g	脂質	11.8 g																																																													
炭水化物	27.2 g																																																															
熱量	262 kcal	塩分	1.7 g																																																													
たんぱく質	11.3 g	脂質	16.7 g																																																													
炭水化物	17.3 g																																																															
熱量	288 kcal	塩分	1.8 g																																																													
たんぱく質	7.4 g	脂質	14.3 g																																																													
炭水化物	32.2 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18日(月)	4月19日(火)	4月20日(水)	4月21日(木)	4月22日(金)
豚肉と白菜のこってり煮	牛肉と蓮根の甘辛炒め	鶏肉の香り揚げオーロソース	赤魚塩焼きゆず味噌かけ	アジ天ぷら/かき揚げ
サケのきのこあんかけ	サバと揚げなすのピリ辛あん	ホキの和風マリネ	肉団子と卵の中華炒め	八宝菜
山菜と油揚げの煮物	厚揚げの卵とじ	麻婆豆腐	白菜煮浸し	じゃが芋の炒り煮
青梗菜ごま和え	切干大根酢物	春菊と薩摩揚げ炒め煮	大根の梅かつお和え	小松菜煮浸し
大豆とさつま芋煮	オクラ梅かつお和え	ジャーマンポテトサラダ	青梗菜のとろみ煮	金平ごぼう
切干大根と胡瓜の青しそドレッシング	ポテトサラダ	ほうれん草ツナ炒め	カニ風味キャベツサラダ	ブロッコリーピーナツ和え
春雨の酢物	小松菜煮浸し	はすのさんばい(郷土料理)	紅葉豆腐煮	黒酢中華春雨
おかず昆布	パイン	白花豆	春菊えのき浸し/りんご缶	金時豆
(さけ・大豆・小麦・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま)	(卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご・乳製品・えび・かに・牛肉・ごま)	(乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・りんご・豚肉・落花生・牛肉・ごま・ゼラチン・さば)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・卵・乳製品・えび・かに・りんご・ごま)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・牛肉・えび・落花生)
熱量 355 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 11.8 g 炭水化物 27.9 g カルシウム 111 mg カリウム 561 mg 塩分 3.5 g	熱量 446 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 26.5 g 炭水化物 35.7 g カルシウム 194 mg カリウム 623 mg 塩分 3.0 g	熱量 528 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 19.2 g 炭水化物 40.5 g カルシウム 151 mg カリウム 685 mg 塩分 3.0 g	熱量 397 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 19.2 g 炭水化物 40.5 g カルシウム 151 mg カリウム 532 mg 塩分 3.0 g	熱量 412 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 16.5 g 炭水化物 39.2 g カルシウム 99 mg カリウム 673 mg 塩分 2.8 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20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