

# 7月11日(月)～7月17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

7月11日(月)		7月12日(火)		7月13日(水)		7月14日(木)		7月15日(金)		7月16日(土)		7月17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		ちらし寿司/錦糸/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(郷土料理)		サワラ照焼き/白菜ごま和え		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		京合わせ煮物/椎茸煮		大根炒め生酢		じゃが芋オクラ明太子サラダ		青梗菜卵とじ		里芋のごま味噌煮											
フレンチサラダ/水菜おほか和え		春雨サラダ/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・乳製品・さば・ごま・鶏肉・卵・豚肉・りんご・牛肉・ゼラチン		小麦・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(郷土料理)		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/キャベツソテー		スタミナ炒め・ピーマン															
牛肉と大豆の味噌煮		ラトウユユ		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/人参煮															
オクラ梅かつお和え		胡瓜と鶏肉の中華ごま和え		春菊お浸し		青梗菜ピーナツ和え		山菜煮浸し		ベーコンとポテトサラダ		五目生酢															
切干大根酢物		おかず昆布		竹の子たらこ和え		三目豆		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・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															
牛肉柳川風煮		白身魚の柚庵焼き/いんげん煮浸し		坦々風野菜炒め		タラのきのこソースかけ/金平ごぼう		鶏山賊焼き(郷土料理)/グラッセ/キャベツ		サワラ照焼き/白菜ごま和え		肉団子の卵あんかけ/いんげん煮浸し															
さつま芋煮/高野煮		揚げ鶏キャベツ和風生姜煮		京合わせ煮物/椎茸煮/人参煮		卵とほうれん草のソテー		白菜とツナのスープ煮		青梗菜卵とじ		ほうれん草ソテー															
水菜おほか和え		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		小麦・さば・大豆・鶏肉・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																				
アジの山椒風味焼き		牛肉と絹揚げの甘辛煮		マスの甜面醤焼き		豚肉の五目旨煮		カレイのから揚げおろしあん		チキンカツ		赤魚のゆず風味焼き																				
ピーマンのオイスターソース炒め		鶏肉の天ぷらチリソース		ごぼうと豚肉の炒り煮		サワラの梅風味焼き		肉団子照り焼きソース		里芋の青のり和え		大根とベーコンのコンソメ炒め																				
高野豆腐の含め煮		じゃが芋のチーズクリーム煮		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		ひき肉と卵のそぼろ		カリフラワーのトマト煮																				
南瓜とレーズンのサラダ		ピーマンツナのサラダ		さつま芋と粉チーズのサラダ		インゲンと蒸し鶏のサラダ		豆とツナのサラダ		きゅうりと魚肉ソーセージの和え物		キャベツとチーズのサラダ																				
白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯																				
えび・小麦・卵・乳成分・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		かに・小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・さけ・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・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・大豆・鶏肉・豚肉・りんご																				
ごはんと付	熱量	564 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	26.1 g	ビタミンD	5.8 μg	たんぱく質	24.1 g	ビタミンD	1.5 μg	たんぱく質	25.1 g	ビタミンD	12.8 μg	たんぱく質	26.7 g	ビタミンD	4.7 μg	たんぱく質	27.3 g	ビタミンD	7.9 μg	たんぱく質	23.9 g	ビタミンD	2.0 μg	たんぱく質	22.1 g	ビタミンD	2.6 μg
おかずのみ	熱量	305 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	19.8 g	ビタミンD	1.5 μg	たんぱく質	20.7 g	ビタミンD	12.8 μg	たんぱく質	22.3 g	ビタミンD	4.7 μg	たんぱく質	23.0 g	ビタミンD	7.9 μg	たんぱく質	19.5 g	ビタミンD	2.0 μg	たんぱく質	17.7 g	ビタミンD	2.6 μg				
	カルシウム	270 mg			カルシウム	247 mg			カルシウム	318 mg			カルシウム	221 mg			カルシウム	238 mg			カルシウム	242 mg			カルシウム	207 mg						

# 7月11日(月)～7月15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

7月11日(月)	7月12日(火)	7月13日(水)	7月14日(木)	7月15日(金)
5日間コース				
<b>白飯</b> 無し <b>チキンカツ カレーソース ズッキーニ添え</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・牛肉・バナナ・豚肉・りんご <b>こうや豆腐と椎茸の煮物</b> 卵・小麦・さば・大豆 <b>蓮根とこんにゃくの金平</b> 小麦・大豆・ごま <b>昆布煮</b> 小麦・大豆・ごま <b>熱量</b> 484 kcal <b>塩分</b> 2.2 g <b>たんぱく質</b> 12.9 g <b>脂質</b> 15.0 g <b>炭水化物</b> 73.1 g	<b>サーモン菜飯</b> 小麦・いか・さけ・さば・大豆 <b>ブリ大根白だし仕立て</b> 小麦・いか・さば・大豆・ゼラチン <b>春雨と玉子の中華風</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>カニカマたっぷりサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉 <b>小松菜と薄揚げのお浸し</b> 小麦・大豆 <b>熱量</b> 513 kcal <b>塩分</b> 2.5 g <b>たんぱく質</b> 18.8 g <b>脂質</b> 19.3 g <b>炭水化物</b> 63.1 g	<b>白飯</b> 無し <b>豚肉の旨煮</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>じゃが芋と人参の金平</b> 小麦・大豆・ごま <b>豆豆サラダ</b> 卵・小麦・大豆 <b>ブロッコリーのおかか和え</b> 小麦・大豆 <b>熱量</b> 500 kcal <b>塩分</b> 2.2 g <b>たんぱく質</b> 12.3 g <b>脂質</b> 16.0 g <b>炭水化物</b> 73.4 g	<b>白飯</b> 無し <b>赤魚の煮付け</b> 卵・小麦・乳成分・大豆 <b>有機さつま芋入りさつま揚げの炊き合わせ</b> 卵・大豆・小麦・鶏肉 <b>豆腐そぼろと高菜の炒り煮</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>根菜と青菜の和え物</b> 小麦・大豆 <b>熱量</b> 459 kcal <b>塩分</b> 2.6 g <b>たんぱく質</b> 16.6 g <b>脂質</b> 10.3 g <b>炭水化物</b> 72.8 g	<b>高菜ご飯</b> 卵・小麦・牛肉・大豆・豚肉・ごま <b>ひじきコロッケ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆 <b>麻婆なす</b> 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>春雨の酢の物</b> 卵・小麦・乳成分・かに・大豆・豚肉・ごま <b>大根とこんにゃくのサイコロ煮</b> 小麦・大豆 <b>熱量</b> 458 kcal <b>塩分</b> 2.0 g <b>たんぱく質</b> 10.3 g <b>脂質</b> 11.2 g <b>炭水化物</b> 77.5 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

<b>豚肉とサイコロ絹揚げの味噌炒め</b> 小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま <b>筑前煮</b> 小麦・大豆・鶏肉・ごま <b>人参のサラダ</b> 小麦・大豆 <b>たけのこの姫皮とわかめの和え物</b> 小麦・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉 <b>さつま芋の甘煮</b> 小麦・大豆 <b>熱量</b> 370 kcal <b>塩分</b> 3.1 g <b>たんぱく質</b> 11.5 g <b>脂質</b> 22.4 g <b>炭水化物</b> 28.7 g	<b>油淋鶏(鶏の唐揚げ酢醤油だれ)</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>玉子ときくらげの中華風</b> 卵・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>シャキシャキごぼうサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま <b>ブロッコリーのおかか和え</b> 小麦・大豆 <b>熱量</b> 390 kcal <b>塩分</b> 3.6 g <b>たんぱく質</b> 16.7 g <b>脂質</b> 22.2 g <b>炭水化物</b> 31.7 g	<b>アジの醤油焼き</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま <b>じゃが芋とすり身団子のチリソース</b> 卵・乳成分・えび・大豆・豚肉・小麦・鶏肉・ごま <b>麻婆春雨</b> 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>ツナと葉大根のマカロニサラダ</b> 卵・小麦・大豆 <b>いんげんとたけのこの和え物</b> 小麦・大豆・ごま <b>熱量</b> 362 kcal <b>塩分</b> 2.6 g <b>たんぱく質</b> 17.5 g <b>脂質</b> 20.2 g <b>炭水化物</b> 27.8 g	<b>豚肉とたけのこの中華炒め</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>天津風玉子焼き</b> 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>切干大根のごまドレッシング和え</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま <b>大豆と野菜の炒め物</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>大根とこんにゃくの炒り煮</b> 小麦・大豆・ごま <b>熱量</b> 394 kcal <b>塩分</b> 2.9 g <b>たんぱく質</b> 13.7 g <b>脂質</b> 29.2 g <b>炭水化物</b> 19.7 g	<b>鶏肉と冬瓜の治部煮わさび風味</b> 小麦・いか・さば・大豆・鶏肉 <b>根菜と絹揚げの加賀味噌金平</b> 小麦・大豆・豚肉・ごま <b>辛づるとときくらげのおからマヨサラダ</b> 卵・小麦・大豆・ごま <b>柴漬けと切干大根の甘酢和え</b> 小麦 <b>煮豆</b> 小麦・大豆 <b>熱量</b> 334 kcal <b>塩分</b> 3.3 g <b>たんぱく質</b> 15.6 g <b>脂質</b> 17.0 g <b>炭水化物</b> 28.5 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た後に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>豚肉とサイコロ絹揚げの味噌炒め</b> 小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま <b>エビマヨマスタード風味</b> 卵・小麦・えび・大豆・豚肉・りんご <b>人参のサラダ</b> 小麦・大豆 <b>たけのこの姫皮とわかめの和え物</b> 小麦・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉 <b>さつま芋の甘煮</b> 小麦・大豆 <b>熱量</b> 585 kcal <b>塩分</b> 3.9 g <b>たんぱく質</b> 16.2 g <b>脂質</b> 39.9 g <b>炭水化物</b> 38.9 g	<b>油淋鶏(鶏の唐揚げ酢醤油だれ)</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>あさりと野菜のビーフン炒め</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>シャキシャキごぼうサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま <b>ブロッコリーのおかか和え</b> 小麦・大豆 <b>熱量</b> 554 kcal <b>塩分</b> 4.5 g <b>たんぱく質</b> 25.6 g <b>脂質</b> 30.8 g <b>炭水化物</b> 42.7 g	<b>豚肉のさっぱりレモンソース</b> 小麦・大豆・豚肉・ゼラチン <b>アジの醤油焼き</b> 小麦・大豆・ごま・卵・乳成分 <b>麻婆春雨</b> 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>ツナと葉大根のマカロニサラダ</b> 卵・小麦・大豆 <b>いんげんとたけのこの和え物</b> 小麦・大豆・ごま <b>熱量</b> 469 kcal <b>塩分</b> 3.3 g <b>たんぱく質</b> 20.7 g <b>脂質</b> 31.4 g <b>炭水化物</b> 26.1 g	<b>エビフライ&amp;オムレツ デミグラスソース</b> 卵・小麦・乳成分・えび・大豆・牛肉・鶏肉・豚肉 <b>豚肉とたけのこの中華炒め</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>切干大根のごまドレッシング和え</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま <b>大豆と野菜の炒め物</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>大根とこんにゃくの炒り煮</b> 小麦・大豆・ごま <b>熱量</b> 505 kcal <b>塩分</b> 3.4 g <b>たんぱく質</b> 17.2 g <b>脂質</b> 34.6 g <b>炭水化物</b> 32.1 g	<b>鶏肉と冬瓜の治部煮わさび風味</b> 小麦・いか・さば・大豆・鶏肉 <b>白身魚の和風きのこソース</b> 小麦・いか・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>根菜と絹揚げの加賀味噌金平</b> 小麦・大豆・豚肉・ごま <b>辛づるとときくらげのおからマヨサラダ</b> 卵・小麦・大豆・ごま <b>煮豆</b> 小麦・大豆 <b>熱量</b> 430 kcal <b>塩分</b> 3.6 g <b>たんぱく質</b> 26.4 g <b>脂質</b> 21.7 g <b>炭水化物</b> 30.5 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**  
**7月13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

<b>チキンカツ カレーソース ズッキーニ添え</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・牛肉・バナナ・豚肉・りんご <b>こうや豆腐と椎茸の煮物</b> 卵・小麦・さば・大豆 <b>蓮根とこんにゃくの金平</b> 小麦・大豆・ごま <b>昆布煮</b> 小麦・大豆・ごま <b>熱量</b> 232 kcal <b>塩分</b> 2.1 g <b>たんぱく質</b> 8.7 g <b>脂質</b> 13.9 g <b>炭水化物</b> 19.0 g	<b>ブリ大根白だし仕立て</b> 小麦・いか・さば・大豆・ゼラチン <b>春雨と玉子の中華風</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>カニカマたっぷりサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉 <b>小松菜と薄揚げのお浸し</b> 小麦・大豆 <b>熱量</b> 263 kcal <b>塩分</b> 1.9 g <b>たんぱく質</b> 12.4 g <b>脂質</b> 18.0 g <b>炭水化物</b> 12.0 g	<b>豚肉の旨煮</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>じゃが芋と人参の金平</b> 小麦・大豆・ごま <b>豆豆サラダ</b> 卵・小麦・大豆 <b>ブロッコリーのおかか和え</b> 小麦・大豆 <b>熱量</b> 248 kcal <b>塩分</b> 2.1 g <b>たんぱく質</b> 8.1 g <b>脂質</b> 14.9 g <b>炭水化物</b> 19.2 g	<b>赤魚の煮付け</b> 卵・小麦・乳成分・大豆 <b>有機さつま芋入りさつま揚げの炊き合わせ</b> 卵・大豆・小麦・鶏肉 <b>豆腐そぼろと高菜の炒り煮</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>根菜と青菜の和え物</b> 小麦・大豆 <b>熱量</b> 207 kcal <b>塩分</b> 2.5 g <b>たんぱく質</b> 12.4 g <b>脂質</b> 9.3 g <b>炭水化物</b> 18.7 g	<b>ひじきコロッケ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆 <b>麻婆なす</b> 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>春雨の酢の物</b> 卵・小麦・乳成分・かに・大豆・豚肉・ごま <b>大根とこんにゃくのサイコロ煮</b> 小麦・大豆 <b>熱量</b> 190 kcal <b>塩分</b> 1.4 g <b>たんぱく質</b> 4.5 g <b>脂質</b> 8.4 g <b>炭水化物</b> 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

7月11日(月)	7月12日(火)	7月13日(水)	7月14日(木)	7月15日(金)
牛肉柳川風煮	揚げ鶏のキャベツ和風生姜煮	サバの唐揚げ中華あんかけ	鶏山賊焼き(郷土料理)	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子サラダ
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	白桃缶	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・乳製品・ごま・卵・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  
7月13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