

7月25日(月)～7月31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25日(月)		7月26日(火)		7月27日(水)		7月28日(木)		7月29日(金)		7月30日(土)		7月31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/ゆかり		鶏飯/青のり		白飯/ゆかり		白飯/黒ゴマ		白飯/白ゴマ		白飯/ゆかり															
豚肉と野菜のうま煮		サバみりん焼き		鶏天のレモンソースかけ		サワラ山椒焼き		ねぎ塩豚		カレイ磯辺天		豚焼肉															
豆腐と野菜の煮物		厚揚げの卵とじ		いんげんツナバター炒め		ニラ玉春雨		大根とミニさつま天煮		大豆と竹輪煮物		海老とブロッコリー塩だれ和え															
人参とツナの和え物		白菜スープ煮		小松菜煮浸し		なす煮浸し		ほうれん草煮浸し		小松菜と海老煮浸し		高野豆腐の卵とじ															
卵とマカロニサラダ/金時豆		じゃが芋そぼろ煮/ほうれん草の和え物		筍味噌煮(郷土料理)/南瓜ごま和え		白菜ごま酢和え/ツナポテトサラダ		ブロッコリーサラダ/わかめとかまぼこ酢物		コールスローサラダ/オクラえのき塩昆布和え		マセドアンサラダ/青梗菜とハムの炒め物															
小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご		卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・えび		小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・さば		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・ごま・りんご		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・ごま・卵・乳製品・りんご		小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・牛肉・ごま		えび・ごま・鶏肉・卵・小麦・さば・大豆・豚肉・ゼラチン・乳製品・りんご・牛肉															
熱量	465 kcal	塩分	1.6 g	熱量	500 kcal	塩分	2.5 g	熱量	507 kcal	塩分	2.9 g	熱量	501 kcal	塩分	1.8 g	熱量	456 kcal	塩分	2.1 g	熱量	486 kcal	塩分	1.7 g	熱量	446 kcal	塩分	2.2 g
たんぱく質	14.2 g	脂質	8.9 g	たんぱく質	19.0 g	脂質	12.9 g	たんぱく質	18.5 g	脂質	15.6 g	たんぱく質	15.4 g	脂質	11.6 g	たんぱく質	16.0 g	脂質	10.0 g	たんぱく質	20.2 g	脂質	10.9 g	たんぱく質	14.7 g	脂質	10.3 g
炭水化物	77.9 g	カルシウム	58 mg	炭水化物	73.3 g	カルシウム	103 mg	炭水化物	72.0 g	カルシウム	101 mg	炭水化物	77.7 g	カルシウム	51 mg	炭水化物	70.8 g	カルシウム	86 mg	炭水化物	72.8 g	カルシウム	111 mg	炭水化物	70.9 g	カルシウム	76 mg
カリウム	398 mg			カリウム	372 mg			カリウム	582 mg			カリウム	581 mg			カリウム	446 mg			カリウム	435 mg			カリウム	349 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																			
豚肉とキャベツの味噌炒め		カレイ磯辺天		フライドチキン/ゆで卵		タラのクリームソースかけ		牛すき焼き風煮		牛肉コロッケ		タラの野菜あんかけ															
ジャーマンポテト		煮物盛り合わせ		里芋のくず煮あん		じゃが芋味噌からめ		エビチリ		木の葉豆腐煮		かにのふわふわ豆腐煮															
シュウマイ/肉団子煮		切干大根と高菜炒め		ほうれん草ビーンズサラダ		小松菜厚揚げ煮		大豆豚ミンチ炒め		なすとひき肉炒め物		ほうれん草お浸し															
小松菜煮浸し		ほうれん草卵和え		人参ナムル		かぶとツナの甘辛煮		いんげんバター炒め		青梗菜かにかま炒め		紅白生酢															
マカロニサラダ		キャベツと大豆ごま和え		オクラとツナ和え		胡瓜ハムサラダ		ほうれん草ひじきサラダ		筍味噌煮(郷土料理)		香味マカロニサラダ															
カリフラワー甘酢和え		春雨サラダ		白桃		赤インゲン豆		胡瓜ごま酢和え		コールスローサラダ/パイン缶		黒豆															
卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま・さば・ゼラチン・えび・落花生・牛肉・かに		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご・ごま		卵・小麦・ごま・大豆・りんご・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・えび・もも		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・牛肉・卵・ごま・りんご・乳製品・えび		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・牛肉・ごま・えび・かに		卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・さば・ゼラチン・ごま・かに															
熱量	358 kcal	塩分	2.9 g	熱量	457 kcal	塩分	3.1 g	熱量	372 kcal	塩分	3.0 g	熱量	364 kcal	塩分	3.1 g	熱量	404 kcal	塩分	3.2 g	熱量	358 kcal	塩分	3.0 g	熱量	312 kcal	塩分	3.0 g
たんぱく質	18.5 g	脂質	18.3 g	たんぱく質	17.8 g	脂質	25.5 g	たんぱく質	16.9 g	脂質	20.4 g	たんぱく質	18.1 g	脂質	15.5 g	たんぱく質	18.9 g	脂質	20.1 g	たんぱく質	8.7 g	脂質	18.1 g	たんぱく質	17.2 g	脂質	9.9 g
炭水化物	29.2 g	カルシウム	138 mg	炭水化物	37.9 g	カルシウム	149 mg	炭水化物	22.5 g	カルシウム	103 mg	炭水化物	37.6 g	カルシウム	170 mg	炭水化物	37.0 g	カルシウム	130 mg	炭水化物	39.9 g	カルシウム	68 mg	炭水化物	36.9 g	カルシウム	86 mg
カリウム	548 mg			カリウム	563 mg			カリウム	475 mg			カリウム	632 mg			カリウム	730 mg			カリウム	435 mg			カリウム	650 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															
豚肉と野菜のうま煮		サバみりん焼き		鶏天のレモンソースかけ		サワラ山椒焼き/切干大根煮		ねぎ塩豚		カレイ磯辺天		豚焼肉															
豆腐と野菜の煮物		厚揚げの卵とじ		小松菜煮浸し		ニラ玉春雨		大根とミニさつま天煮		大豆と竹輪煮物		海老とブロッコリー塩だれ和え															
卵とマカロニサラダ		ほうれん草の和え物		南瓜ごま和え		白菜ごま酢和え		ブロッコリーサラダ		コールスローサラダ		マセドアンサラダ															
小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご		卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品		小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・さば		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・ごま		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・ごま・卵・乳製品・りんご		卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・ごま・ゼラチン・さば		えび・ごま・鶏肉・卵・乳製品・小麦・大豆・豚肉・りんご															
熱量	391 kcal	塩分	1.8 g	熱量	430 kcal	塩分	2.2 g	熱量	401 kcal	塩分	2.3 g	熱量	388 kcal	塩分	2.1 g	熱量	368 kcal	塩分	2.0 g	熱量	435 kcal	塩分	2.0 g	熱量	361 kcal	塩分	1.8 g
たんぱく質	11.8 g	脂質	8.0 g	たんぱく質	18.6 g	脂質	11.5 g	たんぱく質	16.7 g	脂質	13.2 g	たんぱく質	15.3 g	脂質	6.0 g	たんぱく質	13.1 g	脂質	7.3 g	たんぱく質	18.9 g	脂質	10.9 g	たんぱく質	13.0 g	脂質	7.5 g
炭水化物	65.7 g	カルシウム	75 mg	炭水化物	60.7 g	カルシウム	106 mg	炭水化物	66.6 g	カルシウム	88 mg	炭水化物	64.9 g	カルシウム	62 mg	炭水化物	60.4 g	カルシウム	89 mg	炭水化物	62.7 g	カルシウム	69 mg	炭水化物	58.2 g	カルシウム	60 mg
カリウム	263 mg			カリウム	441 mg			カリウム	544 mg			カリウム	455 mg			カリウム	349 mg			カリウム	300 mg			カリウム	270 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																																																														
サバの塩焼き		豚肉と春雨の炒め物		白身魚フライ		鶏肉の山椒風味焼き		イワシの生姜煮		ハンバーグトマトソース		ブリのから揚げ野菜甘酢あん																																																										
もやしのカレー炒め		南瓜のきな粉和え		鶏ごぼう煮		絹揚げのみぞれ煮		青梗菜生姜風味和え		マスのから揚げ		ソース鶏じゃが																																																										
鶏大根煮		高野豆腐の含め煮		インゲンと豆腐の甜面醬炒め		ニラ玉		キャベツとシーフードの旨煮		豆乳三角揚げと里芋の煮物		かぶとカニカマのとろみ煮																																																										
ほうれん草と卵のサラダ		カリフラワーのオーロラソース和え		ツナコーンサラダ		きゅうりの酢の物		切干大根のサラダ		枝豆と竹輪の明太マヨ和え		春雨サラダ																																																										
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・豚肉・りんご		えび・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		小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご		えび・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		小麦・卵・乳成分・牛肉・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご																																																										
こぼごはん付	熱量	661 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	24.2 g	ビタミンD	6.5 μg	カルシウム	198 mg	熱量	401 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	19.9 g	ビタミンD	6.5 μg	カルシウム	195 mg	熱量	645 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	24.3 g	ビタミンD	1.2 μg	カルシウム	223 mg	熱量	595 kcal	塩分	2.8 g	たんぱく質	26.1 g	ビタミンD	2.6 μg	カルシウム	220 mg	熱量	577 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	23.1 g	ビタミンD	12.3 μg	カルシウム	273 mg	熱量	608 kcal	塩分	2.8 g	たんぱく質	22.0 g	ビタミンD	7.2 μg	カルシウム	186 mg	熱量	616 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	24.7 g	ビタミンD	4.8 μg	カルシウム	181 mg
おかずのみ	熱量	401 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	19.9 g	ビタミンD	6.5 μg	カルシウム	195 mg	熱量	314 kcal	塩分	2.8 g	たんぱく質	20.2 g	ビタミンD	1.5 μg	カルシウム	316 mg	熱量	385 kcal	塩分	2.6 g	たんぱく質	19.9 g	ビタミンD	1.2 μg	カルシウム	220 mg	熱量	335 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	21.7 g	ビタミンD	2.6 μg	カルシウム	217 mg	熱量	317 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	18.7 g	ビタミンD	12.3 μg	カルシウム	270 mg	熱量	349 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	17.6 g	ビタミンD	7.2 μg	カルシウム	183 mg	熱量	356 kcal	塩分	2.6 g	たんぱく質	20.4 g	ビタミンD	4.8 μg	カルシウム	178 mg

7月25日(月)～7月29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25日(月)	7月26日(火)	7月27日(水)	7月28日(木)	7月29日(金)																																																												
5日間コース																																																																
白飯 無し サバの塩焼き さば・大豆・ごま 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 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>461 kcal</td><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.2 g</td><td>脂質</td><td>13.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>65.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	461 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	17.2 g	脂質	13.5 g	炭水化物	65.3 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 ゴーヤチャンプルー 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま キャベツとツナのやみつきサラダ 小麦・大豆・ごま 三色煮豆 小麦・大豆・ゼラチン <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>541 kcal</td><td>塩分</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.3 g</td><td>脂質</td><td>19.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>76.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	541 kcal	塩分	2.8 g	たんぱく質	14.3 g	脂質	19.2 g	炭水化物	76.0 g			白飯 無し 豚肉と玉ねぎの焼肉風 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま さつま芋の煮物 小麦・大豆 切干大根とザーサイの中華風 小麦・大豆・ごま 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>519 kcal</td><td>塩分</td><td>1.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.0 g</td><td>脂質</td><td>17.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>77.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	519 kcal	塩分	1.9 g	たんぱく質	11.0 g	脂質	17.4 g	炭水化物	77.0 g			白飯 無し 白身魚フライ玉子あん 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 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 煮豆 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>488 kcal</td><td>塩分</td><td>1.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.3 g</td><td>脂質</td><td>14.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>73.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	488 kcal	塩分	1.6 g	たんぱく質	13.3 g	脂質	14.9 g	炭水化物	73.5 g			カニ風味ご飯 卵・小麦・乳成分・えび・かに・いか・さば・大豆・豚肉・ごま だし香る厚揚げと豚肉の炒め物 卵・小麦・いか・さば・大豆・豚肉・乳成分 冬瓜となすのだし浸し 小麦・いか・さば・大豆・ゼラチン 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>466 kcal</td><td>塩分</td><td>3.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.8 g</td><td>脂質</td><td>17.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>62.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	466 kcal	塩分	3.0 g	たんぱく質	12.8 g	脂質	17.1 g	炭水化物	62.2 g		
熱量	461 kcal	塩分	2.2 g																																																													
たんぱく質	17.2 g	脂質	13.5 g																																																													
炭水化物	65.3 g																																																															
熱量	541 kcal	塩分	2.8 g																																																													
たんぱく質	14.3 g	脂質	19.2 g																																																													
炭水化物	76.0 g																																																															
熱量	519 kcal	塩分	1.9 g																																																													
たんぱく質	11.0 g	脂質	17.4 g																																																													
炭水化物	77.0 g																																																															
熱量	488 kcal	塩分	1.6 g																																																													
たんぱく質	13.3 g	脂質	14.9 g																																																													
炭水化物	73.5 g																																																															
熱量	466 kcal	塩分	3.0 g																																																													
たんぱく質	12.8 g	脂質	17.1 g																																																													
炭水化物	62.2 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 真砂のマカロニサラダ 卵・小麦・大豆・ゼラチン 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>388 kcal</td><td>塩分</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.6 g</td><td>脂質</td><td>25.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>25.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	388 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	15.6 g	脂質	25.0 g	炭水化物	25.4 g			豚肉のさっぱり煮 梅オクラのせ 小麦・さば・大豆・豚肉・ゼラチン 冬瓜とこうや豆腐の煮物カニ風味 卵・小麦・さば・大豆・乳成分・えび・かに・いか・豚肉 花野菜のポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン もやしと薄揚げの和風炒め 小麦・さば・大豆 キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>381 kcal</td><td>塩分</td><td>3.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.9 g</td><td>脂質</td><td>28.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>16.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	381 kcal	塩分	3.5 g	たんぱく質	13.9 g	脂質	28.9 g	炭水化物	16.9 g			チキンカツカレー ズッキーニ添え 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・牛肉・バナナ・豚肉・りんご わかめと野菜のゆず味噌かけ ※ゆず味噌小袋付 小麦・大豆・卵 じゃが芋といんげんのあおさ炒め 小麦・大豆・豚肉 ひじきとたけのこの炒め煮 小麦・大豆 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>361 kcal</td><td>塩分</td><td>3.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.9 g</td><td>脂質</td><td>18.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>33.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	361 kcal	塩分	3.5 g	たんぱく質	13.9 g	脂質	18.4 g	炭水化物	33.4 g			白身魚の西京焼き 小麦・大豆・ごま エビと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>327 kcal</td><td>塩分</td><td>3.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>20.8 g</td><td>脂質</td><td>13.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>35.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	327 kcal	塩分	3.2 g	たんぱく質	20.8 g	脂質	13.1 g	炭水化物	35.4 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 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 ほうれん草と薄揚げの和え物 小麦・大豆 シャキシャキごぼうサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま 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>356 kcal</td><td>塩分</td><td>2.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.6 g</td><td>脂質</td><td>20.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>32.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	356 kcal	塩分	2.3 g	たんぱく質	11.6 g	脂質	20.0 g	炭水化物	32.7 g		
熱量	388 kcal	塩分	2.7 g																																																													
たんぱく質	15.6 g	脂質	25.0 g																																																													
炭水化物	25.4 g																																																															
熱量	381 kcal	塩分	3.5 g																																																													
たんぱく質	13.9 g	脂質	28.9 g																																																													
炭水化物	16.9 g																																																															
熱量	361 kcal	塩分	3.5 g																																																													
たんぱく質	13.9 g	脂質	18.4 g																																																													
炭水化物	33.4 g																																																															
熱量	327 kcal	塩分	3.2 g																																																													
たんぱく質	20.8 g	脂質	13.1 g																																																													
炭水化物	35.4 g																																																															
熱量	356 kcal	塩分	2.3 g																																																													
たんぱく質	11.6 g	脂質	20.0 g																																																													
炭水化物	32.7 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 真砂のマカロニサラダ 卵・小麦・大豆・ゼラチン 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>403 kcal</td><td>塩分</td><td>3.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>25.3 g</td><td>脂質</td><td>19.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>31.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	403 kcal	塩分	3.9 g	たんぱく質	25.3 g	脂質	19.9 g	炭水化物	31.5 g			豚肉のさっぱり煮 梅オクラのせ 小麦・さば・大豆・豚肉・ゼラチン 銀ヒラスの照り焼き風味 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま 冬瓜の煮物カニ風味 卵・小麦・乳成分・えび・かに・いか・さば・大豆・豚肉 もやしと薄揚げの和風炒め 小麦・さば・大豆 キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>542 kcal</td><td>塩分</td><td>4.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>22.9 g</td><td>脂質</td><td>40.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>21.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	542 kcal	塩分	4.2 g	たんぱく質	22.9 g	脂質	40.8 g	炭水化物	21.2 g			チキンカツカレー ズッキーニ添え 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・牛肉・バナナ・豚肉・りんご あさりと野菜の和風あん 卵・小麦・大豆・鶏肉・やまいも・さば じゃが芋といんげんのあおさ炒め 小麦・大豆・豚肉 ひじきとたけのこの炒め煮 小麦・大豆 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>415 kcal</td><td>塩分</td><td>4.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.3 g</td><td>脂質</td><td>22.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>33.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	415 kcal	塩分	4.3 g	たんぱく質	18.3 g	脂質	22.9 g	炭水化物	33.3 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 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>428 kcal</td><td>塩分</td><td>4.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>22.8 g</td><td>脂質</td><td>24.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>32.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	428 kcal	塩分	4.3 g	たんぱく質	22.8 g	脂質	24.5 g	炭水化物	32.7 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 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 ほうれん草と薄揚げの和え物 小麦・大豆 シャキシャキごぼうサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま 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>531 kcal</td><td>塩分</td><td>3.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.7 g</td><td>脂質</td><td>33.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>40.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	531 kcal	塩分	3.0 g	たんぱく質	17.7 g	脂質	33.1 g	炭水化物	40.8 g		
熱量	403 kcal	塩分	3.9 g																																																													
たんぱく質	25.3 g	脂質	19.9 g																																																													
炭水化物	31.5 g																																																															
熱量	542 kcal	塩分	4.2 g																																																													
たんぱく質	22.9 g	脂質	40.8 g																																																													
炭水化物	21.2 g																																																															
熱量	415 kcal	塩分	4.3 g																																																													
たんぱく質	18.3 g	脂質	22.9 g																																																													
炭水化物	33.3 g																																																															
熱量	428 kcal	塩分	4.3 g																																																													
たんぱく質	22.8 g	脂質	24.5 g																																																													
炭水化物	32.7 g																																																															
熱量	531 kcal	塩分	3.0 g																																																													
たんぱく質	17.7 g	脂質	33.1 g																																																													
炭水化物	40.8 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
7月27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 さば・大豆・ごま 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 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>209 kcal</td><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.0 g</td><td>脂質</td><td>12.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>11.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	209 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	13.0 g	脂質	12.4 g	炭水化物	11.1 g			肉じゃがコロッケ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 ゴーヤチャンプルー 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま キャベツとツナのやみつきサラダ 小麦・大豆・ごま 三色煮豆 小麦・大豆・ゼラチン <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>301 kcal</td><td>塩分</td><td>1.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.1 g</td><td>脂質</td><td>18.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>25.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	301 kcal	塩分	1.9 g	たんぱく質	9.1 g	脂質	18.1 g	炭水化物	25.8 g			豚肉と玉ねぎの焼肉風 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま さつま芋の煮物 小麦・大豆 切干大根とザーサイの中華風 小麦・大豆・ごま 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>267 kcal</td><td>塩分</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>6.8 g</td><td>脂質</td><td>16.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>22.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	267 kcal	塩分	1.8 g	たんぱく質	6.8 g	脂質	16.4 g	炭水化物	22.9 g			白身魚フライ玉子あん 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 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 煮豆 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>236 kcal</td><td>塩分</td><td>1.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.1 g</td><td>脂質</td><td>13.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>19.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	236 kcal	塩分	1.6 g	たんぱく質	9.1 g	脂質	13.9 g	炭水化物	19.4 g			だし香る厚揚げと豚肉の炒め物 卵・小麦・いか・さば・大豆・豚肉・乳成分 冬瓜となすのだし浸し 小麦・いか・さば・大豆・ゼラチン 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>229 kcal</td><td>塩分</td><td>2.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>7.5 g</td><td>脂質</td><td>16.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>12.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	229 kcal	塩分	2.0 g	たんぱく質	7.5 g	脂質	16.0 g	炭水化物	12.7 g		
熱量	209 kcal	塩分	2.1 g																																																													
たんぱく質	13.0 g	脂質	12.4 g																																																													
炭水化物	11.1 g																																																															
熱量	301 kcal	塩分	1.9 g																																																													
たんぱく質	9.1 g	脂質	18.1 g																																																													
炭水化物	25.8 g																																																															
熱量	267 kcal	塩分	1.8 g																																																													
たんぱく質	6.8 g	脂質	16.4 g																																																													
炭水化物	22.9 g																																																															
熱量	236 kcal	塩分	1.6 g																																																													
たんぱく質	9.1 g	脂質	13.9 g																																																													
炭水化物	19.4 g																																																															
熱量	229 kcal	塩分	2.0 g																																																													
たんぱく質	7.5 g	脂質	16.0 g																																																													
炭水化物	12.7 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

7月25日(月)	7月26日(火)	7月27日(水)	7月28日(木)	7月29日(金)
豚肉と野菜のうま煮	サバみりん焼き	鶏天のレモンソースかけ	メンチカツ	ねぎ塩豚
カレイのおろしあんかけ	豚肉と蓮根の酢豚風	赤魚の野菜あんかけ	サワラ山椒焼き	赤魚と牛蒡のカレーすき煮
豆腐と野菜の煮物	厚揚げの卵とじ	いんげんツナバター炒め	ニラ玉春雨	大根とミニさつま天煮
切干大根と葉大根の煮物	白菜スープ煮	筍味噌煮(郷土料理)	なす煮浸し	ほうれん草煮浸し
人参とツナの和え物	ほうれん草の和え物	小松菜煮浸し	青梗菜中華炒め	蓮根高野炒め煮
卵とマカロニサラダ	じゃが芋そぼろ煮	南瓜ごま和え	ツナポテトサラダ	ブロッコリーサラダ
胡瓜梅和え	ひじき煮	紅白生酢	豆腐の五目煮	わかめとかまぼこ酢物
金時豆	キャベツと人参サラダ/みかん缶	黒豆	白菜ごま酢和え/おかず昆布	白桃
(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご)	(卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・ごま・えび・乳製品)	(乳製品・小麦・大豆・卵・鶏肉・牛肉・ごま・豚肉・ゼラチン・さば)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・えび・りんご・かに・牛肉)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・ごま・卵・乳製品・りんご・もも)
熱量 428 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 17.0 g 炭水化物 44.2 g カルシウム 117 mg カリウム 587 mg 塩分 3.3 g	熱量 357 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 16.5 g 炭水化物 31.5 g カルシウム 129 mg カリウム 607 mg 塩分 3.5 g	熱量 362 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 15.4 g 炭水化物 34.0 g カルシウム 96 mg カリウム 543 mg 塩分 3.2 g	熱量 494 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 25.0 g 炭水化物 45.8 g カルシウム 86 mg カリウム 671 mg 塩分 3.0 g	熱量 338 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 14.4 g 炭水化物 35.7 g カルシウム 104 mg カリウム 643 mg 塩分 3.5 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27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