

8月1日(月)～8月7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

8月1日(月)		8月2日(火)		8月3日(水)		8月4日(木)		8月5日(金)		8月6日(土)		8月7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		ちらし寿司		白飯/黒ゴマ		白飯/ゆかり		白飯/黒ゴマ		白飯/黒ゴマ															
オムレツのハヤシソースかけ		サバの梅風味から揚げ		ヒレカツの味噌ソースかけ		白身魚のクリームソースかけ		豚肉と野菜のあんじ		サバ照焼き		サワラゆかり揚げ															
ジャーマンポテト		八寸(郷土料理)		高野と人参煮物		小松菜と厚揚げ中華和え		鶏ごぼう金平		なすのひき肉炒め		じゃが芋たらこ煮															
小松菜とじゃこ炒め		切干大根と高菜炒め		春菊のピーナツ和え		じゃが芋肉味噌がらめ		花形豆腐煮		木の葉豆腐煮		海老とブロッコリー炒め物															
香味マカロニサラダ/カリフラワー甘酢和え		シュウマイ/ほうれん草卵和え		オクラかつお和え/人参ナムル		大根生酢/胡瓜とハムサラダ		ほうれん草チーズ洋風和え/胡瓜ごま酢和え		青梗菜かにかま炒め/カリフラワーサラダ		ひじき煮/胡瓜の酢物															
卵・大豆・乳製品・小麦・牛肉・鶏肉・豚肉・さば・ごま・ゼラチン・かに		小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・卵		卵・小麦・大豆・豚肉・ごま・乳製品・鶏肉・落花生・さば・ゼラチン		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・卵・かに・りんご・ごま		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・ごま・乳製品・かに		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・牛肉・ごま・えび・かに		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび・牛肉・ごま															
熱量	519 kcal	塩分	2.2 g	熱量	534 kcal	塩分	2.4 g	熱量	477 kcal	塩分	2.7 g	熱量	567 kcal	塩分	2.6 g	熱量	444 kcal	塩分	2.5 g	熱量	528 kcal	塩分	2.3 g	熱量	517 kcal	塩分	2.1 g
たんぱく質	13.3 g	脂質	15.5 g	たんぱく質	19.0 g	脂質	14.5 g	たんぱく質	13.9 g	脂質	11.7 g	たんぱく質	17.8 g	脂質	15.5 g	たんぱく質	14.6 g	脂質	8.5 g	たんぱく質	16.5 g	脂質	14.6 g	たんぱく質	20.4 g	脂質	10.4 g
炭水化物	78.2 g	カルシウム	74 mg	炭水化物	80.4 g	カルシウム	90 mg	炭水化物	76.4 g	カルシウム	124 mg	炭水化物	86.2 g	カルシウム	107 mg	炭水化物	75.3 g	カルシウム	100 mg	炭水化物	76.8 g	カルシウム	65 mg	炭水化物	82.6 g	カルシウム	61 mg
カリウム	301 mg			カリウム	765 mg			カリウム	345 mg			カリウム	561 mg			カリウム	429 mg			カリウム	484 mg			カリウム	611 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		イワシのみぞれ煮		チキンカツ		コロケ/メンチカツ		タラのきのこあんかけ		白身魚の煮付け		酢鶏															
シュウマイ/ニラともやしのお浸し		厚揚げ卵とじ		八寸(郷土料理)		ニラ玉春雨		大根とミニさつま天煮		鶏じゃが旨煮		赤魚の若狭焼															
豆腐と野菜煮		鶏肉となすの煮物		いんげんバター炒め		小松菜と高野のうま煮		ほうれん草煮浸し		人参とごぼうしりしり		海老とブロッコリー炒め物															
人参とツナの和え物		ほうれん草和え物		マセドアンサラダ		なす煮浸し		豆カレー		小松菜と海老煮浸し		ツナポテトサラダ															
卵とマカロニサラダ		じゃが芋そぼろ煮		小松菜煮浸し		白菜ごま酢和え		ブロッコリーサラダ		大豆と竹輪煮		ひじき煮															
胡瓜梅和え		ひじき煮/キャベツと人参サラダ		菜の花中華炒め		黄桃		胡瓜かまぼこ酢物		オクラ塩昆布和え/甘栗サラダ		金時豆															
小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・卵・りんご・えび・落花生・牛肉		卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・えび		小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・もも・りんご・卵・乳製品・牛肉・ごま		小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・卵・さば・もも		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・牛肉・りんご・卵		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・ごま		小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・えび・ごま・卵・りんご・さば															
熱量	330 kcal	塩分	3.2 g	熱量	323 kcal	塩分	3.3 g	熱量	354 kcal	塩分	3.2 g	熱量	489 kcal	塩分	3.5 g	熱量	339 kcal	塩分	3.5 g	熱量	300 kcal	塩分	3.0 g	熱量	398 kcal	塩分	3.1 g
たんぱく質	16.7 g	脂質	15.6 g	たんぱく質	14.7 g	脂質	17.8 g	たんぱく質	19.4 g	脂質	13.7 g	たんぱく質	12.8 g	脂質	23.2 g	たんぱく質	17.7 g	脂質	13.8 g	たんぱく質	15.1 g	脂質	10.3 g	たんぱく質	24.2 g	脂質	12.4 g
炭水化物	30.1 g	カルシウム	102 mg	炭水化物	25.4 g	カルシウム	160 mg	炭水化物	42.0 g	カルシウム	90 mg	炭水化物	56.2 g	カルシウム	95 mg	炭水化物	35.1 g	カルシウム	117 mg	炭水化物	36.9 g	カルシウム	106 mg	炭水化物	48.4 g	カルシウム	84 mg
カリウム	610 mg			カリウム	463 mg			カリウム	563 mg			カリウム	443 mg			カリウム	541 mg			カリウム	488 mg			カリウム	540 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															
オムレツのハヤシソースかけ		サバの梅風味から揚げ		ヒレカツの味噌ソースかけ		白身魚のクリームソースかけ		豚肉と野菜のあんじ		サバ照焼き		サワラゆかり揚げ															
小松菜とじゃこ炒め		八寸(郷土料理)		里芋のくず煮		小松菜と厚揚げ中華和え		鶏ごぼう金平		木の葉豆腐煮		海老とブロッコリー炒め物															
カリフラワー甘酢和え		ほうれん草卵和え		春菊のピーナツ和え		大根生酢		ほうれん草チーズ洋風和え		なすのひき肉炒め/カリフラワーサラダ		胡瓜の酢物															
卵・大豆・乳製品・小麦・牛肉・鶏肉・豚肉・さば・ごま・ゼラチン・かに		小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵		卵・小麦・大豆・豚肉・ごま・乳製品・鶏肉・落花生・えび・さば・ゼラチン		小麦・乳製品・大豆・鶏肉・豚肉・さば・ゼラチン・卵・かに		小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・かに		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・牛肉・ごま		卵・乳製品・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・牛肉・ごま															
熱量	428 kcal	塩分	2.0 g	熱量	438 kcal	塩分	2.0 g	熱量	419 kcal	塩分	2.1 g	熱量	478 kcal	塩分	2.0 g	熱量	369 kcal	塩分	1.8 g	熱量	444 kcal	塩分	2.0 g	熱量	410 kcal	塩分	1.9 g
たんぱく質	12.2 g	脂質	12.9 g	たんぱく質	17.2 g	脂質	11.1 g	たんぱく質	13.1 g	脂質	9.7 g	たんぱく質	16.2 g	脂質	12.3 g	たんぱく質	12.9 g	脂質	8.1 g	たんぱく質	14.8 g	脂質	12.3 g	たんぱく質	16.8 g	脂質	9.3 g
炭水化物	63.3 g	カルシウム	69 mg	炭水化物	66.0 g	カルシウム	60 mg	炭水化物	68.0 g	カルシウム	74 mg	炭水化物	72.5 g	カルシウム	85 mg	炭水化物	59.1 g	カルシウム	74 mg	炭水化物	65.5 g	カルシウム	28 mg	炭水化物	61.6 g	カルシウム	34 mg
カリウム	196 mg			カリウム	574 mg			カリウム	317 mg			カリウム	398 mg			カリウム	287 mg			カリウム	320 mg			カリウム	362 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																
鶏肉のオイスター炒め		カレイたれかけ		豚肉のぼん酢生姜炒め		赤魚のみりん焼き		鶏肉と里芋の照り煮		オムレツデミグラスソース		豚肉のレモン塩だれ炒め																
白菜と竹輪のさっと煮		ひじきのそぼろ煮		人参とえのきの明太子炒め		五目花型しんじょうの含め煮		南瓜の煮物		エビカツ		さつま芋と切昆布の煮物																
じゃが芋のチーズクリーム煮		白菜と鶏肉の旨煮		ツナと大根の煮物		鶏肉とじゃが芋の煮物		カリフラワーのトマト煮		蓮根と豚肉の炒り煮		キャベツと桜エビのさっと煮																
大豆サラダ		ブロッコリーと卵のサラダ		インゲンと蒸し鶏のサラダ		カリフラワーのカレーマヨ和え		コーンとカニカマのサラダ		きゅうりと魚肉ソーセージの和え物		インゲンのごまきなこ和え																
白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯																
えび・小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		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		かに・小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		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		えび・小麦・乳成分・ごま・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン																
ごはんと付	熱量	624 kcal	塩分	3.1 g	熱量	602 kcal	塩分	2.8 g	熱量	584 kcal	塩分	3.2 g	熱量	592 kcal	塩分	2.7 g	熱量	607 kcal	塩分	3.3 g	熱量	627 kcal	塩分	3.0 g	熱量	585 kcal	塩分	2.7 g
	たんぱく質	25.2 g	ビタミンD	0.7 μg	たんぱく質	24.8 g	ビタミンD	8.1 μg	たんぱく質	27.5 g	ビタミンD	1.7 μg	たんぱく質	22.8 g	ビタミンD	2.7 μg	たんぱく質	22.3 g	ビタミンD	1.3 μg	たんぱく質	22.0 g	ビタミンD	0.9 μg	たんぱく質	28.4 g	ビタミンD	0.4 μg
	カルシウム	112 mg			カルシウム	245 mg			カルシウム	226 mg			カルシウム	146 mg			カルシウム	251 mg			カルシウム	223 mg			カルシウム	134 mg		
おかずのみ	熱量	364 kcal	塩分	3.0 g	熱量	342 kcal	塩分	2.8 g	熱量	324 kcal	塩分	3.1 g	熱量	332 kcal	塩分	2.7 g	熱量	347 kcal	塩分	3.3 g	熱量	368 kcal	塩分	3.0 g	熱量	326 kcal	塩分	2.6 g
	たんぱく質	20.9 g	ビタミンD	0.7 μg	たんぱく質	20.4 g	ビタミンD	8.1 μg	たんぱく質	23.2 g	ビタミンD	1.7 μg	たんぱく質	18.4 g	ビタミンD	2.7 μg	たんぱく質	17.9 g	ビタミンD	1.3 μg	たんぱく質	17.7 g	ビタミンD	0.9 μg	たんぱく質	24.1 g	ビタミンD	0.4 μg
	カルシウム	109 mg			カルシウム	242 mg			カルシウム	223 mg			カルシウム	143 mg			カルシウム	248 mg			カルシウム	220 mg			カルシウム	131 mg		

8月1日(月)～8月5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

8月1日(月)	8月2日(火)	8月3日(水)	8月4日(木)	8月5日(金)																																																												
5日間コース																																																																
白飯 無し 味噌チキンカツ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・落花生・豚肉・りんご・ごま 豆腐そぼろの炒り煮 小麦・大豆 大根と人参のごま酢和え 小麦・大豆・ごま 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>497 kcal</td><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.0 g</td><td>脂質</td><td>14.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>74.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	497 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	15.0 g	脂質	14.6 g	炭水化物	74.8 g			ゆかりご飯(赤しそ) 無し ブリの照り焼き 小麦・大豆・ごま 春雨のさっぱり炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま もやしと高菜のソテー 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま さつま芋の甘煮 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>487 kcal</td><td>塩分</td><td>1.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.9 g</td><td>脂質</td><td>11.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>78.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	487 kcal	塩分	1.9 g	たんぱく質	12.9 g	脂質	11.7 g	炭水化物	78.8 g			白飯 無し 牛肉と野菜のトマト煮 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉 とうもろこし揚げ 卵・小麦・大豆 切干大根の煮物 小麦・大豆 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>473 kcal</td><td>塩分</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.8 g</td><td>脂質</td><td>14.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>72.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	473 kcal	塩分	1.5 g	たんぱく質	10.8 g	脂質	14.6 g	炭水化物	72.6 g			白飯 無し カレイの唐揚げねぎゴマソース 小麦・大豆・ごま ゆず香るひじきと豆腐の煮物 小麦・大豆 和風ポテトサラダ 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>503 kcal</td><td>塩分</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.2 g</td><td>脂質</td><td>15.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>70.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	503 kcal	塩分	1.5 g	たんぱく質	18.2 g	脂質	15.5 g	炭水化物	70.6 g			高菜明太風味ご飯 小麦・大豆・ゼラチン・ごま 豚肉の生姜焼き 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 白だし仕立てのほうれん草と里芋の炊き合わせ 小麦・大豆・鶏肉・いか・さば 蓮根とこんにゃくの金平 小麦・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>537 kcal</td><td>塩分</td><td>3.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.4 g</td><td>脂質</td><td>22.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>68.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	537 kcal	塩分	3.0 g	たんぱく質	13.4 g	脂質	22.6 g	炭水化物	68.4 g		
熱量	497 kcal	塩分	2.2 g																																																													
たんぱく質	15.0 g	脂質	14.6 g																																																													
炭水化物	74.8 g																																																															
熱量	487 kcal	塩分	1.9 g																																																													
たんぱく質	12.9 g	脂質	11.7 g																																																													
炭水化物	78.8 g																																																															
熱量	473 kcal	塩分	1.5 g																																																													
たんぱく質	10.8 g	脂質	14.6 g																																																													
炭水化物	72.6 g																																																															
熱量	503 kcal	塩分	1.5 g																																																													
たんぱく質	18.2 g	脂質	15.5 g																																																													
炭水化物	70.6 g																																																															
熱量	537 kcal	塩分	3.0 g																																																													
たんぱく質	13.4 g	脂質	22.6 g																																																													
炭水化物	68.4 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

白だし仕立ての牛肉と白菜のだし煮 小麦・いか・牛肉・さば・大豆・ゼラチン カニカマの天ぷら※天つゆ小袋付 卵・小麦・かに・大豆 こうや豆腐の彩りあんかけ 小麦・大豆 さつま芋サラダ 卵・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>376 kcal</td><td>塩分</td><td>2.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.1 g</td><td>脂質</td><td>24.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>24.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	376 kcal	塩分	2.6 g	たんぱく質	14.1 g	脂質	24.2 g	炭水化物	24.6 g			ヒレカツ※ソース小袋付 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・ごま・りんご 枝豆のふわふわ豆腐湯羹あんかけ 卵・小麦・えび・大豆・豚肉・さば・鶏肉・ごま マカロニポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン もずく入り春雨サラダ 卵・小麦・乳成分・えび・かに・さば・大豆・豚肉 小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>350 kcal</td><td>塩分</td><td>3.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.1 g</td><td>脂質</td><td>18.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>31.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	350 kcal	塩分	3.7 g	たんぱく質	14.1 g	脂質	18.5 g	炭水化物	31.3 g			サバの味噌煮 小麦・さば・大豆・卵・乳成分 肉詰めいなりの煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉 根菜の黒酢炒め 小麦・大豆・ごま 豆のごま和えサラダ 小麦・大豆・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>323 kcal</td><td>塩分</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.3 g</td><td>脂質</td><td>16.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>31.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	323 kcal	塩分	2.8 g	たんぱく質	12.3 g	脂質	16.7 g	炭水化物	31.7 g			玉子焼き甘酢あん 卵・かに・さば・大豆・りんご・ごま・小麦・乳成分・えび・鶏肉・豚肉 ゴーヤチャンプルー 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ほうれん草とコーンのサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 ひじきと丸天の炒り煮 卵・小麦・大豆 煮豆 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>344 kcal</td><td>塩分</td><td>3.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.7 g</td><td>脂質</td><td>20.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>28.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	344 kcal	塩分	3.0 g	たんぱく質	11.7 g	脂質	20.6 g	炭水化物	28.3 g			チキン南蛮 ※タルタルソース小袋付 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・りんご ゆで野菜のサラダ青じそドレッシング 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン なすの揚げ浸し 小麦・大豆 なますのゆず風味 小麦 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>364 kcal</td><td>塩分</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.7 g</td><td>脂質</td><td>23.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>27.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	364 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	11.7 g	脂質	23.3 g	炭水化物	27.4 g		
熱量	376 kcal	塩分	2.6 g																																																													
たんぱく質	14.1 g	脂質	24.2 g																																																													
炭水化物	24.6 g																																																															
熱量	350 kcal	塩分	3.7 g																																																													
たんぱく質	14.1 g	脂質	18.5 g																																																													
炭水化物	31.3 g																																																															
熱量	323 kcal	塩分	2.8 g																																																													
たんぱく質	12.3 g	脂質	16.7 g																																																													
炭水化物	31.7 g																																																															
熱量	344 kcal	塩分	3.0 g																																																													
たんぱく質	11.7 g	脂質	20.6 g																																																													
炭水化物	28.3 g																																																															
熱量	364 kcal	塩分	2.9 g																																																													
たんぱく質	11.7 g	脂質	23.3 g																																																													
炭水化物	27.4 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

白だし仕立ての牛肉と白菜のだし煮 小麦・いか・牛肉・さば・大豆・ゼラチン 赤魚の煮付け 小麦・大豆 こうや豆腐の彩りあんかけ 小麦・大豆 さつま芋サラダ 卵・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>495 kcal</td><td>塩分</td><td>3.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>21.6 g</td><td>脂質</td><td>33.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>24.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	495 kcal	塩分	3.4 g	たんぱく質	21.6 g	脂質	33.4 g	炭水化物	24.8 g			ヒレカツ※ソース小袋付 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・ごま・りんご エビと絹揚げのそぼろ炒め煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・えび マカロニポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン もずく入り春雨サラダ 卵・小麦・乳成分・えび・かに・さば・大豆・豚肉 小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>408 kcal</td><td>塩分</td><td>3.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.6 g</td><td>脂質</td><td>20.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>35.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	408 kcal	塩分	3.9 g	たんぱく質	18.6 g	脂質	20.0 g	炭水化物	35.8 g			豚肉とナスのポン酢炒めゆず風味 小麦・大豆・豚肉・ゼラチン サバの味噌煮 小麦・さば・大豆 根菜の黒酢炒め 小麦・大豆・ごま 豆のごま和えサラダ 小麦・大豆・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>428 kcal</td><td>塩分</td><td>3.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.0 g</td><td>脂質</td><td>24.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>38.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	428 kcal	塩分	3.5 g	たんぱく質	14.0 g	脂質	24.5 g	炭水化物	38.5 g			玉子焼き甘酢あん 卵・かに・さば・大豆・りんご・ごま・小麦・乳成分・えび・鶏肉・豚肉 鶏肉ときのこのXO醤炒め(中華味噌炒め) 小麦・えび・大豆・鶏肉 ゴーヤチャンプルー 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ひじきと丸天の炒り煮 卵・小麦・大豆 煮豆 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>408 kcal</td><td>塩分</td><td>4.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>21.8 g</td><td>脂質</td><td>22.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>29.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	408 kcal	塩分	4.0 g	たんぱく質	21.8 g	脂質	22.9 g	炭水化物	29.4 g			チキン南蛮 ※タルタルソース小袋付 小麦・大豆・さば・鶏肉・卵・りんご イカと豚肉の磯辺炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・いか なすの揚げ浸し 小麦・大豆 なますのゆず風味 小麦 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>570 kcal</td><td>塩分</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.0 g</td><td>脂質</td><td>41.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>29.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	570 kcal	塩分	3.3 g	たんぱく質	19.0 g	脂質	41.8 g	炭水化物	29.6 g		
熱量	495 kcal	塩分	3.4 g																																																													
たんぱく質	21.6 g	脂質	33.4 g																																																													
炭水化物	24.8 g																																																															
熱量	408 kcal	塩分	3.9 g																																																													
たんぱく質	18.6 g	脂質	20.0 g																																																													
炭水化物	35.8 g																																																															
熱量	428 kcal	塩分	3.5 g																																																													
たんぱく質	14.0 g	脂質	24.5 g																																																													
炭水化物	38.5 g																																																															
熱量	408 kcal	塩分	4.0 g																																																													
たんぱく質	21.8 g	脂質	22.9 g																																																													
炭水化物	29.4 g																																																															
熱量	570 kcal	塩分	3.3 g																																																													
たんぱく質	19.0 g	脂質	41.8 g																																																													
炭水化物	29.6 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
8月3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

味噌チキンカツ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・落花生・豚肉・りんご・ごま 豆腐そぼろの炒り煮 小麦・大豆 大根と人参のごま酢和え 小麦・大豆・ごま 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>245 kcal</td><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.8 g</td><td>脂質</td><td>13.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>20.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	245 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	10.8 g	脂質	13.5 g	炭水化物	20.6 g			ブリの照り焼き 小麦・大豆・ごま 春雨のさっぱり炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま もやしと高菜のソテー 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま さつま芋の甘煮 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>234 kcal</td><td>塩分</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8.6 g</td><td>脂質</td><td>10.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>24.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	234 kcal	塩分	1.5 g	たんぱく質	8.6 g	脂質	10.6 g	炭水化物	24.4 g			牛肉と野菜のトマト煮 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉 とうもろこし揚げ 卵・小麦・大豆 切干大根の煮物 小麦・大豆 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>221 kcal</td><td>塩分</td><td>1.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>6.6 g</td><td>脂質</td><td>13.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>18.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	221 kcal	塩分	1.4 g	たんぱく質	6.6 g	脂質	13.5 g	炭水化物	18.5 g			カレイの唐揚げねぎゴマソース 小麦・大豆・ごま ゆず香るひじきと豆腐の煮物 小麦・大豆 和風ポテトサラダ 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>251 kcal</td><td>塩分</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.0 g</td><td>脂質</td><td>14.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>16.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	251 kcal	塩分	1.5 g	たんぱく質	14.0 g	脂質	14.4 g	炭水化物	16.5 g			豚肉の生姜焼き 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 白だし仕立てのほうれん草と里芋の炊き合わせ 小麦・大豆・鶏肉・いか・さば 蓮根とこんにゃくの金平 小麦・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>294 kcal</td><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8.6 g</td><td>脂質</td><td>21.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>17.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	294 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	8.6 g	脂質	21.5 g	炭水化物	17.1 g		
熱量	245 kcal	塩分	2.1 g																																																													
たんぱく質	10.8 g	脂質	13.5 g																																																													
炭水化物	20.6 g																																																															
熱量	234 kcal	塩分	1.5 g																																																													
たんぱく質	8.6 g	脂質	10.6 g																																																													
炭水化物	24.4 g																																																															
熱量	221 kcal	塩分	1.4 g																																																													
たんぱく質	6.6 g	脂質	13.5 g																																																													
炭水化物	18.5 g																																																															
熱量	251 kcal	塩分	1.5 g																																																													
たんぱく質	14.0 g	脂質	14.4 g																																																													
炭水化物	16.5 g																																																															
熱量	294 kcal	塩分	2.2 g																																																													
たんぱく質	8.6 g	脂質	21.5 g																																																													
炭水化物	17.1 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

8月1日(月)	8月2日(火)	8月3日(水)	8月4日(木)	8月5日(金)
タラのもやしあんかけ	サバの梅風味から揚げ	ヒレカツの味噌ソースかけ	白身魚のクリームソースかけ	赤魚のおろしポン酢
オムレツのハヤシソースかけ	八寸(郷土料理)	イワシのみぞれ煮	鶏肉の甘酢たれごま風味	豚肉と野菜のあんとし
ジャーマンポテト	切干大根と高菜炒め	里芋のくず煮	小松菜と厚揚げ中華和え	花形豆腐煮/里芋煮
大根と人参の味噌煮	キャベツ大豆ごま和え	高野と人参煮物	えびつみれ煮	いんげんとしめじバター炒め
小松菜とじゃこ炒め	ほうれん草卵和え	春菊のピーナツ和え	じゃが芋肉味噌がらめ	ほうれん草チーズ洋風和え
香味マカロニサラダ	春雨サラダ	人参ナムル	胡瓜とハムサラダ	鶏ごぼう金平
しろ菜お浸し/肉団子煮	白菜煮浸し	オクラかつお和え	大根生酢	豆カレー
カリフラワー甘酢和え/みかん缶	シュウマイ/広島菜	白花豆	赤インゲン豆	胡瓜ごま酢和え/野沢菜
(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・牛肉・えび・かに)	(小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご・ごま)	(卵・小麦・大豆・豚肉・ごま・乳製品・鶏肉・さば・ゼラチン・落花生・えび)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・乳製品・ごま・卵・かに・りんご)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・かに・牛肉・りんご)
熱量 379 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.2 g 炭水化物 33.7 g カルシウム 113 mg カリウム 642 mg 塩分 3.0 g	熱量 412 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 18.4 g 炭水化物 38.1 g カルシウム 133 mg カリウム 946 mg 塩分 3.5 g	熱量 431 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 18.3 g 炭水化物 44.4 g カルシウム 188 mg カリウム 712 mg 塩分 3.5 g	熱量 480 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 21.7 g 炭水化物 46.0 g カルシウム 186 mg カリウム 641 mg 塩分 3.8 g	熱量 371 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 15.2 g 炭水化物 32.1 g カルシウム 179 mg カリウム 561 mg 塩分 3.4 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
8月3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