

8月29日(月)～9月4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29日(月)		8月30日(火)		8月31日(水)		9月1日(木)		9月2日(金)		9月3日(土)		9月4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		鶏飯/青粉		白飯/ゆかり		白飯/白ゴマ		白飯/黒ゴマ		白飯/白ゴマ															
豚肉と野菜のデミソース煮込み		白身フライ		梅しそチキンカツ		タラチリソースかけ		豚肉中華炒め		サワラ煮付		牛焼肉															
冬瓜の煮物ゆずみそだれ		肉豆腐		玉子と人参のソテー		けんちょう(山口郷土)		青梗菜ときのこのクリーム煮		鶏肉と大根のしょうが煮		青梗菜の煮浸し															
豆乳花形煮/ふき煮物		キャベツとエビ炒物		法連草のピーナツ和え		ナス胡麻和え		かぶの煮物/肉団子の煮物		茄子田楽		新さつま芋サラダ															
冷揚げナス梅浸し/カリコリかぼちゃサラダ		菜の花のおかか和/パイン缶		里芋煮物そぼろあん/コールスローサラダ		玉葱ツナサラダ/おかず昆布		白菜の甘酢和え/カニ風味シャキシャキサラダ		法連草おかか和え/卵とマカロニサラダ		キャベツの甘酢和え/黒豆															
小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・牛肉・りんご・ごま・卵		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・乳製品・ごま・えび		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・落花生		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・小麥・りんご・さば・乳製品		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・牛肉・かに・りんご		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご・ごま		小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご・卵・さば・豚肉・ゼラチン															
熱量	452 kcal	塩分	2.6 g	熱量	444 kcal	塩分	2.3 g	熱量	485 kcal	塩分	2.8 g	熱量	506 kcal	塩分	2.4 g	熱量	513 kcal	塩分	2.9 g	熱量	489 kcal	塩分	2.2 g				
たんぱく質	12.3 g	脂質	12.8 g	たんぱく質	16.2 g	脂質	7.6 g	たんぱく質	15.7 g	脂質	13.6 g	たんぱく質	17.1 g	脂質	12.2 g	たんぱく質	15.7 g	脂質	14.6 g	たんぱく質	17.4 g	脂質	13.0 g	たんぱく質	13.0 g	脂質	11.4 g
炭水化物	73.1 g	カルシウム	34 mg	炭水化物	74.8 g	カルシウム	103 mg	炭水化物	68.2 g	カルシウム	36 mg	炭水化物	72.9 g	カルシウム	69 mg	炭水化物	74.7 g	カルシウム	70 mg	炭水化物	77.6 g	カルシウム	51 mg	炭水化物	82.5 g	カルシウム	94 mg
カリウム	443 mg			カリウム	314 mg			カリウム	283 mg			カリウム	411 mg			カリウム	426 mg			カリウム	589 mg			カリウム	573 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															
海老っぶりカツ		鰯大葉フライ		タンドリーチキン		鰯西京焼き		八宝菜/ゆで卵		赤魚山椒焼		サーモンマヨカツ															
大根と挽肉旨味炒め煮		特製麻婆豆腐		ポークビーンズ		五目煮		けんちょう(山口郷土)		豚ブルコギ		冷小松菜炒煮															
山菜の卵とじ		椎茸の煮物/半熟煮たまご		かにのふわふわ豆腐煮		白菜のスープ煮(人参・椎茸)		春菊と薩摩揚げ炒め		イカと野菜の生姜醤油炒		揚げ肉団子の卵中華炒めあん															
冷揚げナス梅浸し		大根の中華和え		海老玉		大根のツナマヨサラダ		新さつま芋サラダ		冷蓮根ひじきサラダ		コールスローサラダ															
マセドアンサラダ		菜の花のおかか和		法連草のピーナツ和え		ナス胡麻和え		ブロッコリーのごま和え		白菜ちりめんの酢物		オクラ梅和え															
たくあん		安芸紫(天着)		黄桃ダイス		南瓜のいとこ煮/おかず昆布		グリーンピースとわかめの当座煮		白花豆		白桃ダイス															
乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・えび・かに・豚肉・りんご・ごま・さば・ゼラチン		小麦・大豆・卵・乳製品・さば・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・かに・落花生		乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・落花生・卵・かに・さば・ゼラチン・えび・牛肉・ごま・もも		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・乳製品・りんご・えび		卵・大豆・りんご・乳製品・小麦・さば・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・えび		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・ごま・いか・卵・りんご		卵・乳製品・小麦・ごま・大豆・鶏肉・えび・牛肉・豚肉・ゼラチン・さば・さけ・りんご・もも															
熱量	352 kcal	塩分	3.0 g	熱量	315 kcal	塩分	3.2 g	熱量	376 kcal	塩分	3.2 g	熱量	420 kcal	塩分	2.7 g	熱量	321 kcal	塩分	3.2 g	熱量	302 kcal	塩分	3.0 g	熱量	381 kcal	塩分	2.9 g
たんぱく質	11.2 g	脂質	22.0 g	たんぱく質	17.0 g	脂質	17.1 g	たんぱく質	17.7 g	脂質	18.7 g	たんぱく質	17.7 g	脂質	27.7 g	たんぱく質	17.8 g	脂質	16.4 g	たんぱく質	23.9 g	脂質	10.1 g	たんぱく質	11.9 g	脂質	22.3 g
炭水化物	28.0 g	カルシウム	41 mg	炭水化物	24.1 g	カルシウム	126 mg	炭水化物	34.0 g	カルシウム	50 mg	炭水化物	34.1 g	カルシウム	81 mg	炭水化物	26.5 g	カルシウム	127 mg	炭水化物	29.0 g	カルシウム	82 mg	炭水化物	32.7 g	カルシウム	112 mg
カリウム	420 mg			カリウム	500 mg			カリウム	381 mg			カリウム	613 mg			カリウム	644 mg			カリウム	573 mg			カリウム	356 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															
豚肉と野菜のデミソース煮込み		白身フライ		梅しそチキンカツ		タラチリソースかけ		豚肉中華炒め		サワラ煮付		牛焼肉															
豆乳花形煮		肉豆腐		玉子と人参のソテー		けんちょう(山口郷土)		青梗菜ときのこのクリーム煮		茄子田楽		青梗菜の煮浸し															
大根と挽肉旨味炒め煮/カリコリかぼちゃサラダ		菜の花のおかか和え		法連草のピーナツ和え		玉葱ツナサラダ		カニ風味シャキシャキサラダ		法連草おかか和え		新さつま芋サラダ															
小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・牛肉・りんご・ごま・卵		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・乳製品・ごま		乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・ごま・豚肉・落花生		牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・小麦・さば・卵・りんご		小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・小麥・さば・卵・りんご		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま		小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご・卵・さば・豚肉・ゼラチン															
熱量	398 kcal	塩分	1.8 g	熱量	362 kcal	塩分	1.8 g	熱量	407 kcal	塩分	2.0 g	熱量	456 kcal	塩分	2.1 g	熱量	411 kcal	塩分	1.7 g	熱量	410 kcal	塩分	1.9 g	熱量	398 kcal	塩分	1.6 g
たんぱく質	8.5 g	脂質	11.9 g	たんぱく質	14.1 g	脂質	7.2 g	たんぱく質	11.6 g	脂質	11.9 g	たんぱく質	18.2 g	脂質	12.6 g	たんぱく質	14.4 g	脂質	14.4 g	たんぱく質	14.3 g	脂質	9.5 g	たんぱく質	9.4 g	脂質	10.0 g
炭水化物	62.6 g	カルシウム	27 mg	炭水化物	62.4 g	カルシウム	88 mg	炭水化物	61.6 g	カルシウム	36 mg	炭水化物	68.1 g	カルシウム	92 mg	炭水化物	60.5 g	カルシウム	49 mg	炭水化物	63.6 g	カルシウム	40 mg	炭水化物	64.8 g	カルシウム	59 mg
カリウム	350 mg			カリウム	234 mg			カリウム	272 mg			カリウム	441 mg			カリウム	301 mg			カリウム	524 mg			カリウム	381 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																																																										
ポークカレー		メバルの香草パン粉焼き		ゆで豚の梅だれ		アジのから揚げ南蛮たれ		鶏肉と蓮根の炒め物		サバ味噌たれかけ		豚肉のケチャップ炒め																																																										
サワラの塩焼き		野菜と鶏肉の五目煮		さつま芋のミルク煮		ひじきとさつま揚げの煮物		人参のナポリタン風		もやしと卵の炒め物		ほうれん草ときのこのゆず風味和え																																																										
ほうれん草と卵の炒め物		春雨と野菜の甜面醬炒め		絹揚げと蓮根の味噌炒め		豚肉と大根の味噌煮		じゃが芋カレーの風味煮		キャベツのクリーム煮		かぶとカニカマのとろみ煮																																																										
ブロッコリーのごま浸し		ひじきと大豆のサラダ		マカロニサラダ		ブロッコリーとチーズのサラダ		インゲンのサラダ		花野菜サラダ		ツナとマカロニサラダ																																																										
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・バナナ・豚肉・りんご		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・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・豚肉・りんご		小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご																																																										
こぼごはん付	熱量	620 kcal	塩分	3.3 g	たんぱく質	26.4 g	ビタミンD	3.8 μg	カルシウム	237 mg	熱量	595 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	25.9 g	ビタミンD	7.8 μg	カルシウム	199 mg	熱量	588 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	24.1 g	ビタミンD	2.3 μg	カルシウム	363 mg	熱量	567 kcal	塩分	2.6 g	たんぱく質	25.9 g	ビタミンD	5.7 μg	カルシウム	277 mg	熱量	646 kcal	塩分	3.1 g	たんぱく質	25.0 g	ビタミンD	1.4 μg	カルシウム	231 mg	熱量	652 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	23.3 g	ビタミンD	7.8 μg	カルシウム	353 mg	熱量	595 kcal	塩分	3.0 g	たんぱく質	25.6 g	ビタミンD	1.5 μg	カルシウム	240 mg
おかずのみ	熱量	360 kcal	塩分	3.3 g	たんぱく質	22.0 g	ビタミンD	3.8 μg	カルシウム	234 mg	熱量	336 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	21.6 g	ビタミンD	7.8 μg	カルシウム	196 mg	熱量	329 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	19.7 g	ビタミンD	2.3 μg	カルシウム	360 mg	熱量	307 kcal	塩分	2.5 g	たんぱく質	21.6 g	ビタミンD	5.7 μg	カルシウム	274 mg	熱量	386 kcal	塩分	3.0 g	たんぱく質	20.6 g	ビタミンD	1.4 μg	カルシウム	228 mg	熱量	393 kcal	塩分	2.3 g	たんぱく質	18.9 g	ビタミンD	7.8 μg	カルシウム	350 mg	熱量	335 kcal	塩分	3.0 g	たんぱく質	21.2 g	ビタミンD	1.5 μg	カルシウム	237 mg

8月29日(月)～9月2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29日(月)	8月30日(火)	8月31日(水)	9月1日(木)	9月2日(金)
5日間コース				
白飯 無し アジフライごまたっぷりソース 小麦・大豆・りんご・ごま 麻婆豆腐 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 大根のカラフルマリネ 小麦・大豆・豚肉・りんご 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま 熱量 519 kcal 塩分 1.6 g たんぱく質 14.1 g 脂質 15.2 g 炭水化物 79.7 g	しば漬け青菜ご飯 小麦・さば・大豆・ごま 銀ヒラスの照り焼き風味 小麦・さば・大豆・ごま 根菜とひき肉の煮物 小麦・大豆・鶏肉 コーンとひじきの白和え 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 熱量 483 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 17.4 g 脂質 13.9 g 炭水化物 69.9 g	白飯 無し 豚肉と春雨の炒め物 小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま こうや豆腐のあっさり煮 小麦・大豆 わかめと大根おろしの酢の物 小麦・大豆 チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆 熱量 464 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 11.7 g 脂質 13.4 g 炭水化物 72.1 g	白飯 無し 鶏肉の竜田揚げてりたま風 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 ひじきと絹揚げの煮物 小麦・大豆 ほうれん草と竹輪の和え物 小麦・大豆 ブロッコリーのそぼろあん 小麦・牛肉・大豆・豚肉・ごま 熱量 529 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 14.3 g 脂質 19.4 g 炭水化物 71.7 g	とうもろこしとツナのご飯 小麦・大豆 サーモンの塩焼き さけ・小麦・大豆・ごま もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま さつま芋の甘煮 小麦・大豆 熱量 477 kcal 塩分 1.6 g たんぱく質 19.9 g 脂質 11.7 g 炭水化物 68.1 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

豚肉と玉ねぎの焼肉風 小麦・大豆・豚肉・ごま 三色いなりの煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉・やまいも キャベツと椎茸の中華浸し 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま さつま芋とそぼろのピリ辛サラダ 小麦・大豆・豚肉・ごま 小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆 熱量 354 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 11.9 g 脂質 25.2 g 炭水化物 19.8 g	八宝菜 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 肉団子の黒酢ソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 ほうれん草と薄揚げの和え物 小麦・大豆 豆のごま和えサラダ 小麦・大豆・ごま 乱切りごぼうの煮物 大豆・ごま 熱量 347 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 16.1 g 脂質 16.7 g 炭水化物 31.6 g	牛肉のオイスター炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 真砂のクリームパスタ 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン 豆腐と野菜の煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉 シャキシャキポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆 きく芋ときくらげの金平 小麦・大豆・ごま 熱量 432 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 13.5 g 脂質 26.3 g 炭水化物 33.1 g	ブリの照り焼き 小麦・大豆・ごま 豚しゃぶポン酢だれ 小麦・さば・大豆・豚肉・ゼラチン ほうれん草ときこのお浸し 小麦・大豆・ごま あおさポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン 大根と人参の煮物 小麦・大豆 熱量 328 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 14.3 g 脂質 20.7 g 炭水化物 20.4 g	肉じゃがコロケ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 春雨とチンゲン菜の中華風 小麦・大豆・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 わかめと彩り野菜の煮浸し 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉 ブロッコリーのごま和え 小麦・大豆・ごま 熱量 425 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 9.4 g 脂質 26.4 g 炭水化物 36.4 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

豚肉と玉ねぎの焼肉風 小麦・大豆・豚肉・ごま 白身魚のジェノベーゼソース 小麦・大豆・乳成分・アーモンド・鶏肉 キャベツと椎茸の中華浸し 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま さつま芋とそぼろのピリ辛サラダ 小麦・大豆・豚肉・ごま 小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆 熱量 465 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 18.9 g 脂質 33.6 g 炭水化物 22.7 g	八宝菜 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 鶏肉と玉子の親子煮風 卵・小麦・大豆・鶏肉 ほうれん草と薄揚げの和え物 小麦・大豆 豆のごま和えサラダ 小麦・大豆・ごま 乱切りごぼうの煮物 大豆・ごま 熱量 424 kcal 塩分 3.8 g たんぱく質 24.9 g 脂質 22.6 g 炭水化物 28.6 g	牛肉のオイスター炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま カツオフライ※ソース小袋付 卵・小麦・大豆・りんご 豆腐と野菜の煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉 シャキシャキポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆 きく芋ときくらげの金平 小麦・大豆・ごま 熱量 497 kcal 塩分 3.4 g たんぱく質 17.6 g 脂質 30.1 g 炭水化物 36.2 g	豚肉のザーサイ炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ブリの照り焼き 小麦・大豆・ごま ほうれん草ときこのお浸し 小麦・大豆・ごま あおさポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン 大根と人参の煮物 小麦・大豆 熱量 496 kcal 塩分 4.1 g たんぱく質 19.3 g 脂質 35.8 g 炭水化物 23.8 g	肉じゃがコロケ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 イカと牛肉のあごだし煮 小麦・牛肉・さば・大豆・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 わかめと彩り野菜の煮浸し 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉 ブロッコリーのごま和え 小麦・大豆・ごま 熱量 534 kcal 塩分 4.2 g たんぱく質 16.2 g 脂質 32.1 g 炭水化物 44.3 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31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

アジフライごまたっぷりソース 小麦・大豆・りんご・ごま 麻婆豆腐 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 大根のカラフルマリネ 小麦・大豆・豚肉・りんご 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま 熱量 267 kcal 塩分 1.6 g たんぱく質 9.9 g 脂質 14.1 g 炭水化物 25.6 g	銀ヒラスの照り焼き風味 小麦・さば・大豆・ごま 根菜とひき肉の煮物 小麦・大豆・鶏肉 コーンとひじきの白和え 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 熱量 237 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 12.9 g 脂質 12.4 g 炭水化物 16.7 g	豚肉と春雨の炒め物 小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま こうや豆腐のあっさり煮 小麦・大豆 わかめと大根おろしの酢の物 小麦・大豆 チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆 熱量 212 kcal 塩分 1.7 g たんぱく質 7.5 g 脂質 12.3 g 炭水化物 18.0 g	鶏肉の竜田揚げてりたま風 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 ひじきと絹揚げの煮物 小麦・大豆 ほうれん草と竹輪の和え物 小麦・大豆 ブロッコリーのそぼろあん 小麦・牛肉・大豆・豚肉・ごま 熱量 277 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 10.1 g 脂質 18.3 g 炭水化物 17.6 g	サーモンの塩焼き さけ・小麦・大豆・ごま もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま さつま芋の甘煮 小麦・大豆 熱量 208 kcal 塩分 1.2 g たんぱく質 14.3 g 脂質 9.0 g 炭水化物 14.8 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29日(月)	8月30日(火)	8月31日(水)	9月1日(木)	9月2日(金)
豚肉と野菜のデミソース煮込み	肉豆腐	アジ素揚げの南蛮漬けあん	たら素揚げチリソースかけ	豚肉中華炒め
黒メバル若狭焼	白身フライ	けんちょう(山口郷土)	牛肉の柳川風煮	赤魚の塩焼き
揚げナス梅浸し	椎茸の煮物/半熟煮たまご	玉子と人参のソテー	五目煮	かぶと肉団子煮物
冬瓜のゆず味噌たれ	オクラごま和え	法連草のピーナツ和え	玉葱ツナサラダ	春菊と薩摩揚げ炒め
カリコリかぼちゃサラダ	キャベツとエビ炒物	里芋のそぼろあん	南瓜のいとこ煮	カニ風味シャキシャキサラダ
豆乳花形煮	菜の花のおかか和	コールスローサラダ	胡瓜としらす酢物	青梗菜ときのこのクリーム煮
春菊のえのき浸し	切干大根と彩り野菜の洋風サラダ	白菜の煮浸し	ナス胡麻和え	白菜の甘酢和え
野沢菜	パイン缶	黄桃ダイス/きのこ金平	山菜の煮浸し/おかず昆布	金時豆
(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・牛肉・りんご・ごま・卵)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・乳製品・ごま・えび・卵・りんご)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・落花生・ごま・もも)	(卵・小麦・さば・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・りんご・乳製品)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・牛肉・かに・りんご)
熱量 349 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 9.5 g 炭水化物 36.0 g カルシウム 72 mg カリウム 632 mg 塩分 3.7 g	熱量 417 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 15.5 g 炭水化物 37.9 g カルシウム 148 mg カリウム 631 mg 塩分 3.3 g	熱量 405 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 16.3 g 炭水化物 30.1 g カルシウム 108 mg カリウム 673 mg 塩分 3.3 g	熱量 447 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 22.7 g 炭水化物 39.0 g カルシウム 91 mg カリウム 725 mg 塩分 3.7 g	熱量 402 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 17.0 g 炭水化物 26.6 g カルシウム 83 mg カリウム 509 mg 塩分 3.0 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31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