

8月8日(月)～8月14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8日(月)		8月9日(火)		8月10日(水)		8月11日(木)		8月12日(金)		8月13日(土)		8月14日(日)															
5・7日間コース				7日間コースのみ				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		かやくご飯/青のり		白飯/ゆかり		白飯/黒ゴマ		白飯/白ゴマ		白飯/ゆかり															
豚すきやき煮		ブリ照焼き		豚肉のブルコギ		サバ塩焼き		酢豚		タラの甘酢あんかけ		サーモンマヨカツ															
小鯛南蛮漬け		白菜煮浸し		ひじき煮		豚肉と里芋のごま煮込み		白身魚のふわらか天		ビーフシチュー		煮物盛り合わせ															
ピーフン		南瓜のそぼろ煮		小松菜と卵の炒め物		ブロッコリーツナサラダ		のっぺい風煮(郷土料理)		ほうれん草ツナソテー		春雨の酢物															
ナムル/大根ツナサラダ		五目生酢/枝豆		スパゲティサラダ/赤インゲン豆		ほうれん草お浸し/ごぼうとウインナー金平		ひじきとニラの煮物/白菜彩り和え		わかめ炒り煮/白花豆		青梗菜ごま和え/卵とマカロニサラダ															
小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・牛肉		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま		小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば・卵・乳製品・りんご		さば・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・りんご・乳製品・牛肉		小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば・卵・乳製品・ごま		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・牛肉・ごま		乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・さけ・ゼラチン・ごま・さば・豚肉・りんご															
熱量	544 kcal	塩分	2.3 g	熱量	545 kcal	塩分	2.5 g	熱量	489 kcal	塩分	3.0 g	熱量	506 kcal	塩分	2.4 g	熱量	531 kcal	塩分	1.8 g	熱量	475 kcal	塩分	2.3 g	熱量	502 kcal	塩分	2.6 g
たんぱく質	17.7 g	脂質	9.9 g	たんぱく質	19.0 g	脂質	10.5 g	たんぱく質	16.3 g	脂質	15.7 g	たんぱく質	24.5 g	脂質	14.5 g	たんぱく質	13.2 g	脂質	11.4 g	たんぱく質	20.4 g	脂質	10.3 g	たんぱく質	11.2 g	脂質	12.7 g
炭水化物	77.7 g	カルシウム	76 mg	炭水化物	81.2 g	カルシウム	79 mg	炭水化物	68.4 g	カルシウム	112 mg	炭水化物	70.9 g	カルシウム	106 mg	炭水化物	74.4 g	カルシウム	76 mg	炭水化物	84.0 g	カルシウム	73 mg	炭水化物	84.2 g	カルシウム	73 mg
カリウム	351 mg			カリウム	532 mg			カリウム	434 mg			カリウム	583 mg			カリウム	419 mg			カリウム	434 mg			カリウム	243 mg		

おかず舞
製造
広島駅弁当株式会社

5・7日間コース		7日間コースのみ		5・7日間コース		7日間コースの方のみお届け																					
豚肉のスタミナ炒め		白身フライ/筍金平		チキンナゲット		赤魚のトマトソースかけ																					
オムレツハヤシソースかけ		回鍋肉		のっぺい風煮(郷土料理)		大根と大根葉浸し																					
いんげん薩摩揚げ煮物		タコじゃが		青梗菜のソテー		ほうれん草お浸し																					
枝豆とひじきの白和え		ほうれん草くるみ和え		さつま芋サラダ		卵と人参のソテー																					
大根ツナサラダ		海老とブロッコリー塩タレ炒め		オクラとツナ和え		もやしナムル																					
桜漬		五目生酢		赤インゲン豆		大豆煮/ごぼうサラダ																					
小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・牛肉・ごま・りんご		小麦・卵・大豆・りんご・さば・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・くるみ・落花生・牛肉		小麦・大豆・鶏肉・卵・りんご・さば・豚肉・ゼラチン・乳製品・牛肉・ごま		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・ごま・りんご・乳製品																					
熱量	309 kcal	塩分	2.4 g	熱量	413 kcal	塩分	3.0 g	熱量	310 kcal	塩分	2.5 g	熱量	304 kcal	塩分	3.0 g	熱量	381 kcal	塩分	3.2 g	熱量	302 kcal	塩分	2.8 g	熱量	309 kcal	塩分	2.8 g
たんぱく質	15.2 g	脂質	15.6 g	たんぱく質	15.9 g	脂質	22.2 g	たんぱく質	14.2 g	脂質	17.3 g	たんぱく質	16.5 g	脂質	16.4 g	たんぱく質	12.4 g	脂質	14.2 g	たんぱく質	15.2 g	脂質	12.7 g	たんぱく質	13.9 g	脂質	16.4 g
炭水化物	24.1 g	カルシウム	93 mg	炭水化物	37.1 g	カルシウム	76 mg	炭水化物	25.8 g	カルシウム	91 mg	炭水化物	23.8 g	カルシウム	110 mg	炭水化物	32.4 g	カルシウム	105 mg	炭水化物	31.7 g	カルシウム	199 mg	炭水化物	27.8 g	カルシウム	81 mg
カリウム	536 mg			カリウム	494 mg			カリウム	357 mg			カリウム	496 mg			カリウム	637 mg			カリウム	721 mg			カリウム	582 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日間コースのみ		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																	
豚すきやき煮		ブリ照焼き		豚肉のブルコギ		サバ塩焼き																	
ピーフン		南瓜のそぼろ煮		小松菜と卵の炒め物		酢豚																	
大根ツナサラダ		五目生酢		スパゲティサラダ		のっぺい風煮(郷土料理)																	
小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・ごま		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・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご		さば・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・りんご																	
熱量	349 kcal	塩分	1.8 g	熱量	404 kcal	塩分	2.1 g	熱量	415 kcal	塩分	2.2 g	熱量	334 kcal	塩分	1.7 g	熱量	405 kcal	塩分	2.1 g	熱量	389 kcal	塩分	1.9 g
たんぱく質	10.0 g	脂質	4.3 g	たんぱく質	15.0 g	脂質	7.0 g	たんぱく質	17.9 g	脂質	10.9 g	たんぱく質	11.8 g	脂質	4.4 g	たんぱく質	16.7 g	脂質	9.0 g	たんぱく質	9.5 g	脂質	9.4 g
炭水化物	65.2 g	カルシウム	62 mg	炭水化物	68.1 g	カルシウム	34 mg	炭水化物	58.7 g	カルシウム	77 mg	炭水化物	59.2 g	カルシウム	46 mg	炭水化物	62.2 g	カルシウム	60 mg	炭水化物	65.7 g	カルシウム	67 mg
カリウム	298 mg			カリウム	377 mg			カリウム	461 mg			カリウム	392 mg			カリウム	299 mg			カリウム	223 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日間コースのみ		5・7日間コース		7日間コースの方のみお届け																					
白身魚のごま焼き		豚肉と絹揚げの辛味噌炒め		メパルのゆず胡椒焼き		豚肉のソース炒め																					
ほうれん草と卵の炒め物		ひじきとさつま揚げの煮物		ほうれん草とチーズのサラダ		小松菜の白和え																					
豚肉と里芋のゆず味噌煮		切干大根ごま煮		鶏肉と野菜の炒め物		さつま揚げと野菜の煮物																					
ツナとブロッコリーのサラダ		南瓜のきな粉和え		絹揚げのみぞれ煮		きゅうりとツナの酢の物																					
白飯		白飯		白飯		白飯																					
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		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・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご																					
熱量	576 kcal	塩分	2.7 g	熱量	575 kcal	塩分	2.8 g	熱量	567 kcal	塩分	3.1 g	熱量	597 kcal	塩分	2.9 g	熱量	558 kcal	塩分	3.1 g	熱量	577 kcal	塩分	2.7 g				
たんぱく質	26.4 g	ビタミンD	2.8 μg	たんぱく質	22.3 g	ビタミンD	0.7 μg	たんぱく質	26.2 g	ビタミンD	7.8 μg	たんぱく質	25.5 g	ビタミンD	1.0 μg	たんぱく質	24.5 g	ビタミンD	0.9 μg	たんぱく質	24.3 g	ビタミンD	1.5 μg	たんぱく質	28.6 g	ビタミンD	6.3 μg
カルシウム	282 mg			カルシウム	198 mg			カルシウム	268 mg			カルシウム	135 mg			カルシウム	247 mg			カルシウム	238 mg			カルシウム	373 mg		
お弁当	熱量 317 kcal	塩分 2.6 g	ビタミンD 2.8 μg	おかず	熱量 315 kcal	塩分 2.7 g	ビタミンD 0.7 μg	お弁当	熱量 307 kcal	塩分 3.0 g	ビタミンD 7.8 μg	お弁当	熱量 337 kcal	塩分 2.9 g	ビタミンD 1.0 μg	お弁当	熱量 298 kcal	塩分 3.0 g	ビタミンD 0.9 μg	お弁当	熱量 386 kcal	塩分 2.4 g	ビタミンD 1.5 μg	お弁当	熱量 318 kcal	塩分 2.6 g	ビタミンD 6.3 μg
み	たんぱく質 22.1 g	カルシウム 279 mg		み	たんぱく質 17.9 g	カルシウム 195 mg		み	たんぱく質 21.9 g	カルシウム 265 mg		み	たんぱく質 21.1 g	カルシウム 132 mg		み	たんぱく質 20.2 g	カルシウム 244 mg		み	たんぱく質 19.9 g	カルシウム 235 mg		み	たんぱく質 24.3 g	カルシウム 370 mg	

8月8日(月)～8月12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8日(月)	8月9日(火)	8月10日(水)	8月11日(木)	8月12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 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>453 kcal</td><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.9 g</td><td>脂質</td><td>12.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>69.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	453 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	11.9 g	脂質	12.7 g	炭水化物	69.2 g			梅ひじきご飯 小麦・大豆・ごま イワシの生姜煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 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 三色煮豆 小麦・大豆・ゼラチン <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>472 kcal</td><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.5 g</td><td>脂質</td><td>12.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>71.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	472 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	16.5 g	脂質	12.7 g	炭水化物	71.5 g			白飯 無し 油淋鶏(鶏の唐揚げ酢醤油だれ) 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま じゃが芋といんげんのあおさ炒め 小麦・大豆・豚肉 春雨のチンジャオロース風 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 菊芋ときくらげの金平 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>547 kcal</td><td>塩分</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.8 g</td><td>脂質</td><td>15.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>82.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	547 kcal	塩分	2.5 g	たんぱく質	17.8 g	脂質	15.2 g	炭水化物	82.1 g			山の日	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・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 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>547 kcal</td><td>塩分</td><td>2.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.6 g</td><td>脂質</td><td>16.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>83.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	547 kcal	塩分	2.0 g	たんぱく質	12.6 g	脂質	16.8 g	炭水化物	83.9 g		
熱量	453 kcal	塩分	2.1 g																																																	
たんぱく質	11.9 g	脂質	12.7 g																																																	
炭水化物	69.2 g																																																			
熱量	472 kcal	塩分	2.4 g																																																	
たんぱく質	16.5 g	脂質	12.7 g																																																	
炭水化物	71.5 g																																																			
熱量	547 kcal	塩分	2.5 g																																																	
たんぱく質	17.8 g	脂質	15.2 g																																																	
炭水化物	82.1 g																																																			
熱量	547 kcal	塩分	2.0 g																																																	
たんぱく質	12.6 g	脂質	16.8 g																																																	
炭水化物	83.9 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

白身魚フライオーロラソースがけ 卵・小麦・大豆 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>329 kcal</td><td>塩分</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.6 g</td><td>脂質</td><td>18.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>29.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	329 kcal	塩分	2.5 g	たんぱく質	10.6 g	脂質	18.8 g	炭水化物	29.7 g			エビとイカの塩だれ和え 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・えび・いか 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 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 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>399 kcal</td><td>塩分</td><td>3.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.2 g</td><td>脂質</td><td>22.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>32.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	399 kcal	塩分	3.2 g	たんぱく質	15.2 g	脂質	22.4 g	炭水化物	32.0 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			山の日	サーモンの塩焼き さけ・小麦・さば・大豆・ごま 大根と豚肉の煮物 小麦・さば・大豆・豚肉 塩昆布のポテトサラダ 卵・小麦・さば・大豆 根菜のケチャップ炒め 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>385 kcal</td><td>塩分</td><td>2.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.4 g</td><td>脂質</td><td>25.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>23.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	385 kcal	塩分	2.6 g	たんぱく質	16.4 g	脂質	25.6 g	炭水化物	23.3 g		
熱量	329 kcal	塩分	2.5 g																																																	
たんぱく質	10.6 g	脂質	18.8 g																																																	
炭水化物	29.7 g																																																			
熱量	399 kcal	塩分	3.2 g																																																	
たんぱく質	15.2 g	脂質	22.4 g																																																	
炭水化物	32.0 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	385 kcal	塩分	2.6 g																																																	
たんぱく質	16.4 g	脂質	25.6 g																																																	
炭水化物	23.3 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(お弁当当・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 白身魚フライオーロラソースがけ 卵・小麦・大豆 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>559 kcal</td><td>塩分</td><td>4.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.4 g</td><td>脂質</td><td>33.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>40.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	559 kcal	塩分	4.0 g	たんぱく質	17.4 g	脂質	33.9 g	炭水化物	40.1 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・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・えび・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 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>418 kcal</td><td>塩分</td><td>3.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>20.9 g</td><td>脂質</td><td>25.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>26.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	418 kcal	塩分	3.7 g	たんぱく質	20.9 g	脂質	25.3 g	炭水化物	26.3 g			カツオフライ&エビフライ ※ソース小袋付 卵・小麦・大豆・乳成分・えび・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>470 kcal</td><td>塩分</td><td>4.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.5 g</td><td>脂質</td><td>23.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>46.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	470 kcal	塩分	4.0 g	たんぱく質	18.5 g	脂質	23.5 g	炭水化物	46.4 g			山の日	餃子&豚肉の塩炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・卵 サーモンの塩焼き さけ・小麦・さば・大豆・ごま 塩昆布のポテトサラダ 卵・小麦・さば・大豆 根菜のケチャップ炒め 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>481 kcal</td><td>塩分</td><td>3.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.1 g</td><td>脂質</td><td>31.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>33.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	481 kcal	塩分	3.7 g	たんぱく質	19.1 g	脂質	31.1 g	炭水化物	33.0 g		
熱量	559 kcal	塩分	4.0 g																																																	
たんぱく質	17.4 g	脂質	33.9 g																																																	
炭水化物	40.1 g																																																			
熱量	418 kcal	塩分	3.7 g																																																	
たんぱく質	20.9 g	脂質	25.3 g																																																	
炭水化物	26.3 g																																																			
熱量	470 kcal	塩分	4.0 g																																																	
たんぱく質	18.5 g	脂質	23.5 g																																																	
炭水化物	46.4 g																																																			
熱量	481 kcal	塩分	3.7 g																																																	
たんぱく質	19.1 g	脂質	31.1 g																																																	
炭水化物	33.0 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10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 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>201 kcal</td><td>塩分</td><td>2.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>7.7 g</td><td>脂質</td><td>11.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>15.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	201 kcal	塩分	2.0 g	たんぱく質	7.7 g	脂質	11.7 g	炭水化物	15.0 g			イワシの生姜煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 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 三色煮豆 小麦・大豆・ゼラチン <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>220 kcal</td><td>塩分</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.2 g</td><td>脂質</td><td>10.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>18.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	220 kcal	塩分	1.8 g	たんぱく質	12.2 g	脂質	10.8 g	炭水化物	18.6 g			油淋鶏(鶏の唐揚げ酢醤油だれ) 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま じゃが芋といんげんのあおさ炒め 小麦・大豆・豚肉 春雨のチンジャオロース風 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 菊芋ときくらげの金平 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>295 kcal</td><td>塩分</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.6 g</td><td>脂質</td><td>14.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>28.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	295 kcal	塩分	2.5 g	たんぱく質	13.6 g	脂質	14.2 g	炭水化物	28.0 g			山の日	コーンクリームコロッケ 小麦・乳成分・大豆・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 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>292 kcal</td><td>塩分</td><td>1.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>7.5 g</td><td>脂質</td><td>14.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>31.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	292 kcal	塩分	1.7 g	たんぱく質	7.5 g	脂質	14.9 g	炭水化物	31.8 g		
熱量	201 kcal	塩分	2.0 g																																																	
たんぱく質	7.7 g	脂質	11.7 g																																																	
炭水化物	15.0 g																																																			
熱量	220 kcal	塩分	1.8 g																																																	
たんぱく質	12.2 g	脂質	10.8 g																																																	
炭水化物	18.6 g																																																			
熱量	295 kcal	塩分	2.5 g																																																	
たんぱく質	13.6 g	脂質	14.2 g																																																	
炭水化物	28.0 g																																																			
熱量	292 kcal	塩分	1.7 g																																																	
たんぱく質	7.5 g	脂質	14.9 g																																																	
炭水化物	31.8 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8日(月)	8月9日(火)	8月10日(水)	8月11日(木)	8月12日(金)
豚すきやき煮	牛肉のビビンバ	豚肉のプルコギ		酢豚
小鯛南蛮漬け	ブリ照焼き	カレイ唐揚げのあんかけ		白身魚のふわらか天
いんげん薩摩揚げ煮物	南瓜のそぼろ煮	ひじき煮		のっぺい風煮(郷土料理)
山菜ナムル	枝豆	オクラとツナ和え	山の日	ひじきとニラの煮物
ビーフン	水菜と揚げ煮浸し	スパゲティサラダ		アスパラコーンサラダ
大根ツナサラダ	五目生酢	小松菜と卵の炒め物		さつま芋金平
オクラごま和え	白菜煮浸し	大根のそぼろ味噌あんかけ		白菜彩り和え
金時豆	黄桃	みかん		パイナップル
(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・牛肉)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・ごま・もも)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・牛肉・ごま・乳製品・りんご)		(小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば・ごま・卵・乳製品・りんご)
熱量 399 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 11.9 g 炭水化物 33.3 g カルシウム 113 mg カリウム 621 mg 塩分 3.4 g	熱量 453 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 14.8 g 炭水化物 35.7 g カルシウム 114 mg カリウム 846 mg 塩分 3.8 g	熱量 425 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 18.6 g 炭水化物 33.0 g カルシウム 151 mg カリウム 576 mg 塩分 3.1 g		熱量 463 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 16.0 g 炭水化物 48.3 g カルシウム 107 mg カリウム 730 mg 塩分 2.7 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10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