8月22日（月）～8月28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
お弁当こばこのご飯の量は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

8月22日(月)	8月23日(火)	8月24日(水)	8月25日(木)	8月26日(金)	8月27日(土)	8月28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/錦糸/青のり	白飯/黒ゴマ	白飯/ゆかり	白飯/白ゴマ	白飯/ゆかり
豚肉と白菜のこってり煮	サバと揚げなすのピリ辛あん	鶏肉の香り揚げオーロラソース	赤魚塩焼き柚子味噌かけ	八宝菜	タラのチャンチャン焼き	牛和風ソテー
大豆とさつま芋煮/豆乳花形煮	厚揚げの卵とじ	麻婆豆腐	青梗菜のとろみ煮	じゃが芋の炒り煮	鶏肉と卵の親子煮	ツナじゃが
青梗菜ごま和え	オクラ梅かつお和え	春菊と薩摩揚げ炒め煮	大根梅かつお和え	小松菜煮浸し	がんもと根菜煮	ほうれん草錦糸和え
春雨の酢物/おかず昆布	小松菜煮浸し/金時豆	はすのさんぱい（郷土料理）/白花豆	カニ風味キャベツサラダ/りんご缶	金平ごぼう/黒酢中華春雨	水菜サラダ/たくあん	マカロニサラダ/紅白生酢
乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご・ごま	小麦・大豆・鶏肉・卵・りんご・乳製品・落花生・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・牛肉・卵・かに・りんご・ごま	小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・卵・牛肉・えび	小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・乳製品・りんご	小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご・牛肉
熱量 464 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 14.3 g 脂質 7.5 g 炭水化物 82.7 g カルシウム 102 mg カリウム 501 mg	熱量 530 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 19.4 g 脂質 15.2 g 炭水化物 75.5 g カルシウム 102 mg カリウム 367 mg	熱量 467 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 13.7 g 脂質 10.2 g 炭水化物 80.2 g カルシウム 72 mg カリウム 322 mg	熱量 417 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 14.8 g 脂質 5.4 g 炭水化物 74.3 g カルシウム 63 mg カリウム 264 mg	熱量 449 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 16.8 g 脂質 13.1 g 炭水化物 77.3 g カルシウム 86 mg カリウム 500 mg	熱量 520 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 22.4 g 脂質 12.1 g 炭水化物 77.0 g カルシウム 138 mg カリウム 517 mg	熱量 483 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 13.2 g 脂質 10.7 g 炭水化物 80.7 g カルシウム 57 mg カリウム 496 mg

おかず舞

製造 広島駅弁当株式会

8月22日(月)	8月23日(火)	8月24日(水)	8月25日(木)	8月26日(金)	8月27日(土)	8月28日(日)
5・7日間コース					7日間コースの方のみお届け	
豚生姜焼	サワラ香味焼き	ひじき豆腐よせぎのこあん	赤魚の煮付け	ハンバーグ	赤魚のゆかり揚げ	豚肉と卵の炒め物
高野豆腐の卵とじ	青梗菜とツナのさっと煮	豚肉とキャベツのカレー炒め	ポトフ	じゃが芋のそぼろ煮	厚揚げのチャンプルー	コロッケ/金平ごぼう
小松菜煮浸し	キャベツとウインナー炒め	里芋煮・こんにゃく柚子味噌かけ	筍煮/出巻玉子	枝豆と豆腐のふんわり天	青梗菜煮浸し	ひじき煮
ピーマン卵炒め	カリフラワーとオクラサラダ	えびと枝豆の炒め物	ほうれん草かつお和え	ブロッコリーピーナツ和え	ひじきとかにかまの酢物	オクラごま和え
大豆とさつま芋煮	山菜煮浸し/焼豆腐煮	ほうれん草ツナ炒め	木の葉豆腐煮	はすのさんぱい（郷土料理）	かぼちゃサラダ	カリフラワーサラダ
みかん缶	切干大根酢/白花豆	オクラとわかめの酢物	大根とレーズンのサラダ/広島菜	金時豆	黒豆	春雨の酢物
小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品	卵・小麦・大豆・りんご・かに・さば・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・牛肉	小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・りんご・えび・牛肉	乳製品・小麦・大豆・鶏肉・さば・豚肉・ゼラチン・卵・りんご	卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・さば・ゼラチン・落花生・えび・ごま	卵・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・かに・さば・りんご・乳製品	乳製品・小麦・大豆・さば・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・えび・牛肉
熱量 303 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 14.6 g 脂質 14.2 g 炭水化物 28.1 g カルシウム 115 mg カリウム 433 mg	熱量 309 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 12.9 g 脂質 14.2 g 炭水化物 32.8 g カルシウム 168 mg カリウム 415 mg	熱量 371 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 15.3 g 脂質 18.6 g 炭水化物 36.9 g カルシウム 79 mg カリウム 445 mg	熱量 311 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 19.1 g 脂質 7.4 g 炭水化物 41.2 g カルシウム 69 mg カリウム 356 mg	熱量 466 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 18.2 g 脂質 21.7 g 炭水化物 49.4 g カルシウム 67 mg カリウム 553 mg	熱量 354 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 15.8 g 脂質 18.8 g 炭水化物 29.9 g カルシウム 120 mg カリウム 499 mg	熱量 371 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 15.2 g 脂質 17.9 g 炭水化物 37.7 g カルシウム 132 mg カリウム 560 mg

お弁当こばこ

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
豚肉と白菜のこってり煮	サバと揚げなすのピリ辛あん	鶏肉の香り揚げオーロラソース	赤魚塩焼き柚子味噌かけ	八宝菜	タラのチャンチャン焼き	牛和風ソテー
大豆とさつま芋煮/豆乳花形煮	厚揚げの卵とじ	春菊と薩摩揚げ炒め煮	青梗菜のとろみ煮	じゃが芋の炒り煮	がんもと根菜煮	ツナじゃが
青梗菜ごま和え	小松菜煮浸し	はすのさんぱい（郷土料理）	大根梅かつお和え	小松菜煮浸し	水菜サラダ	ほうれん草錦糸和え
乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	小麦・大豆・鶏肉・卵・りんご・乳製品・さば・ごま・豚肉・ゼラチン	小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・りんご	小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・えび・ごま	小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・乳製品・りんご	小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・牛肉
熱量 388 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 12.7 g 脂質 6.0 g 炭水化物 69.1 g カルシウム 96 mg カリウム 458 mg	熱量 453 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 14.2 g 脂質 14.2 g 炭水化物 61.2 g カルシウム 88 mg カリウム 323 mg	熱量 393 kcal 塩分 1.6 g たんぱく質 11.2 g 脂質 7.2 g 炭水化物 70.7 g カルシウム 59 mg カリウム 283 mg	熱量 325 kcal 塩分 1.6 g たんぱく質 13.1 g 脂質 4.7 g 炭水化物 58.1 g カルシウム 50 mg カリウム 171 mg	熱量 404 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 14.7 g 脂質 11.2 g 炭水化物 58.4 g カルシウム 131 mg カリウム 375 mg	熱量 369 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 14.8 g 脂質 6.3 g 炭水化物 60.4 g カルシウム 118 mg カリウム 386 mg	熱量 379 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 13.0 g 脂質 5.4 g 炭水化物 68.4 g カルシウム 64 mg カリウム 591 mg

明日の食卓

製造 広島駅弁当株式会

	5・7日間コース					7日間コースの方のみお届け	
ごはん付	麻婆豆腐 メバルのから揚げ 鶏大根煮 白菜のぽん酢マヨネーズ和え 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	豚肉の甘辛煮 蓮根のおかか炒め ほうれん草の明太クリーム煮 きゅうりの酢の物 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	マスの香味タレ ニラ玉 高野豆腐の味噌煮 キャベツと桜エビのサラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	ハンバーグ照り焼きソース アジ大葉フライ 鶏ごぼう煮 大豆と枝豆の白和え 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	ブリのから揚げさっぱりみぞれあん 豆腐の真砂煮 蓮根と豚肉の炒り煮 南瓜とレーズンサラダ 白飯 えび・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	豚肉とごぼうの山椒味噌煮 チキンナゲット しろなゆず浸し 春雨の韓国風サラダ 白飯 かに・小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	赤魚のゆず風味焼き 大豆のケチャップ煮 かぶとカニカマのとろみ煮 インゲンのおかかマヨ和え 白飯 かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・りんご
	熱量 639 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 25.5 g ビタミンD 1.2 μg カルシウム 410 mg	熱量 566 kcal 塩分 3.1 g たんぱく質 23.4 g ビタミンD 1.9 μg カルシウム 321 mg	熱量 630 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 28.5 g ビタミンD 13.6 μg カルシウム 322 mg	熱量 630 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 23.8 g ビタミンD 1.4 μg カルシウム 136 mg	熱量 653 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 26.2 g ビタミンD 5.3 μg カルシウム 324 mg	熱量 566 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 25.1 g ビタミンD 0.8 μg カルシウム 147 mg	熱量 528 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 22.7 g ビタミンD 2.9 μg カルシウム 225 mg
おかずのみ	熱量 380 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 21.1 g ビタミンD 1.2 μg カルシウム 407 mg	熱量 307 kcal 塩分 3.1 g たんぱく質 19.1 g ビタミンD 1.9 μg カルシウム 318 mg	熱量 371 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 24.1 g ビタミンD 13.6 μg カルシウム 319 mg	熱量 371 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 19.4 g ビタミンD 1.4 μg カルシウム 133 mg	熱量 393 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 21.9 g ビタミンD 5.3 μg カルシウム 321 mg	熱量 306 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 20.8 g ビタミンD 0.8 μg カルシウム 144 mg	熱量 268 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 18.4 g ビタミンD 2.9 μg カルシウム 222 mg

8月22日（月）～8月26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22日(月)	8月23日(火)	8月24日(水)	8月25日(木)	8月26日(金)
5日間コース				
白飯 無し 鶏肉と野菜の十勝チーズソース味噌風味 小麦・乳成分・大豆・鶏肉 こうや豆腐と人参の炊き合わせ 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉 ニラ玉もやし 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 切干大根のトマト風味 乳成分・大豆・豚肉 熱量 452 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 16.0 g 脂質 10.5 g 炭水化物 70.8 g	昆布ご飯 小麦・大豆・ごま ニシンの甘露煮 小麦・さば・大豆・ごま・卵・乳成分 とうもろこし揚げ 卵・小麦・大豆 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 乱切りごぼうの煮物 大豆・ごま 熱量 474 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 10.7 g 脂質 15.2 g 炭水化物 71.5 g	白飯 無し エビカツトマトソース 卵・小麦・えび・いか・かに・大豆・ゼラチン・乳成分・鶏肉 切干大根と椎茸の煮物 小麦・さば・大豆・ごま たけのこの高菜炒め 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ブロッコリーのごま和え 小麦・大豆・ごま 熱量 480 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 14.6 g 脂質 12.9 g 炭水化物 72.8 g	白飯 無し 豚肉の十勝風卵黄ソース 小麦・さば・大豆・豚肉・卵・乳成分・ゼラチン 南瓜とさつま芋の煮物 小麦・大豆 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 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま 熱量 547 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 13.2 g 脂質 20.2 g 炭水化物 76.2 g	洋風サーモンご飯 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・ごま・乳成分・さけ クリームコロッケ＆たらこ風味スパゲティー 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン 肉団子のトマトソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 蓮根とくらげのごま酢和え 小麦・乳成分・大豆・ごま チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま 熱量 550 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 14.7 g 脂質 17.9 g 炭水化物 80.5 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下さい。
＊都合によりメニューを変更させていただくことがございます。
＊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・キューイフルーツ・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

豚肉と野菜のだし煮 カニ味噌風味 小麦・かに・さば・大豆・豚肉・卵・乳成分・えび・ゼラチン メンチカツ 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 カリフラワーとツナのサラダ 卵・小麦・大豆 芋づるとぜんまいの田舎煮 小麦・大豆 いんげんとコーンの炒め物 小麦・乳成分・大豆・鶏肉 熱量 427 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 14.4 g 脂質 30.0 g 炭水化物 24.2 g	ハンバーグトマトソース 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉・ゼラチン じゃが芋と枝豆のミモザサラダ 卵・小麦・乳成分・アーモンド・大豆・鶏肉・ゼラチン 切干大根と高菜の炒り煮 小麦・大豆・ごま ほうれん草と蒸し鶏のおろし和え 小麦・さば・大豆・鶏肉 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま 熱量 356 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 11.7 g 脂質 23.0 g 炭水化物 25.9 g	鶏肉のクリームシチュー風 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 肉しゅうまい 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま しらすと玉子の春雨炒め 卵・小麦・大豆・ごま 南瓜とひよこ豆のピーナッツ和え 小麦・落花生・乳成分・大豆・鶏肉 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま 熱量 332 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 17.1 g 脂質 18.4 g 炭水化物 24.2 g	ホタテフライ＆エビフライ とうもろこしのタルタルソース添え 卵・小麦・乳成分・えび・大豆 ゆで豚とわかめのサラダ ※ごまドレッシング小袋付 小麦・大豆・豚肉・卵・ごま 蒸し鶏と春雨のタイ風サラダ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 蓮根とこんにゃくの金平 小麦・大豆・ごま チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆 熱量 384 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 11.0 g 脂質 26.3 g 炭水化物 26.1 g	ホッケの塩焼き 小麦・大豆・ごま・卵・乳成分 ポテトもち 乳成分・大豆 コールスローサラダ 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉 大根と人参のごま酢和え 小麦・大豆・ごま 煮豆 小麦・大豆 熱量 353 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 14.2 g 脂質 21.9 g 炭水化物 25.5 g

おかずダブル 製造 ワタミ株式会社

豚肉と野菜のだし煮 カニ味噌風味 小麦・かに・さば・大豆・豚肉・卵・乳成分・えび・ゼラチン メンチカツ 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 カリフラワーとツナのサラダ 卵・小麦・大豆 芋づるとぜんまいの田舎煮 小麦・大豆 いんげんとコーンの炒め物 小麦・乳成分・大豆・鶏肉 熱量 520 kcal 塩分 3.5 g たんぱく質 17.9 g 脂質 36.8 g 炭水化物 28.6 g	ハンバーグトマトソース 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉・ゼラチン 赤魚のみりん焼き 小麦・大豆・ごま 切干大根と高菜の炒り煮 小麦・大豆・ごま ほうれん草と蒸し鶏のおろし和え 小麦・さば・大豆・鶏肉 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま 熱量 403 kcal 塩分 3.4 g たんぱく質 17.1 g 脂質 23.9 g 炭水化物 30.7 g	鶏肉のクリームシチュー風 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン エビの和風あんかけ 小麦・いか・さば・大豆・卵・えび しらすと玉子の春雨炒め 卵・小麦・大豆・ごま 南瓜とひよこ豆のピーナッツ和え 小麦・落花生・乳成分・大豆・鶏肉 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま 熱量 400 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 20.1 g 脂質 19.4 g 炭水化物 38.9 g	ホタテフライ＆エビフライ とうもろこしのタルタルソース添え 卵・小麦・乳成分・えび・大豆 豚肉の生姜焼き 小麦・大豆・豚肉 蒸し鶏と春雨のタイ風サラダ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 蓮根とこんにゃくの金平 小麦・大豆・ごま チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆 熱量 483 kcal 塩分 3.1 g たんぱく質 14.0 g 脂質 31.8 g 炭水化物 35.6 g	牛肉と野菜の五目炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ホッケの塩焼き 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま ポテトもち 乳成分・大豆 大根と人参のごま酢和え 小麦・大豆・ごま 煮豆 小麦・大豆 熱量 478 kcal 塩分 3.4 g たんぱく質 20.2 g 脂質 29.0 g 炭水化物 33.0 g

おかず手鞠 製造 ワタミ株式会社

鶏肉と野菜の十勝チーズソース味噌風味 小麦・乳成分・大豆・鶏肉 こうや豆腐と人参の炊き合わせ 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉 ニラ玉もやし 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 切干大根のトマト風味 乳成分・大豆・豚肉 熱量 200 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 11.8 g 脂質 9.5 g 炭水化物 16.6 g	ニシンの甘露煮 小麦・さば・大豆・ごま・卵・乳成分 とうもろこし揚げ 卵・小麦・大豆 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 乱切りごぼうの煮物 大豆・ごま 熱量 229 kcal 塩分 1.5 g たんぱく質 6.5 g 脂質 14.1 g 炭水化物 19.0 g	エビカツトマトソース 卵・小麦・えび・いか・大豆・ゼラチン・乳成分・かに・鶏肉 切干大根と椎茸の煮物 小麦・さば・大豆・ごま たけのこの高菜炒め 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ブロッコリーのごま和え 小麦・大豆・ごま 熱量 203 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 8.1 g 脂質 10.0 g 炭水化物 20.9 g	豚肉の十勝風卵黄ソース 小麦・さば・大豆・豚肉・卵・乳成分・ゼラチン 南瓜とさつま芋の煮物 小麦・大豆 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 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま 熱量 295 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 9.0 g 脂質 19.2 g 炭水化物 22.0 g	クリームコロッケ＆たらこ風味スパゲティー 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン 肉団子のトマトソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 蓮根とくらげのごま酢和え 小麦・乳成分・大豆・ごま チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま 熱量 284 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 9.1 g 脂質 15.5 g 炭水化物 27.5 g

「夕食宅配ここくる」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・お弁当こばこ・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、洗ってお返しください。

次週の中止・変更の締切は
8月24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。

コープやまぐち 夕食宅配 ここくる
☎ 0120-272-428
受付：月～金 9:00～18:00

笑顔でつながる 夕食宅配 こーぷくる

おかず『華』献立表

8月22日(月)～8月26日(金)

製造元:広島駅弁当株式会社

8月22日(月)	8月23日(火)	8月24日(水)	8月25日(木)	8月26日(金)
豚肉と白菜のこってり煮	牛肉と蓮根の甘辛炒め	鶏肉の香り揚げオーロラソース	赤魚塩焼き柚子味噌かけ	アジ天ぷら/かき揚げ
サワラのきのこあんかけ	サバと揚げなすのピリ辛あん	ホキの和風マリネ	肉団子と卵の中華炒め	八宝菜
山菜と油揚げの煮物	厚揚げの卵とじ	麻婆豆腐	白菜煮浸し	じゃが芋の炒り煮
青梗菜ごま和え	切干大根酢物	春菊と薩摩揚げ炒め煮	大根梅かつお和え	小松菜煮浸し
大豆とさつま芋煮	オクラ梅かつお和え	ジャーマンポテトサラダ	青梗菜のとろみ煮	金平ごぼう
切干大根と胡瓜の青しそドレッシング	ポテトサラダ	ほうれん草ツナ炒め	カニ風味キャベツサラダ	ブロッコリーピーナツ和え
春雨の酢物	小松菜煮浸し	はすのさんばい(郷土料理)	紅葉豆腐煮	黒酢中華春雨
おかず昆布	パイン	白花豆	春菊煮浸し/りんご缶	金時豆
(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま)	(卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご・かに・乳製品・牛肉・ごま)	(乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・りんご・豚肉・落花生・牛肉・ごま・ゼラチン・さば)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・卵・かに・りんご・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・牛肉・えび・落花生)
熱量 355 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 11.8 g 炭水化物 27.9 g カルシウム 111 mg カリウム 561 mg 塩分 3.5 g	熱量 446 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 26.5 g 炭水化物 35.7 g カルシウム 194 mg カリウム 623 mg 塩分 3.0 g	熱量 528 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 29.9 g 炭水化物 27.2 g カルシウム 104 mg カリウム 685 mg 塩分 3.0 g	熱量 397 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 19.2 g 炭水化物 40.5 g カルシウム 151 mg カリウム 532 mg 塩分 3.0 g	熱量 412 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 16.5 g 炭水化物 39.2 g カルシウム 99 mg カリウム 673 mg 塩分 2.8 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下さい。＊都合によりメニューを変更させていただくことがございます。

＊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24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。

コープやまぐち 夕食宅配 こーぷくる

☎0120-272-428

受付:月～金 9:00～18:00