

9月5日(月)～9月11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

9月5日(月)		9月6日(火)		9月7日(水)		9月8日(木)		9月9日(金)		9月10日(土)		9月11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 豚肉と厚揚げの和風カレー なすのなべしぎ ほうれん草煮浸し 糸こんにゃくのタラコ煮/甘栗サラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま		白飯/黒ゴマ 赤魚と白菜のだし醤油煮 ニラ蟹玉 筍とアスパラ甘辛煮 オクラとワカメサラダ/さくら漬 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・かに・ごま		かやくご飯/青粉 肉じゃが かこのふわふわ豆腐煮野菜あんかけ 青梗菜の煮浸し 卵サラダ/金時豆 小麦・さば・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご・乳製品・えび・ごま・かに		白飯/白ゴマ アジとさつま芋のから揚げ中華あんかけ 大平(山口郷土料理) オクラ人参和物 春雨サラダ/シュウマイ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・卵・りんご・ごま		白飯/ゆかり 天ぷら盛り合わせ 大豆豚ミンチとろみ煮みそ風味 じゃが芋とベーコンのスープ煮 カニ風味サラダ/おかず昆布 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび・かに・りんご・ごま		白飯/白ゴマ 豚肉と野菜の塩タレ炒め ひじき煮 海老チリ ほうれん草錦糸和え/柚子香り蒟蒻 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・牛肉・ごま・えび		白飯/黒ゴマ 赤魚の塩焼き 菜の花春雨中華炒め 白菜のごま酢和え ポテトサラダ/金時豆 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご・ごま・牛肉	
熱量 472 kcal	塩分 2.5 g	熱量 401 kcal	塩分 2.5 g	熱量 465 kcal	塩分 2.8 g	熱量 583 kcal	塩分 2.5 g	熱量 584 kcal	塩分 2.0 g	熱量 474 kcal	塩分 2.2 g	熱量 438 kcal	塩分 2.3 g
たんぱく質 16.5 g	脂質 9.4 g	たんぱく質 15.8 g	脂質 7.2 g	たんぱく質 14.9 g	脂質 7.4 g	たんぱく質 19.6 g	脂質 16.8 g	たんぱく質 18.6 g	脂質 18.6 g	たんぱく質 20.1 g	脂質 10.4 g	たんぱく質 16.7 g	脂質 6.7 g
炭水化物 78.2 g	カルシウム 177 mg	炭水化物 72.2 g	カルシウム 53 mg	炭水化物 77.7 g	カルシウム 71 mg	炭水化物 85.9 g	カルシウム 86 mg	炭水化物 82.6 g	カルシウム 71 mg	炭水化物 72.3 g	カルシウム 105 mg	炭水化物 75.9 g	カルシウム 78 mg
カリウム 288 mg		カリウム 300 mg		カリウム 328 mg		カリウム 584 mg		カリウム 440 mg		カリウム 553 mg		カリウム 237 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							
鶏肉のごま味噌煮 かにと豆腐のふんわり天 きのことわかめの卵とじ ほうれん草煮浸し マカロニサラダ みかん缶 小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・かに・牛肉・りんご		赤魚西京焼/煮卵 焼そば 大平(山口郷土料理) オクラとワカメサラダ 煮物(がんと椎茸/いんげん) 胡瓜と桜えび酢物/パイン缶 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・もも・りんご・えび		天ぷら盛り合わせ チャンポン風野菜炒め 青梗菜の煮浸し 大豆と昆布の煮物 干草サラダ タコとワカメの酢物 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび・ごま・かに・牛肉		豚すきやき煮 じゃが芋のたらこ煮 小松菜炒め 揚げ茄子の煮浸し オクラと人参の和え物 安芸紫 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・牛肉		アジ香味焼き 高野と野菜の煮物 ほうれん草の煮浸し 紅白生酢 南瓜ごまサラダ えびシュウマイ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・えび・かに・ごま・りんご		鶏塩唐揚げ ブリにんにく醤油焼 野菜スクランブル ピーマンじゃこ炒め スパゲティーサラダ 胡瓜とめかぶ酢物 小麦・大豆・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・卵・かに・りんご		白身魚の若狭焼 豚肉と厚揚げの甘煮 筑前煮 黒酢中華春雨 青梗菜炒め かぼちゃサラダ/赤インゲン豆 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	
熱量 480 kcal	塩分 3.2 g	熱量 361 kcal	塩分 3.1 g	熱量 396 kcal	塩分 3.2 g	熱量 316 kcal	塩分 3.2 g	熱量 316 kcal	塩分 3.2 g	熱量 435 kcal	塩分 3.3 g	熱量 330 kcal	塩分 3.1 g
たんぱく質 22.7 g	脂質 26.7 g	たんぱく質 19.8 g	脂質 13.0 g	たんぱく質 15.6 g	脂質 21.0 g	たんぱく質 12.3 g	脂質 13.4 g	たんぱく質 20.6 g	脂質 16.9 g	たんぱく質 20.8 g	脂質 25.7 g	たんぱく質 12.4 g	脂質 10.6 g
炭水化物 36.2 g	カルシウム 99 mg	炭水化物 40.1 g	カルシウム 144 mg	炭水化物 35.2 g	カルシウム 114 mg	炭水化物 37.1 g	カルシウム 140 mg	炭水化物 33.6 g	カルシウム 194 mg	炭水化物 35.6 g	カルシウム 53 mg	炭水化物 38.1 g	カルシウム 104 mg
カリウム 533 mg		カリウム 378 mg		カリウム 560 mg		カリウム 732 mg		カリウム 697 mg		カリウム 557 mg		カリウム 535 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 豚肉と厚揚げの和風カレー なすのなべしぎ ほうれん草煮浸し 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		白飯 赤魚と白菜のだし醤油煮 ニラ蟹玉 オクラとワカメサラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・かに・ごま		白飯 かこのふわふわ豆腐煮野菜あんかけ 肉じゃが 卵サラダ 小麦・さば・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご・乳製品・えび・ごま・かに		白飯 アジとさつま芋のから揚げ中華あんかけ 大平(山口郷土料理) オクラ人参和物 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・ごま		白飯 天ぷら盛り合わせ 大豆豚ミンチとろみ煮みそ風味 カニ風味サラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび・かに・りんご		白飯 豚肉と野菜の塩タレ炒め ひじき煮 ほうれん草錦糸和え 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま		白飯 赤魚の塩焼き 菜の花春雨中華炒め ポテトサラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご・牛肉・ごま	
熱量 382 kcal	塩分 2.2 g	熱量 355 kcal	塩分 2.0 g	熱量 412 kcal	塩分 2.2 g	熱量 386 kcal	塩分 2.0 g	熱量 498 kcal	塩分 1.8 g	熱量 368 kcal	塩分 2.0 g	熱量 365 kcal	塩分 2.1 g
たんぱく質 12.9 g	脂質 8.6 g	たんぱく質 14.4 g	脂質 6.2 g	たんぱく質 13.7 g	脂質 10.9 g	たんぱく質 15.6 g	脂質 7.7 g	たんぱく質 16.7 g	脂質 15.9 g	たんぱく質 14.2 g	脂質 7.3 g	たんぱく質 14.7 g	脂質 6.2 g
炭水化物 61.2 g	カルシウム 103 mg	炭水化物 62.7 g	カルシウム 46 mg	炭水化物 62.3 g	カルシウム 56 mg	炭水化物 61.5 g	カルシウム 64 mg	炭水化物 69.2 g	カルシウム 68 mg	炭水化物 59.5 g	カルシウム 81 mg	炭水化物 60.8 g	カルシウム 30 mg
カリウム 350 mg		カリウム 259 mg		カリウム 365 mg		カリウム 372 mg		カリウム 317 mg		カリウム 468 mg		カリウム 168 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							
イワシのみぞれ煮 蓮根と鶏肉の煮物 豚肉とわかめの炒り豆腐 南瓜の粒マスタードサラダ 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		ひき肉とトマトのカレー メバルの西京焼き 高野豆腐の卵とじ ごぼうサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご		サワラのはちみつ照り焼き 豚肉と野菜の炒め物 マカロニのクリーム煮 人参とえのきの明太子炒め 白飯 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		豚肉の生姜焼き 春雨の韓国風サラダ 鶏肉となすの甘酢炒め 里芋の味噌マヨ和え 白飯 えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		スペイン風オムレツデミグラスソース メバルのから揚げ 大豆五目煮 ツナコーンサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		鶏肉の香草焼き 網揚げとひじきの煮物 大根とエビのくず煮 ブロッコリーと卵のサラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		豆腐とエビのチリソース煮 かぶと豚肉の炒め物 鶏肉と野菜のソースマヨ炒め さつま芋のレモン風味煮 白飯 えび・小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	
熱量 637 kcal	塩分 2.4 g	熱量 622 kcal	塩分 3.4 g	熱量 609 kcal	塩分 2.5 g	熱量 625 kcal	塩分 2.9 g	熱量 564 kcal	塩分 2.8 g	熱量 620 kcal	塩分 2.7 g	熱量 568 kcal	塩分 2.8 g
たんぱく質 26.5 g	ビタミンD 12.0 μg	たんぱく質 24.5 g	ビタミンD 2.6 μg	たんぱく質 26.6 g	ビタミンD 4.4 μg	たんぱく質 28.0 g	ビタミンD 1.3 μg	たんぱく質 21.0 g	ビタミンD 1.4 μg	たんぱく質 27.5 g	ビタミンD 2.0 μg	たんぱく質 22.1 g	ビタミンD 0.6 μg
カルシウム 372 mg		カルシウム 283 mg		カルシウム 182 mg		カルシウム 162 mg		カルシウム 184 mg		カルシウム 278 mg		カルシウム 388 mg	
熱量 378 kcal	塩分 2.3 g	熱量 363 kcal	塩分 3.3 g	熱量 349 kcal	塩分 2.5 g	熱量 365 kcal	塩分 2.9 g	熱量 304 kcal	塩分 2.7 g	熱量 361 kcal	塩分 2.6 g	熱量 309 kcal	塩分 2.7 g
たんぱく質 22.2 g	ビタミンD 12.0 μg	たんぱく質 20.2 g	ビタミンD 2.6 μg	たんぱく質 22.2 g	ビタミンD 4.4 μg	たんぱく質 23.6 g	ビタミンD 1.3 μg	たんぱく質 16.7 g	ビタミンD 1.4 μg	たんぱく質 23.2 g	ビタミンD 2.0 μg	たんぱく質 17.8 g	ビタミンD 0.6 μg
カルシウム 369 mg		カルシウム 280 mg		カルシウム 179 mg		カルシウム 159 mg		カルシウム 181 mg		カルシウム 275 mg		カルシウム 385 mg	

9月5日(月)～9月9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

9月5日(月)	9月6日(火)	9月7日(水)	9月8日(木)	9月9日(金)																																																												
5日間コース																																																																
白飯 無し チキンカツおろしソースゆず風味 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン こうや豆腐と椎茸の煮物 卵・小麦・さば・大豆 なめことオクラのネバネバ和え 小麦・さば・大豆・ゼラチン 昆布煮 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>479 kcal</td><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.2 g</td><td>脂質</td><td>12.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>75.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	479 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	14.2 g	脂質	12.8 g	炭水化物	75.4 g			黒米入りご飯 無し 赤魚の煮付け 小麦・大豆・ごま 春雨とチンゲン菜の中華風 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 塩昆布のポテトサラダ 卵・小麦・さば・大豆 小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>455 kcal</td><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.5 g</td><td>脂質</td><td>12.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>68.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	455 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	12.5 g	脂質	12.8 g	炭水化物	68.5 g			白飯 無し 豚肉の旨煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま じゃが芋と人参の金平 小麦・大豆・ごま 豆豆サラダ 卵・小麦・大豆 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>513 kcal</td><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.7 g</td><td>脂質</td><td>17.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>73.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	513 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	12.7 g	脂質	17.1 g	炭水化物	73.7 g			白飯 無し 牛肉のオイスター炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま がんもどきの煮物 小麦・さば・大豆 根菜と青菜の和え物 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 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>491 kcal</td><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.9 g</td><td>脂質</td><td>15.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>70.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	491 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	13.9 g	脂質	15.5 g	炭水化物	70.9 g			高菜ご飯 卵・小麦・牛肉・大豆・豚肉・ごま ひじきコロッケ 卵・小麦・乳成分・大豆 麻婆なす 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 春雨の酢の物 卵・小麦・乳成分・かに・大豆・豚肉・ごま 大根とこんにゃくのサイコロ煮 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>459 kcal</td><td>塩分</td><td>1.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.6 g</td><td>脂質</td><td>11.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>76.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	459 kcal	塩分	1.9 g	たんぱく質	10.6 g	脂質	11.8 g	炭水化物	76.6 g		
熱量	479 kcal	塩分	2.1 g																																																													
たんぱく質	14.2 g	脂質	12.8 g																																																													
炭水化物	75.4 g																																																															
熱量	455 kcal	塩分	2.2 g																																																													
たんぱく質	12.5 g	脂質	12.8 g																																																													
炭水化物	68.5 g																																																															
熱量	513 kcal	塩分	2.2 g																																																													
たんぱく質	12.7 g	脂質	17.1 g																																																													
炭水化物	73.7 g																																																															
熱量	491 kcal	塩分	2.4 g																																																													
たんぱく質	13.9 g	脂質	15.5 g																																																													
炭水化物	70.9 g																																																															
熱量	459 kcal	塩分	1.9 g																																																													
たんぱく質	10.6 g	脂質	11.8 g																																																													
炭水化物	76.6 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

豚肉とサイコロ絹揚げの味噌炒め 小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま 筑前煮 小麦・大豆・鶏肉・ごま 人参のサラダ 小麦・大豆 たけのこの姫皮とわかめの和え物 小麦・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉 さつま芋の甘煮 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>352 kcal</td><td>塩分</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.6 g</td><td>脂質</td><td>21.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>26.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	352 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	12.6 g	脂質	21.3 g	炭水化物	26.8 g			油淋鶏(鶏の唐揚げ酢醤油だれ) 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 玉子ときくらげの中華風 卵・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 白菜と切昆布の和え物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン ポテトの真砂和え 小麦・乳成分・大豆・ゼラチン <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>337 kcal</td><td>塩分</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.3 g</td><td>脂質</td><td>16.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>29.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	337 kcal	塩分	3.3 g	たんぱく質	17.3 g	脂質	16.9 g	炭水化物	29.6 g			アジの醤油焼き 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま じゃが芋とすり身団子のチリソース 卵・乳成分・えび・大豆・豚肉・小麦・鶏肉・ごま 麻婆春雨 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま シャキシャキごぼうサラダ 卵・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 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>359 kcal</td><td>塩分</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.3 g</td><td>脂質</td><td>20.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>26.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	359 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	16.3 g	脂質	20.9 g	炭水化物	26.7 g			豚肉とたけのこの中華炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 天津風玉子焼き 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 切干大根のごまドレッシング和え 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま 大豆と野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 大根とこんにゃくの炒り煮 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>394 kcal</td><td>塩分</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.7 g</td><td>脂質</td><td>29.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>19.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	394 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	13.7 g	脂質	29.2 g	炭水化物	19.7 g			サバの塩焼き さば・小麦・大豆・ごま 豚肉と大根のオイスター煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 卵の花 小麦・大豆・ごま ツナと葉大根のマカロニサラダ 卵・小麦・大豆 昆布煮 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>327 kcal</td><td>塩分</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.5 g</td><td>脂質</td><td>20.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>24.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	327 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	12.5 g	脂質	20.0 g	炭水化物	24.6 g		
熱量	352 kcal	塩分	2.9 g																																																													
たんぱく質	12.6 g	脂質	21.3 g																																																													
炭水化物	26.8 g																																																															
熱量	337 kcal	塩分	3.3 g																																																													
たんぱく質	17.3 g	脂質	16.9 g																																																													
炭水化物	29.6 g																																																															
熱量	359 kcal	塩分	2.7 g																																																													
たんぱく質	16.3 g	脂質	20.9 g																																																													
炭水化物	26.7 g																																																															
熱量	394 kcal	塩分	2.9 g																																																													
たんぱく質	13.7 g	脂質	29.2 g																																																													
炭水化物	19.7 g																																																															
熱量	327 kcal	塩分	2.9 g																																																													
たんぱく質	12.5 g	脂質	20.0 g																																																													
炭水化物	24.6 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

豚肉とサイコロ絹揚げの味噌炒め 小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま エビマヨマスタード風味 卵・小麦・えび・大豆・豚肉・りんご 人参のサラダ 小麦・大豆 たけのこの姫皮とわかめの和え物 小麦・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉 さつま芋の甘煮 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>578 kcal</td><td>塩分</td><td>3.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.0 g</td><td>脂質</td><td>39.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>37.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	578 kcal	塩分	3.8 g	たんぱく質	16.0 g	脂質	39.7 g	炭水化物	37.8 g			油淋鶏(鶏の唐揚げ酢醤油だれ) 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま あさりと野菜のビーフン炒め 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 白菜と切昆布の和え物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン ポテトの真砂和え 小麦・乳成分・大豆・ゼラチン <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>507 kcal</td><td>塩分</td><td>4.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>27.0 g</td><td>脂質</td><td>26.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>40.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	507 kcal	塩分	4.3 g	たんぱく質	27.0 g	脂質	26.0 g	炭水化物	40.5 g			豚肉のさっぱりレモンソース 小麦・大豆・豚肉・ゼラチン アジの醤油焼き 小麦・大豆・ごま・卵・乳成分 麻婆春雨 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま シャキシャキごぼうサラダ 卵・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 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>468 kcal</td><td>塩分</td><td>3.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.5 g</td><td>脂質</td><td>32.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>25.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	468 kcal	塩分	3.4 g	たんぱく質	19.5 g	脂質	32.4 g	炭水化物	25.0 g			エビフライ&オムレツ デミグラスソース 卵・小麦・えび・大豆・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉 豚肉とたけのこの中華炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 切干大根のごまドレッシング和え 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま 大豆と野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 大根とこんにゃくの炒り煮 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>493 kcal</td><td>塩分</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.4 g</td><td>脂質</td><td>33.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>32.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	493 kcal	塩分	3.3 g	たんぱく質	17.4 g	脂質	33.1 g	炭水化物	32.0 g			豚肉のケチャップ炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン サバの塩焼き さば・小麦・大豆・ごま 卵の花 小麦・大豆・ごま ツナと葉大根のマカロニサラダ 卵・小麦・大豆 昆布煮 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>530 kcal</td><td>塩分</td><td>3.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.2 g</td><td>脂質</td><td>37.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>30.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	530 kcal	塩分	3.8 g	たんぱく質	18.2 g	脂質	37.3 g	炭水化物	30.6 g		
熱量	578 kcal	塩分	3.8 g																																																													
たんぱく質	16.0 g	脂質	39.7 g																																																													
炭水化物	37.8 g																																																															
熱量	507 kcal	塩分	4.3 g																																																													
たんぱく質	27.0 g	脂質	26.0 g																																																													
炭水化物	40.5 g																																																															
熱量	468 kcal	塩分	3.4 g																																																													
たんぱく質	19.5 g	脂質	32.4 g																																																													
炭水化物	25.0 g																																																															
熱量	493 kcal	塩分	3.3 g																																																													
たんぱく質	17.4 g	脂質	33.1 g																																																													
炭水化物	32.0 g																																																															
熱量	530 kcal	塩分	3.8 g																																																													
たんぱく質	18.2 g	脂質	37.3 g																																																													
炭水化物	30.6 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
9月7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

チキンカツおろしソースゆず風味 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン こうや豆腐と椎茸の煮物 卵・小麦・さば・大豆 なめことオクラのネバネバ和え 小麦・さば・大豆・ゼラチン 昆布煮 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>227 kcal</td><td>塩分</td><td>2.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.0 g</td><td>脂質</td><td>11.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>21.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	227 kcal	塩分	2.0 g	たんぱく質	10.0 g	脂質	11.7 g	炭水化物	21.3 g			赤魚の煮付け 小麦・大豆・ごま 春雨とチンゲン菜の中華風 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 塩昆布のポテトサラダ 卵・小麦・さば・大豆 小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>218 kcal</td><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8.4 g</td><td>脂質</td><td>11.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>17.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	218 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	8.4 g	脂質	11.9 g	炭水化物	17.6 g			豚肉の旨煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま じゃが芋と人参の金平 小麦・大豆・ごま 豆豆サラダ 卵・小麦・大豆 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>261 kcal</td><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8.5 g</td><td>脂質</td><td>16.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>19.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	261 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	8.5 g	脂質	16.1 g	炭水化物	19.6 g			牛肉のオイスター炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま がんもどきの煮物 小麦・さば・大豆 根菜と青菜の和え物 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 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>239 kcal</td><td>塩分</td><td>2.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.7 g</td><td>脂質</td><td>14.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>16.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	239 kcal	塩分	2.3 g	たんぱく質	9.7 g	脂質	14.5 g	炭水化物	16.7 g			ひじきコロッケ 卵・小麦・乳成分・大豆 麻婆なす 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 春雨の酢の物 卵・小麦・乳成分・かに・大豆・豚肉・ごま 大根とこんにゃくのサイコロ煮 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>190 kcal</td><td>塩分</td><td>1.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>4.5 g</td><td>脂質</td><td>8.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>24.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	190 kcal	塩分	1.4 g	たんぱく質	4.5 g	脂質	8.4 g	炭水化物	24.9 g		
熱量	227 kcal	塩分	2.0 g																																																													
たんぱく質	10.0 g	脂質	11.7 g																																																													
炭水化物	21.3 g																																																															
熱量	218 kcal	塩分	2.1 g																																																													
たんぱく質	8.4 g	脂質	11.9 g																																																													
炭水化物	17.6 g																																																															
熱量	261 kcal	塩分	2.2 g																																																													
たんぱく質	8.5 g	脂質	16.1 g																																																													
炭水化物	19.6 g																																																															
熱量	239 kcal	塩分	2.3 g																																																													
たんぱく質	9.7 g	脂質	14.5 g																																																													
炭水化物	16.7 g																																																															
熱量	190 kcal	塩分	1.4 g																																																													
たんぱく質	4.5 g	脂質	8.4 g																																																													
炭水化物	24.9 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

9月5日(月)	9月6日(火)	9月7日(水)	9月8日(木)	9月9日(金)
タラ山椒焼き	赤魚と白菜のだし醤油煮	サーモンマヨカツ	アジとさつま芋唐揚げ中華あんかけ	天ぷら盛り合わせ
豚肉と厚揚げの和風カレー	とり天	肉じゃが	大平(山口郷土料理)	大豆豚ミンチとろみ煮みそ風味
里芋のごま味噌煮	ニラ蟹玉	大豆と昆布の煮物	シュウマイ	じゃが芋とベーコンのスープ煮
糸こんにゃくのタラコ煮	筍とアスパラ甘辛煮	切干大根酢物	オクラと人参和え物	豆乳花形煮
なすのなべしぎ	竹輪の金平風	かにのふわふわ豆腐煮	白菜煮浸し	水菜の煮浸し
大根サラダ	オクラとワカメサラダ	キャベツと炒り玉子のサラダ	春雨サラダ	カニ風味サラダ
ほうれん草煮浸し	ひじきの煮物	もやしとキクラゲナムル	小松菜炒め	酢れんこん
出巻玉子/黒豆	胡瓜と桜えび酢物/さくら漬	青梗菜の煮浸し/野沢菜	竹輪と胡瓜の酢物/安芸紫	りんご缶
(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・牛肉・卵)	(卵・乳製品・小麦・鶏肉・大豆・さば・豚肉・ゼラチン・かに・ごま・えび)	(小麦・さば・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・乳製品・さけ・りんご・かに)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・卵・乳製品・りんご・ごま・牛肉)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび・かに・りんご)
熱量 400 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 13.0 g 炭水化物 38.8 g カルシウム 181 mg カリウム 641 mg 塩分 3.6 g	熱量 395 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 17.8 g 炭水化物 31.6 g カルシウム 116 mg カリウム 552 mg 塩分 3.3 g	熱量 411 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.3 g 炭水化物 39.7 g カルシウム 107 mg カリウム 715 mg 塩分 2.9 g	熱量 394 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 23.1 g 炭水化物 41.1 g カルシウム 150 mg カリウム 625 mg 塩分 2.9 g	熱量 480 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 20.4 g 炭水化物 53.1 g カルシウム 145 mg カリウム 566 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
9月7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