

9月19日(月)～9月25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19日(月)	9月20日(火)	9月21日(水)	9月22日(木)	9月23日(金)	9月24日(土)	9月25日(日)	
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 豚肉と野菜の甘辛煮 枝豆と豆腐のふんわり天 菜の花と椎茸ごま酢和え 切干大根洋風サラダ/赤インゲン豆 小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび・りんご	白飯/黒ゴマ ビーフカレー 厚揚げと青梗菜炒め 蓮根金平 かぶとツナの甘辛煮/コールスローサラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・牛肉・ごま・りんご・卵	菜飯/白ゴマ チーズチキンカツ ラタトゥイユ ほうれん草とビーンズ中華和え 明太子ポテト/白菜柚子甘酢 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・ごま・豚肉	白飯/白ゴマ サワラ柚庵焼き かに玉 つしま(山口郷土) マセドアンサラダ/胡瓜の生姜風味酢物 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご・かに・ごま	白飯/ゆかり 焼き鳥の彩りあんかけ 煮物盛り合わせ えのき梅マヨネーズ和え 五目豆/切干大根青しそドレッシング 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご	白飯/黒ゴマ タラ磯辺天 チャプチェ がんと煮/人参煮 ブロッコリーごま和え/ほうれん草菜種和え 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・乳製品・牛肉	白飯/ゆかり 豚肉中華炒め 大根とじゃこの煮物 里芋の柚子味噌かけ 小松菜お浸し/りんごシロップ漬 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・ごま・りんご	
熱量 522 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 14.5 g 脂質 12.9 g 炭水化物 84.5 g カルシウム 95 mg カリウム 445 mg	熱量 467 kcal 塩分 1.6 g たんぱく質 12.0 g 脂質 10.7 g 炭水化物 72.3 g カルシウム 91 mg カリウム 393 mg	熱量 449 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 11.4 g 脂質 14.2 g 炭水化物 66.0 g カルシウム 44 mg カリウム 275 mg	熱量 459 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 18.4 g 脂質 10.2 g 炭水化物 70.2 g カルシウム 92 mg カリウム 484 mg	熱量 468 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 21.1 g 脂質 7.7 g 炭水化物 77.2 g カルシウム 66 mg カリウム 604 mg	熱量 510 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 20.1 g 脂質 12.7 g 炭水化物 76.0 g カルシウム 140 mg カリウム 480 mg	熱量 425 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 11.9 g 脂質 4.1 g 炭水化物 82.2 g カルシウム 107 mg カリウム 523 mg	

おかず舞

製造
広島駅弁当株式会社

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
梅しそチキンカツ 豆乳豆腐煮 大豆と油揚げ煮 小松菜と海老煮浸し なす揚げ浸し 切干大根洋風サラダ/みかんシロップ漬 小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・りんご	白身魚の煮付け 豚肉のスタミナ炒め えびと枝豆の卵とじ 蓮根金平 竹輪と大根炒め オクラごま和え/かぼちゃサラダ 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・牛肉	ハンバーグ野菜あんかけ ナポリタン 白菜ツナサラダ つしま(山口郷土) ニラとキャベツのお浸し ささみと小松菜の塩昆布和え/赤インゲン豆 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・さば・ゼラチン・りんご
熱量 413 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 15.5 g 脂質 20.6 g 炭水化物 41.3 g カルシウム 102 mg カリウム 393 mg	熱量 301 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 18.1 g 脂質 10.4 g 炭水化物 26.7 g カルシウム 124 mg カリウム 675 mg	タラクリーム煮 チャプチェ 紅葉豆腐煮 切干大根青しそドレッシング ほうれん草柚子香和え おはぎ 小麦・乳製品・大豆・鶏肉・豚肉・さば・ゼラチン・卵・牛肉・ごま
熱量 368 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 13.6 g 脂質 25.9 g 炭水化物 24.7 g カルシウム 57 mg カリウム 519 mg	熱量 341 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 15.0 g 脂質 16.0 g 炭水化物 35.0 g カルシウム 116 mg カリウム 692 mg	酢豚 挽肉味噌ポンかつお生姜風味 かに玉 ワカメの中華サラダ いんげん煮浸し みかんシロップ漬 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・牛肉・乳製品・かに・ごま
熱量 370 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 20.1 g 脂質 15.6 g 炭水化物 36.6 g カルシウム 95 mg カリウム 524 mg	熱量 383 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 18.6 g 脂質 14.3 g 炭水化物 30.5 g カルシウム 71 mg カリウム 494 mg	サバ味噌煮 牛肉と野菜の旨煮 高野豆腐の卵とじ カリフラワーサラダ ひじき煮 桜漬/金時豆 乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・かに・牛肉
熱量 473 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 16.8 g 脂質 26.7 g 炭水化物 41.7 g カルシウム 169 mg カリウム 575 mg	熱量 368 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 18.6 g 脂質 14.3 g 炭水化物 30.5 g カルシウム 71 mg カリウム 494 mg	鶏の塩唐揚げ 切干大根煮 ほうれん草炒め キャベツの甘酢和え ポテトサラダ りんごシロップ漬 小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・卵・りんご
熱量 368 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 18.6 g 脂質 14.3 g 炭水化物 30.5 g カルシウム 71 mg カリウム 494 mg	熱量 383 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 18.6 g 脂質 14.3 g 炭水化物 30.5 g カルシウム 71 mg カリウム 494 mg	熱量 370 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 20.1 g 脂質 15.6 g 炭水化物 36.6 g カルシウム 95 mg カリウム 524 mg

お弁当こぼご

製造
広島駅弁当株式会社

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 豚肉と野菜の甘辛煮 枝豆と豆腐のふんわり天 菜の花と椎茸ごま酢和え 小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび	白飯 豆腐ハンバーグ かぶとツナの甘辛煮 コールスローサラダ 乳製品・大豆・小麦・鶏肉・卵・牛肉・さば・ごま・豚肉・ゼラチン・りんご	白飯 チーズチキンカツ ラタトゥイユ ほうれん草ビーンズ中華和え/明太子ポテト 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・ごま・豚肉
熱量 438 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 12.7 g 脂質 12.7 g 炭水化物 66.2 g カルシウム 79 mg カリウム 302 mg	熱量 396 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 13.1 g 脂質 9.6 g 炭水化物 61.5 g カルシウム 52 mg カリウム 414 mg	白飯 サワラ柚庵焼き つしま(山口郷土) マセドアンサラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご
熱量 374 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 16.5 g 脂質 5.7 g 炭水化物 62.2 g カルシウム 39 mg カリウム 456 mg	熱量 376 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 9.3 g 脂質 11.1 g 炭水化物 57.7 g カルシウム 40 mg カリウム 201 mg	白飯 焼き鳥の彩りあんかけ 煮物盛り合わせ えのき梅マヨネーズ和え 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご
熱量 395 kcal 塩分 1.7 g たんぱく質 15.3 g 脂質 8.1 g 炭水化物 62.9 g カルシウム 66 mg カリウム 403 mg	熱量 376 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 9.3 g 脂質 11.1 g 炭水化物 57.7 g カルシウム 40 mg カリウム 201 mg	白飯 タラ磯辺天 チャプチェ ほうれん草菜種和え 卵・乳製品・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば
熱量 329 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 9.6 g 脂質 3.8 g 炭水化物 61.1 g カルシウム 77 mg カリウム 340 mg	熱量 376 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 9.3 g 脂質 11.1 g 炭水化物 57.7 g カルシウム 40 mg カリウム 201 mg	白飯 豚肉中華炒め 大根とじゃこの煮物 小松菜お浸し 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば

明日の食卓

製造
広島駅弁当株式会社

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
赤魚のみりん焼き 大根とベーコンのコンソメ炒め カリフラワーのトマト煮 キャベツとチーズのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	豚肉の焼肉風 インゲンとしらすの山椒炒め ポテトソテー 小松菜のごま酢和え 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アジの香草パン粉焼き 青梗菜と蒸し鶏の和え物 ニラ玉 ブロッコリーとチーズのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
熱量 487 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 21.1 g ビタミンD 2.6 μg カルシウム 237 mg	熱量 577 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 26.3 g ビタミンD 1.8 μg カルシウム 131 mg	ハニーマスタードチキン 春雨のすき煮 絹揚げと蓮根の味噌炒め 白菜のぼ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
熱量 641 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 23.8 g ビタミンD 5.3 μg カルシウム 204 mg	熱量 558 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 23.7 g ビタミンD 7.2 μg カルシウム 389 mg	プリの漬け焼き コロケ 大豆のケチャップ煮 キャベツとレーズンのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・りんご
熱量 678 kcal 塩分 3.1 g たんぱく質 25.9 g ビタミンD 2.6 μg カルシウム 236 mg	熱量 298 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 19.4 g ビタミンD 7.2 μg カルシウム 386 mg	ポークカレー ほうれん草のソテー 野菜と鶏肉の五目煮 ツナとマカロニのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご
熱量 585 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 25.2 g ビタミンD 4.7 μg カルシウム 256 mg	熱量 424 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 22.8 g ビタミンD 1.2 μg カルシウム 168 mg	熱量 641 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 23.8 g ビタミンD 5.3 μg カルシウム 204 mg
熱量 326 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 20.9 g ビタミンD 4.7 μg カルシウム 253 mg	熱量 424 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 22.8 g ビタミンD 1.2 μg カルシウム 168 mg	熱量 382 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 19.5 g ビタミンD 5.3 μg カルシウム 201 mg

9月19日(月)～9月23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19日(月)	9月20日(火)	9月21日(水)	9月22日(木)	9月23日(金)
5日間コース				
敬老の日	ちりめんご飯 小麦・大豆・ごま 肉じゃがコロッケ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 ほうれん草と玉子の炒め和え 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・卵 キャベツとツナのやみつきサラダ 小麦・大豆・ごま 昆布煮 小麦・大豆・ごま	白飯 無し サバの塩焼き 小麦・さば・大豆・ごま こうや豆腐の彩りあんかけ 小麦・大豆 ほうれん草ともやしの味噌ナムル 小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま	白飯 無し 白身魚フライ玉子あん 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 豚肉と野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ひじきのカラフルサラダ 卵・小麦・さば・大豆・ごま 煮豆 小麦・大豆	秋分の日
	熱量 493 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 11.8 g 脂質 15.9 g 炭水化物 73.6 g	熱量 468 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 17.3 g 脂質 14.8 g 炭水化物 64.4 g	熱量 488 kcal 塩分 1.6 g たんぱく質 13.3 g 脂質 14.9 g 炭水化物 73.5 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

敬老の日	白身魚の西京焼き 小麦・大豆・ごま 豚肉の柳川風 小麦・大豆・豚肉・卵 切干大根と高菜の炒り煮 小麦・大豆・ごま コーンとひじきの白和え 小麦・大豆・ごま チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま	チキンカツカレーソース 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・牛肉・バナナ・豚肉・りんご わかめと野菜のゆず味噌かけ ※ゆず味噌小袋付 小麦・大豆・卵 じゃが芋といんげんのあおさ炒め 小麦・大豆・豚肉 ひじきとたけのこの炒め煮 小麦・大豆 小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま	豚肉と春雨の炒め物 小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま 餃子酢醤油だれ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・ゼラチン 花野菜のポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン もやしと薄揚げの和風炒め 小麦・さば・大豆 キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま	秋分の日
	熱量 389 kcal 塩分 3.4 g たんぱく質 21.7 g 脂質 22.4 g 炭水化物 28.3 g	熱量 346 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 14.0 g 脂質 17.5 g 炭水化物 31.9 g	熱量 383 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 11.4 g 脂質 25.7 g 炭水化物 26.9 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

敬老の日	豚肉と厚揚げのピリ辛煮 小麦・乳成分・大豆・豚肉・りんご・ごま・ゼラチン 白身魚の西京焼き 小麦・大豆・ごま 切干大根と高菜の炒り煮 小麦・大豆・ごま コーンとひじきの白和え 小麦・大豆・ごま チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま	チキンカツカレーソース 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・牛肉・バナナ・豚肉・りんご あさりと野菜の和風あん 小麦・さば・大豆・卵・鶏肉・やまいも じゃが芋といんげんのあおさ炒め 小麦・大豆・豚肉 ひじきとたけのこの炒め煮 小麦・大豆 小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま	豚肉と春雨の炒め物 小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま 銀ヒラスの照り焼き風味 小麦・大豆・ごま・卵・乳成分 花野菜のポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン もやしと薄揚げの和風炒め 小麦・さば・大豆 キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま	秋分の日
	熱量 447 kcal 塩分 4.4 g たんぱく質 23.3 g 脂質 26.3 g 炭水化物 32.9 g	熱量 403 kcal 塩分 4.2 g たんぱく質 18.1 g 脂質 21.9 g 炭水化物 32.5 g	熱量 505 kcal 塩分 3.4 g たんぱく質 18.7 g 脂質 33.5 g 炭水化物 32.5 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。

おかず手鞠

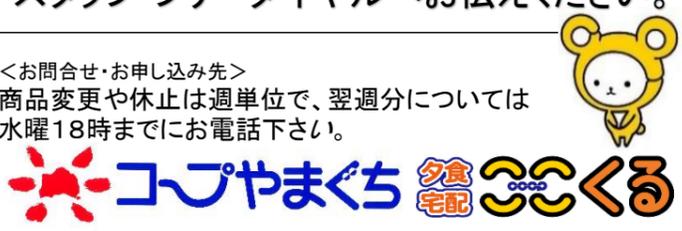
製造
ワタミ株式会社

敬老の日	肉じゃがコロッケ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 ほうれん草と玉子の炒め和え 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・卵 キャベツとツナのやみつきサラダ 小麦・大豆・ごま 昆布煮 小麦・大豆・ごま	サバの塩焼き 小麦・さば・大豆・ごま こうや豆腐の彩りあんかけ 小麦・大豆 ほうれん草ともやしの味噌ナムル 小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま	白身魚フライ玉子あん 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 豚肉と野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ひじきのカラフルサラダ 卵・小麦・さば・大豆・ごま 煮豆 小麦・大豆	秋分の日
	熱量 249 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 6.6 g 脂質 14.6 g 炭水化物 23.7 g	熱量 216 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 13.1 g 脂質 13.7 g 炭水化物 10.2 g	熱量 236 kcal 塩分 1.6 g たんぱく質 9.1 g 脂質 13.9 g 炭水化物 19.4 g	

次週の中止・変更の締切は
9月21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

9月19日(月)	9月20日(火)	9月21日(水)	9月22日(木)	9月23日(金)
	豆腐ハンバーグ	チーズチキンカツ	かに玉	
	ビーフカレー	赤魚のマリネ	サワラ柚庵焼き	
	厚揚げと青梗菜炒め	ラタトゥイユ	つしま(山口郷土)	
敬老の日	蓮根金平	白菜柚子甘酢	ほうれん草柚子香和え	秋分の日
	コールスローサラダ	ほうれん草とビーンズ中華和え	マセドアンサラダ	
	かぶとツナの甘辛煮	明太子ポテト	小松菜と桜えび炒め物	
	オクラとワカメの生姜酢和え	きのこ金平	胡瓜の生姜風味酢物	
	黄桃シロップ漬け	たくあん	おはぎ	
	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・卵・牛肉・ごま・りんご・もも)	(大豆・乳製品・小麦・鶏肉・卵・ごま・豚肉)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・かに・ごま・乳製品・りんご・えび)	
	熱量 407 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 19.6 g 炭水化物 35.3 g カルシウム 100 mg カリウム 643 mg 塩分 3.0 g	熱量 347 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 16.9 g 炭水化物 25.3 g カルシウム 80 mg カリウム 412 mg 塩分 2.9 g	熱量 428 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 17.9 g 炭水化物 27.9 g カルシウム 106 mg カリウム 532 mg 塩分 3.1 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21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