

# 9月26日(月)～10月2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26日(月)		9月27日(火)		9月28日(水)		9月29日(木)		9月30日(金)		10月1日(土)		10月2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/ゆかり		鶏飯/青のり		白飯/ゆかり		白飯/黒ゴマ		白飯/白ゴマ		白飯/ゆかり											
豚肉と野菜のうま煮		サバみりん焼き		鶏天のレモンソースかけ		サワラ山椒焼き		ねぎ塩豚		カレイ磯辺天		豚焼肉											
豆腐と野菜の煮物		厚揚げの卵とじ		いんげんツナバター炒め		ニラ玉春雨		大根とミニさつま天煮		大豆と竹輪煮物		海老とブロッコリー塩だれ和え											
人参とツナの和え物		白菜スープ煮		小松菜煮浸し		なす煮浸し		ほうれん草煮浸し		小松菜と海老煮浸し		高野豆腐の卵とじ											
卵とマカロニサラダ/金時豆		じゃが芋そぼろ煮/ほうれん草の和え物		筍味噌煮(山口郷土)/南瓜ごま和え		白菜ごま酢和え/ツナポテトサラダ		ブロッコリーサラダ/わかめとかまぼこ酢物		コールスローサラダ/オクラえのき塩昆布和え		マセドアンサラダ/青梗菜とハムの炒め物											
小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご		卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・えび		卵・乳製品・小麦・鶏肉・牛肉・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン・さば		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・ごま・りんご		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・ごま・卵・乳製品・りんご		小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・牛肉・ごま		えび・ごま・鶏肉・卵・小麦・さば・大豆・豚肉・ゼラチン・乳製品・りんご・牛肉											
熱量	465 kcal	塩分	1.6 g	熱量	500 kcal	塩分	2.5 g	熱量	501 kcal	塩分	1.8 g	熱量	456 kcal	塩分	2.1 g	熱量	486 kcal	塩分	1.7 g	熱量	446 kcal	塩分	2.2 g
たんぱく質	14.2 g	脂質	8.9 g	たんぱく質	19.0 g	脂質	12.9 g	たんぱく質	15.4 g	脂質	11.6 g	たんぱく質	16.0 g	脂質	10.0 g	たんぱく質	20.2 g	脂質	10.9 g	たんぱく質	14.7 g	脂質	10.3 g
炭水化物	77.9 g	カルシウム	58 mg	炭水化物	73.3 g	カルシウム	103 mg	炭水化物	77.7 g	カルシウム	51 mg	炭水化物	70.8 g	カルシウム	86 mg	炭水化物	72.8 g	カルシウム	111 mg	炭水化物	70.9 g	カルシウム	76 mg
カリウム	398 mg			カリウム	372 mg			カリウム	581 mg			カリウム	446 mg			カリウム	435 mg			カリウム	349 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																			
豚肉とキャベツの味噌炒め		カレイ磯辺天		フライドチキン/ゆで卵		タラのクリームソースかけ		牛すき焼き風煮		牛肉コロッケ		タラの野菜あんかけ															
ジャーマンポテト		煮物盛り合わせ		里芋のくず煮あん		じゃが芋肉味噌からめ		エビチリ		木の葉豆腐煮		かにのふわふわ豆腐煮															
シュウマイ/肉団子煮		切干大根と高菜炒め		ほうれん草ビーンズサラダ		小松菜厚揚げ煮		大豆豚ミンチ炒め		なすとひき肉炒め物		ほうれん草お浸し															
小松菜煮浸し		ほうれん草卵和え		人参ナムル		かぶとツナの甘辛煮		いんげんバター炒め		青梗菜かにかま炒め		香味マカロニサラダ															
マカロニサラダ		キャベツ大豆ごま和え		オクラとツナ和え		胡瓜ハムサラダ		ほうれん草ひじきサラダ		筍味噌煮(山口郷土)		紅白生酢															
カリフラワー甘酢和え		春雨サラダ		白桃シロップ漬け		赤インゲン豆		胡瓜ごま酢和え		コールスローサラダ/パイン缶		黒豆															
卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま・さば・ゼラチン・えび・落花生・牛肉・かに		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご・ごま		卵・小麦・ごま・大豆・りんご・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・えび・もも		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・卵・りんご		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・卵・ごま・りんご・乳製品・えび		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・牛肉・ごま・えび・かに		卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・さば・ゼラチン・ごま・かに															
熱量	358 kcal	塩分	2.9 g	熱量	457 kcal	塩分	3.1 g	熱量	372 kcal	塩分	3.0 g	熱量	364 kcal	塩分	3.1 g	熱量	404 kcal	塩分	3.2 g	熱量	358 kcal	塩分	3.0 g	熱量	312 kcal	塩分	3.0 g
たんぱく質	18.5 g	脂質	18.3 g	たんぱく質	17.8 g	脂質	25.5 g	たんぱく質	16.9 g	脂質	20.4 g	たんぱく質	18.1 g	脂質	15.5 g	たんぱく質	18.9 g	脂質	20.1 g	たんぱく質	18.7 g	脂質	18.1 g	たんぱく質	17.2 g	脂質	9.9 g
炭水化物	29.2 g	カルシウム	138 mg	炭水化物	37.9 g	カルシウム	149 mg	炭水化物	22.5 g	カルシウム	103 mg	炭水化物	37.6 g	カルシウム	170 mg	炭水化物	37.0 g	カルシウム	130 mg	炭水化物	39.9 g	カルシウム	68 mg	炭水化物	36.3 g	カルシウム	86 mg
カリウム	548 mg			カリウム	563 mg			カリウム	475 mg			カリウム	632 mg			カリウム	730 mg			カリウム	435 mg			カリウム	650 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															
豚肉と野菜のうま煮		サバみりん焼き/ひじき煮		鶏天のレモンソースかけ		サワラ山椒焼き		ねぎ塩豚		カレイ磯辺天		豚焼肉															
豆腐と野菜の煮物		厚揚げの卵とじ		小松菜煮浸し		ニラ玉春雨		大根とミニさつま天煮		大豆と竹輪煮物		海老とブロッコリー塩だれ和え															
卵とマカロニサラダ		ほうれん草の和え物		南瓜ごま和え		白菜ごま酢和え		ブロッコリーサラダ		コールスローサラダ		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		卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品		卵・乳製品・小麦・鶏肉・牛肉・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン・さば		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・ごま		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・ごま・卵・乳製品・りんご		小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・ごま・ゼラチン・さば		卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・ごま・ゼラチン・さば															
熱量	391 kcal	塩分	1.8 g	熱量	430 kcal	塩分	2.2 g	熱量	401 kcal	塩分	2.3 g	熱量	388 kcal	塩分	2.1 g	熱量	368 kcal	塩分	2.0 g	熱量	435 kcal	塩分	2.0 g	熱量	361 kcal	塩分	1.8 g
たんぱく質	11.8 g	脂質	8.0 g	たんぱく質	18.6 g	脂質	11.5 g	たんぱく質	16.7 g	脂質	13.2 g	たんぱく質	15.3 g	脂質	6.0 g	たんぱく質	13.1 g	脂質	7.3 g	たんぱく質	18.9 g	脂質	10.9 g	たんぱく質	13.0 g	脂質	7.5 g
炭水化物	65.7 g	カルシウム	75 mg	炭水化物	60.7 g	カルシウム	106 mg	炭水化物	66.6 g	カルシウム	88 mg	炭水化物	64.9 g	カルシウム	62 mg	炭水化物	60.4 g	カルシウム	89 mg	炭水化物	62.7 g	カルシウム	69 mg	炭水化物	58.2 g	カルシウム	60 mg
カリウム	263 mg			カリウム	441 mg			カリウム	544 mg			カリウム	455 mg			カリウム	349 mg			カリウム	300 mg			カリウム	270 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																				
鶏肉の塩だれ焼き		サバの塩焼き		豚肉と春雨の炒め物		白身魚のフライ		鶏肉の山椒風味焼き		イワシの生姜焼き		ハンバーグのホワイトソース																
小松菜とツナのお浸し		なすの南蛮和え		小松菜の煮浸し		ソース鶏じゃが		粉豆腐の炒り煮		中華卵の花		サワラ塩焼き																
切昆布と大豆の煮物		鶏大根煮		高野豆腐の含め煮		インゲンと豆腐の甜面醬炒め		さつま揚げと野菜の煮物		キャベツとシーフードの旨煮		ほうれん草のおかか和え																
ごま風味白和え		ほうれん草と卵のサラダ		カリフラワーのオーロラソース和え		ごぼうサラダ		きゅうりの酢の物		切干大根サラダ		枝豆と竹輪の明太マヨ和え																
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・りんご・ゼラチン		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		小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・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・乳成分・大豆・鶏肉・りんご		小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご		えび・小麦・卵・乳成分・いか・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・大豆・鶏肉・豚肉・りんご														
ごはんと付	熱量	644 kcal	塩分	2.8 g	熱量	662 kcal	塩分	2.7 g	熱量	574 kcal	塩分	2.9 g	熱量	645 kcal	塩分	2.6 g	熱量	582 kcal	塩分	2.8 g	熱量	566 kcal	塩分	2.4 g	熱量	582 kcal	塩分	2.5 g
	たんぱく質	27.6 g	ビタミンD	1.1 μg	たんぱく質	24.2 g	ビタミンD	6.5 μg	たんぱく質	24.5 g	ビタミンD	1.5 μg	たんぱく質	22.7 g	ビタミンD	1.8 μg	たんぱく質	26.4 g	ビタミンD	1.7 μg	たんぱく質	22.3 g	ビタミンD	12.4 μg	たんぱく質	22.8 g	ビタミンD	3.2 μg
	カルシウム	199 mg			カルシウム	199 mg			カルシウム	319 mg			カルシウム	313 mg			カルシウム	216 mg			カルシウム	269 mg			カルシウム	213 mg		
おかずのみ	熱量	384 kcal	塩分	2.8 g	熱量	402 kcal	塩分	2.7 g	熱量	314 kcal	塩分	2.8 g	熱量	385 kcal	塩分	2.5 g	熱量	322 kcal	塩分	2.7 g	熱量	306 kcal	塩分	2.4 g	熱量	323 kcal	塩分	2.5 g
	たんぱく質	23.2 g	ビタミンD	1.1 μg	たんぱく質	19.9 g	ビタミンD	6.5 μg	たんぱく質	20.2 g	ビタミンD	1.5 μg	たんぱく質	18.4 g	ビタミンD	1.8 μg	たんぱく質	22.0 g	ビタミンD	1.7 μg	たんぱく質	18.0 g	ビタミンD	12.4 μg	たんぱく質	18.5 g	ビタミンD	3.2 μg
	カルシウム	196 mg			カルシウム	196 mg			カルシウム	316 mg			カルシウム	310 mg			カルシウム	213 mg			カルシウム	266 mg			カルシウム	210 mg		

# 9月26日(月)～9月30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26日(月)	9月27日(火)	9月28日(水)	9月29日(木)	9月30日(金)																																																												
5日間コース																																																																
<b>白飯</b> 無し <b>チキンカツきのこ玉子あん</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま <b>豆腐そぼろの炒り煮</b> 小麦・大豆 <b>大根と人参のごま酢和え</b> 小麦・大豆・ごま <b>ブロッコリーのおかか和え</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>472 kcal</td><td>塩分</td><td>2.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.8 g</td><td>脂質</td><td>14.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>69.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	472 kcal	塩分	2.0 g	たんぱく質	14.8 g	脂質	14.6 g	炭水化物	69.0 g			<b>ゆかりご飯(赤しそ)</b> 無し <b>ブリの照り焼き</b> 小麦・大豆・ごま <b>春雨のさっぱり炒め</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>野菜のツナカレー炒め</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご <b>さつま芋の甘煮</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>483 kcal</td><td>塩分</td><td>1.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.9 g</td><td>脂質</td><td>12.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>76.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	483 kcal	塩分	1.7 g	たんぱく質	13.9 g	脂質	12.0 g	炭水化物	76.3 g			<b>白飯</b> 無し <b>牛肉と野菜のトマト煮</b> 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉 <b>なすのそぼろあん</b> 小麦・さば・大豆・鶏肉 <b>切干大根の煮物</b> 小麦・大豆 <b>チンゲン菜と人参のナムル</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>463 kcal</td><td>塩分</td><td>1.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.9 g</td><td>脂質</td><td>14.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>69.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	463 kcal	塩分	1.4 g	たんぱく質	10.9 g	脂質	14.7 g	炭水化物	69.9 g			<b>白飯</b> 無し <b>鶏肉のねぎ塩だれ</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>ゆず香るひじきと豆腐の煮物</b> 小麦・大豆 <b>和風ポテトサラダ</b> 卵・小麦・大豆・ごま <b>小松菜と薄揚げのお浸し</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>529 kcal</td><td>塩分</td><td>2.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.4 g</td><td>脂質</td><td>18.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>72.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	529 kcal	塩分	2.0 g	たんぱく質	16.4 g	脂質	18.5 g	炭水化物	72.7 g			<b>菜飯</b> 小麦・さば・大豆・ごま <b>豚肉の生姜焼き</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>白だし仕立てのほうれん草と里芋の炊き合わせ</b> 小麦・大豆・鶏肉・いか・さば <b>蓮根とこんにゃくの金平</b> 小麦・大豆・ごま <b>大根と人参の煮物</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>522 kcal</td><td>塩分</td><td>3.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.7 g</td><td>脂質</td><td>22.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>65.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	522 kcal	塩分	3.0 g	たんぱく質	12.7 g	脂質	22.6 g	炭水化物	65.6 g		
熱量	472 kcal	塩分	2.0 g																																																													
たんぱく質	14.8 g	脂質	14.6 g																																																													
炭水化物	69.0 g																																																															
熱量	483 kcal	塩分	1.7 g																																																													
たんぱく質	13.9 g	脂質	12.0 g																																																													
炭水化物	76.3 g																																																															
熱量	463 kcal	塩分	1.4 g																																																													
たんぱく質	10.9 g	脂質	14.7 g																																																													
炭水化物	69.9 g																																																															
熱量	529 kcal	塩分	2.0 g																																																													
たんぱく質	16.4 g	脂質	18.5 g																																																													
炭水化物	72.7 g																																																															
熱量	522 kcal	塩分	3.0 g																																																													
たんぱく質	12.7 g	脂質	22.6 g																																																													
炭水化物	65.6 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

<b>牛肉ときのこの煮物 白だし仕立て</b> 小麦・いか・牛肉・さば・大豆・ゼラチン <b>カニカマの天ぷら※天つゆ小袋付</b> 卵・小麦・かに・大豆 <b>こうや豆腐の彩りあんかけ</b> 小麦・大豆 <b>さつま芋サラダ</b> 卵・小麦・大豆・ごま <b>金平ごぼう</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>375 kcal</td><td>塩分</td><td>2.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.3 g</td><td>脂質</td><td>23.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>26.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	375 kcal	塩分	2.6 g	たんぱく質	13.3 g	脂質	23.6 g	炭水化物	26.6 g			<b>ヒレカツ※ソース小袋付</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・ごま・りんご <b>南瓜のふわふわ豆腐</b> 卵・小麦・大豆・豚肉 <b>マカロニポテトサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン <b>切干大根の青じそサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン <b>小松菜と薄揚げのお浸し</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>358 kcal</td><td>塩分</td><td>3.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.2 g</td><td>脂質</td><td>17.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>35.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	358 kcal	塩分	3.4 g	たんぱく質	14.2 g	脂質	17.8 g	炭水化物	35.3 g			<b>サバの味噌煮</b> 小麦・さば・大豆・卵・乳成分 <b>肉詰めいなりの煮物</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉 <b>根菜の黒酢炒め</b> 小麦・大豆・ごま <b>豆のごま和えサラダ</b> 小麦・大豆・ごま <b>キャベツと高菜の炒め物</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>323 kcal</td><td>塩分</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.3 g</td><td>脂質</td><td>16.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>31.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	323 kcal	塩分	2.8 g	たんぱく質	12.3 g	脂質	16.7 g	炭水化物	31.7 g			<b>玉子焼き甘酢あん</b> 卵・かに・さば・大豆・りんご・ごま・小麦・乳成分・えび・鶏肉・豚肉 <b>ひき肉と野菜のチャプチェ</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>じゃが芋と山菜の金平</b> 小麦・乳成分・大豆・豚肉・ごま <b>ほうれん草とコーンのサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 <b>煮豆</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>322 kcal</td><td>塩分</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.8 g</td><td>脂質</td><td>15.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>36.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	322 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	9.8 g	脂質	15.8 g	炭水化物	36.0 g			<b>チキン南蛮※タルタルソース小袋付</b> 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・りんご <b>ゆで野菜のサラダ青じそドレッシング</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン <b>麻婆なす</b> 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>なますのゆず風味</b> 小麦 <b>チンゲン菜と薄揚げの和え物</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>372 kcal</td><td>塩分</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.2 g</td><td>脂質</td><td>24.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>26.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	372 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	12.2 g	脂質	24.4 g	炭水化物	26.5 g		
熱量	375 kcal	塩分	2.6 g																																																													
たんぱく質	13.3 g	脂質	23.6 g																																																													
炭水化物	26.6 g																																																															
熱量	358 kcal	塩分	3.4 g																																																													
たんぱく質	14.2 g	脂質	17.8 g																																																													
炭水化物	35.3 g																																																															
熱量	323 kcal	塩分	2.8 g																																																													
たんぱく質	12.3 g	脂質	16.7 g																																																													
炭水化物	31.7 g																																																															
熱量	322 kcal	塩分	2.9 g																																																													
たんぱく質	9.8 g	脂質	15.8 g																																																													
炭水化物	36.0 g																																																															
熱量	372 kcal	塩分	2.9 g																																																													
たんぱく質	12.2 g	脂質	24.4 g																																																													
炭水化物	26.5 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

<b>牛肉ときのこの煮物 白だし仕立て</b> 小麦・いか・牛肉・さば・大豆・鶏肉・ゼラチン <b>赤魚の煮付け</b> 小麦・大豆 <b>こうや豆腐の彩りあんかけ</b> 小麦・大豆 <b>さつま芋サラダ</b> 卵・小麦・大豆・ごま <b>金平ごぼう</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>471 kcal</td><td>塩分</td><td>3.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.9 g</td><td>脂質</td><td>30.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>28.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	471 kcal	塩分	3.6 g	たんぱく質	19.9 g	脂質	30.2 g	炭水化物	28.1 g			<b>ヒレカツ※ソース小袋付</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・ごま・りんご <b>エビと絹揚げのそぼろ炒め煮</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・えび <b>マカロニポテトサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン <b>切干大根の青じそサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン <b>小松菜と薄揚げのお浸し</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>408 kcal</td><td>塩分</td><td>3.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.7 g</td><td>脂質</td><td>19.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>36.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	408 kcal	塩分	3.5 g	たんぱく質	18.7 g	脂質	19.9 g	炭水化物	36.3 g			<b>豚肉とナスのポン酢炒め ゆず風味</b> 小麦・大豆・豚肉・ゼラチン <b>サバの味噌煮</b> 小麦・さば・大豆 <b>根菜の黒酢炒め</b> 小麦・大豆・ごま <b>豆のごま和えサラダ</b> 小麦・大豆・ごま <b>キャベツと高菜の炒め物</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>428 kcal</td><td>塩分</td><td>3.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.0 g</td><td>脂質</td><td>24.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>38.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	428 kcal	塩分	3.5 g	たんぱく質	14.0 g	脂質	24.5 g	炭水化物	38.5 g			<b>玉子焼き甘酢あん</b> 卵・かに・さば・大豆・りんご・ごま・小麦・乳成分・えび・鶏肉・豚肉 <b>鶏肉ときのこのXO醤炒め(中華味噌炒め)</b> 小麦・えび・大豆・鶏肉 <b>じゃが芋と山菜の金平</b> 小麦・乳成分・大豆・豚肉・ごま <b>ほうれん草とコーンのサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 <b>煮豆</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>411 kcal</td><td>塩分</td><td>3.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>20.1 g</td><td>脂質</td><td>21.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>34.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	411 kcal	塩分	3.9 g	たんぱく質	20.1 g	脂質	21.7 g	炭水化物	34.4 g			<b>チキン南蛮※タルタルソース小袋付</b> 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・りんご <b>イカと豚肉の磯辺炒め</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・いか <b>麻婆なす</b> 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>なますのゆず風味</b> 小麦 <b>チンゲン菜と薄揚げの和え物</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>577 kcal</td><td>塩分</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.4 g</td><td>脂質</td><td>43.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>28.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	577 kcal	塩分	3.3 g	たんぱく質	19.4 g	脂質	43.0 g	炭水化物	28.7 g		
熱量	471 kcal	塩分	3.6 g																																																													
たんぱく質	19.9 g	脂質	30.2 g																																																													
炭水化物	28.1 g																																																															
熱量	408 kcal	塩分	3.5 g																																																													
たんぱく質	18.7 g	脂質	19.9 g																																																													
炭水化物	36.3 g																																																															
熱量	428 kcal	塩分	3.5 g																																																													
たんぱく質	14.0 g	脂質	24.5 g																																																													
炭水化物	38.5 g																																																															
熱量	411 kcal	塩分	3.9 g																																																													
たんぱく質	20.1 g	脂質	21.7 g																																																													
炭水化物	34.4 g																																																															
熱量	577 kcal	塩分	3.3 g																																																													
たんぱく質	19.4 g	脂質	43.0 g																																																													
炭水化物	28.7 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

<b>チキンカツきのこ玉子あん</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま <b>豆腐そぼろの炒り煮</b> 小麦・大豆 <b>大根と人参のごま酢和え</b> 小麦・大豆・ごま <b>ブロッコリーのおかか和え</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>220 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>13.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>14.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	220 kcal	塩分	1.9 g	たんぱく質	10.6 g	脂質	13.5 g	炭水化物	14.8 g			<b>ブリの照り焼き</b> 小麦・大豆・ごま <b>春雨のさっぱり炒め</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>野菜のツナカレー炒め</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご <b>さつま芋の甘煮</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>230 kcal</td><td>塩分</td><td>1.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.6 g</td><td>脂質</td><td>11.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>22.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	230 kcal	塩分	1.4 g	たんぱく質	9.6 g	脂質	11.0 g	炭水化物	22.0 g			<b>牛肉と野菜のトマト煮</b> 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉 <b>なすのそぼろあん</b> 小麦・さば・大豆・鶏肉 <b>切干大根の煮物</b> 小麦・大豆 <b>チンゲン菜と人参のナムル</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>211 kcal</td><td>塩分</td><td>1.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>6.7 g</td><td>脂質</td><td>13.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>15.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	211 kcal	塩分	1.3 g	たんぱく質	6.7 g	脂質	13.6 g	炭水化物	15.7 g			<b>鶏肉のねぎ塩だれ</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>ゆず香るひじきと豆腐の煮物</b> 小麦・大豆 <b>和風ポテトサラダ</b> 卵・小麦・大豆・ごま <b>小松菜と薄揚げのお浸し</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>277 kcal</td><td>塩分</td><td>2.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.2 g</td><td>脂質</td><td>17.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>18.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	277 kcal	塩分	2.0 g	たんぱく質	12.2 g	脂質	17.5 g	炭水化物	18.5 g			<b>豚肉の生姜焼き</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>白だし仕立てのほうれん草と里芋の炊き合わせ</b> 小麦・大豆・鶏肉・いか・さば <b>蓮根とこんにゃくの金平</b> 小麦・大豆・ごま <b>大根と人参の煮物</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>294 kcal</td><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8.6 g</td><td>脂質</td><td>21.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>17.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	294 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	8.6 g	脂質	21.5 g	炭水化物	17.1 g		
熱量	220 kcal	塩分	1.9 g																																																													
たんぱく質	10.6 g	脂質	13.5 g																																																													
炭水化物	14.8 g																																																															
熱量	230 kcal	塩分	1.4 g																																																													
たんぱく質	9.6 g	脂質	11.0 g																																																													
炭水化物	22.0 g																																																															
熱量	211 kcal	塩分	1.3 g																																																													
たんぱく質	6.7 g	脂質	13.6 g																																																													
炭水化物	15.7 g																																																															
熱量	277 kcal	塩分	2.0 g																																																													
たんぱく質	12.2 g	脂質	17.5 g																																																													
炭水化物	18.5 g																																																															
熱量	294 kcal	塩分	2.2 g																																																													
たんぱく質	8.6 g	脂質	21.5 g																																																													
炭水化物	17.1 g																																																															

**次週の中止・変更の締切は**  
**9月28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。



**コプやまくち 夕食宅配 こくる**

**0120-272-428**  
受付: 月～金 9:00～18:00

9月26日(月)	9月27日(火)	9月28日(水)	9月29日(木)	9月30日(金)
豚肉と野菜のうま煮	サバみりん焼き	鶏天のレモンソースかけ	メンチカツ	ねぎ塩豚
カレイのおろしあんかけ	豚肉と蓮根の酢豚風	赤魚の野菜あんかけ	サワラ山椒焼き	赤魚と牛蒡のカレーすき煮
豆腐と野菜の煮物	厚揚げの卵とじ	いんげんツナバター炒め	ニラ玉春雨	大根とミニさつま天煮
切干大根と葉大根の煮物	白菜スープ煮	筍味噌煮(山口郷土)	なす煮浸し	ほうれん草煮浸し
人参とツナの和え物	ほうれん草の和え物	小松菜煮浸し	青梗菜中華炒め	蓮根高野炒め煮
卵とマカロニサラダ	じゃが芋そぼろ煮	南瓜ごま和え	ツナポテトサラダ	ブロッコリーサラダ
胡瓜梅和え	ひじき煮	紅白生酢	豆腐の五目煮	わかめとかまぼこ酢物
金時豆	キャベツと人参サラダ/みかん缶	黒豆	白菜ごま酢和え/おかず昆布	白桃シロップ漬け
(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご)	(卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・ごま・えび・乳製品)	(乳製品・小麦・大豆・卵・鶏肉・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・卵・乳製品・ごま・えび・りんご・かに・牛肉)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・ごま・卵・乳製品・りんご・もも)
熱量 428 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 17.0 g 炭水化物 44.2 g カルシウム 117 mg カリウム 587 mg 塩分 3.3 g	熱量 357 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 16.5 g 炭水化物 31.5 g カルシウム 129 mg カリウム 607 mg 塩分 3.5 g	熱量 362 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 15.4 g 炭水化物 34.0 g カルシウム 96 mg カリウム 543 mg 塩分 3.2 g	熱量 494 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 25.0 g 炭水化物 45.8 g カルシウム 86 mg カリウム 671 mg 塩分 3.0 g	熱量 367 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17.4 g 炭水化物 31.9 g カルシウム 130 mg カリウム 643 mg 塩分 3.3 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28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