

10月3日(月)～10月9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

10月3日(月)		10月4日(火)		10月5日(水)		10月6日(木)		10月7日(金)		10月8日(土)		10月9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		きのこご飯/青のり		白飯/黒ゴマ		白飯/ゆかり		白飯/黒ゴマ		白飯/黒ゴマ															
オムレツのハヤシソースかけ		サバの梅風味から揚げ		ヒレカツの味噌ソースかけ		白身魚のクリームソースかけ		豚肉と野菜のあんじ		サバ照焼き		サワラゆかり揚げ															
ジャーマンポテト		八寸(郷土料理)		高野と人参煮		小松菜と厚揚げ中華和え		鶏ごぼう金平		茄子ひき肉炒め		じゃが芋たらこ煮															
小松菜とじゃこ炒め		切干大根と高菜炒め		春菊ピーナツ和え		じゃが芋肉味噌がらめ		花形豆腐煮/里芋煮		木の葉豆腐煮		海老とブロッコリー炒め物															
香味マカロニサラダ/カリフラワー甘酢和え		シュウマイ/ほうれん草卵和え		オクラかつお和え/人参ナムル		大根生酢/胡瓜とハムサラダ		ほうれん草チーズ洋風和え/胡瓜ごま酢和え		青梗菜かにかま炒め/カリフラワーサラダ		ひじき煮/胡瓜の酢物															
卵・大豆・乳製品・小麦・牛肉・鶏肉・豚肉・さば・ごま・ゼラチン・かに		小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵		卵・小麦・大豆・豚肉・ごま・乳製品・鶏肉・落花生・さば・ゼラチン		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・卵・かに・りんご・ごま		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・ごま・乳製品・かに		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・牛肉・ごま・えび・かに		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび・牛肉・ごま															
熱量	519 kcal	塩分	2.2 g	熱量	534 kcal	塩分	2.4 g	熱量	477 kcal	塩分	2.7 g	熱量	567 kcal	塩分	2.6 g	熱量	444 kcal	塩分	2.5 g	熱量	528 kcal	塩分	2.3 g	熱量	517 kcal	塩分	2.1 g
たんぱく質	13.3 g	脂質	15.5 g	たんぱく質	19.0 g	脂質	14.5 g	たんぱく質	13.9 g	脂質	11.7 g	たんぱく質	17.8 g	脂質	15.5 g	たんぱく質	14.6 g	脂質	8.5 g	たんぱく質	16.5 g	脂質	14.6 g	たんぱく質	20.4 g	脂質	10.4 g
炭水化物	78.2 g	カルシウム	74 mg	炭水化物	80.4 g	カルシウム	90 mg	炭水化物	76.4 g	カルシウム	124 mg	炭水化物	86.2 g	カルシウム	107 mg	炭水化物	75.3 g	カルシウム	100 mg	炭水化物	76.8 g	カルシウム	65 mg	炭水化物	82.6 g	カルシウム	61 mg
カリウム	301 mg			カリウム	765 mg			カリウム	345 mg			カリウム	561 mg			カリウム	429 mg			カリウム	484 mg			カリウム	611 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															
サバ味噌煮		油淋鶏		チキンカツ		コロケ/メンチカツ		タラのきのこあんかけ		白身魚の煮付け		酢鶏															
豆腐と野菜の煮物		厚揚げ卵とじ		ブリ照焼き		ニラ玉春雨		大根とミニさつま天煮		鶏じゃが旨煮		赤魚の若狭焼															
小松菜煮浸し		ひじき煮		八寸(山口郷土)		小松菜と高野のうま煮		ほうれん草煮浸し		人参とごぼうしりしり		海老とブロッコリー炒め物															
しろ菜柚子浸し		ほうれん草和え物		マセドアンサラダ		茄子煮浸し		豆カレー		小松菜と海老煮浸し		ツナポテトサラダ															
胡瓜の梅和え		じゃが芋そぼろ煮		小松菜煮浸し		白菜ごま酢和え		ブロッコリーサラダ		大豆と竹輪煮		ひじき煮															
卵とマカロニサラダ/みかん缶		キャベツと人参サラダ		菜の花の中華炒め		黄桃シロップ漬け		胡瓜かまぼこ酢物		オクラ塩昆布和え/甘栗サラダ		金時豆															
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・乳製品		小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・もも・りんご・卵・乳製品・牛肉		小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・卵・さば・もも		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・牛肉・りんご・卵		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・ごま		小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・えび・ごま・卵・りんご・さば															
熱量	310 kcal	塩分	3.3 g	熱量	451 kcal	塩分	3.3 g	熱量	431 kcal	塩分	3.5 g	熱量	489 kcal	塩分	3.5 g	熱量	339 kcal	塩分	3.5 g	熱量	300 kcal	塩分	3.0 g	熱量	398 kcal	塩分	3.1 g
たんぱく質	17.4 g	脂質	13.0 g	たんぱく質	18.2 g	脂質	27.2 g	たんぱく質	24.8 g	脂質	18.3 g	たんぱく質	12.8 g	脂質	23.2 g	たんぱく質	17.7 g	脂質	13.8 g	たんぱく質	15.1 g	脂質	10.3 g	たんぱく質	24.2 g	脂質	12.4 g
炭水化物	30.0 g	カルシウム	118 mg	炭水化物	32.0 g	カルシウム	115 mg	炭水化物	42.3 g	カルシウム	177 mg	炭水化物	56.2 g	カルシウム	95 mg	炭水化物	35.1 g	カルシウム	117 mg	炭水化物	36.9 g	カルシウム	106 mg	炭水化物	48.4 g	カルシウム	84 mg
カリウム	468 mg			カリウム	551 mg			カリウム	552 mg			カリウム	443 mg			カリウム	541 mg			カリウム	488 mg			カリウム	540 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															
オムレツのハヤシソースかけ		サバの梅風味から揚げ		ヒレカツの味噌ソースかけ		白身魚のクリームソースかけ		豚肉と野菜のあんじ		サバ照り焼き		サワラゆかり揚げ															
小松菜とじゃこ炒め		八寸(山口郷土)		里芋のくず煮		小松菜と厚揚げ中華和え		鶏ごぼう金平/花形豆腐煮		木の葉豆腐煮		海老とブロッコリー炒め物															
カリフラワー甘酢和え		ほうれん草卵和え		春菊ピーナツ和え		大根生酢		ほうれん草チーズ洋風和え		茄子ひき肉炒め/カリフラワーサラダ		胡瓜の酢物															
卵・大豆・乳製品・小麦・牛肉・鶏肉・豚肉・さば・ごま・ゼラチン・かに		小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵		卵・小麦・大豆・豚肉・ごま・乳製品・鶏肉・落花生・えび・さば・ゼラチン		小麦・乳製品・大豆・鶏肉・豚肉・さば・ゼラチン・卵・かに		小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・かに		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・牛肉・ごま		卵・乳製品・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・牛肉・ごま															
熱量	428 kcal	塩分	2.0 g	熱量	438 kcal	塩分	2.0 g	熱量	419 kcal	塩分	2.1 g	熱量	478 kcal	塩分	2.0 g	熱量	369 kcal	塩分	1.8 g	熱量	444 kcal	塩分	2.0 g	熱量	410 kcal	塩分	1.9 g
たんぱく質	12.2 g	脂質	12.9 g	たんぱく質	17.2 g	脂質	11.1 g	たんぱく質	13.1 g	脂質	9.7 g	たんぱく質	16.2 g	脂質	12.3 g	たんぱく質	12.9 g	脂質	8.1 g	たんぱく質	14.8 g	脂質	12.3 g	たんぱく質	16.8 g	脂質	9.3 g
炭水化物	63.3 g	カルシウム	69 mg	炭水化物	66.0 g	カルシウム	60 mg	炭水化物	68.0 g	カルシウム	74 mg	炭水化物	72.5 g	カルシウム	85 mg	炭水化物	59.1 g	カルシウム	74 mg	炭水化物	65.5 g	カルシウム	28 mg	炭水化物	61.6 g	カルシウム	34 mg
カリウム	196 mg			カリウム	574 mg			カリウム	317 mg			カリウム	398 mg			カリウム	287 mg			カリウム	320 mg			カリウム	362 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																
アジのカレー醤油焼き		鶏肉のオイスター炒め		カレイ煮付けだれ		豚肉のぼん酢生姜炒め		赤魚の味噌焼き		鶏肉と里芋の照り煮		オムレツのミートソースかけ																
豚肉とじゃが芋の煮物		しろ菜のゆず浸し		ひじきのそぼろ煮		人参とえきの明太子炒め		ほうれん草と竹輪のナムル風		小松菜の煮浸し		エビカツ																
かぶとカニカマのとろみ煮		じゃが芋のチーズクリーム煮		白菜と鶏肉の旨煮		ツナと大根の煮物		鶏肉とじゃが芋の煮物		カリフラワーのトマト煮		蓮根と鶏肉の煮物																
春雨サラダ		豆とツナのサラダ		ブロッコリーと卵のサラダ		コールスローサラダ		カリフラワーのカレーマヨ和え		コーンとカニカマのサラダ		きゅうりと魚肉ソーセージの和え物																
白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯																
かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		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		かに・小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン																
ごはんと付	熱量	534 kcal	塩分	2.9 g	熱量	630 kcal	塩分	2.8 g	熱量	578 kcal	塩分	2.7 g	熱量	564 kcal	塩分	3.0 g	熱量	612 kcal	塩分	2.8 g	熱量	598 kcal	塩分	3.2 g	熱量	646 kcal	塩分	3.1 g
	たんぱく質	25.3 g	ビタミンD	5.0 μg	たんぱく質	26.4 g	ビタミンD	1.8 μg	たんぱく質	24.1 g	ビタミンD	8.1 μg	たんぱく質	26.2 g	ビタミンD	1.4 μg	たんぱく質	23.5 g	ビタミンD	2.6 μg	たんぱく質	21.7 g	ビタミンD	1.3 μg	たんぱく質	22.7 g	ビタミンD	1.0 μg
	カルシウム	158 mg			カルシウム	283 mg			カルシウム	241 mg			カルシウム	178 mg			カルシウム	139 mg			カルシウム	233 mg			カルシウム	227 mg		
おかずのみ	熱量	274 kcal	塩分	2.9 g	熱量	371 kcal	塩分	2.8 g	熱量	319 kcal	塩分	2.6 g	熱量	305 kcal	塩分	2.9 g	熱量	353 kcal	塩分	2.7 g	熱量	339 kcal	塩分	3.1 g	熱量	387 kcal	塩分	3.0 g
	たんぱく質	20.9 g	ビタミンD	5.0 μg	たんぱく質	22.0 g	ビタミンD	1.8 μg	たんぱく質	19.7 g	ビタミンD	8.1 μg	たんぱく質	21.9 g	ビタミンD	1.4 μg	たんぱく質	19.1 g	ビタミンD	2.6 μg	たんぱく質	17.4 g	ビタミンD	1.3 μg	たんぱく質	18.4 g	ビタミンD	1.0 μg
	カルシウム	155 mg			カルシウム	280 mg			カルシウム	238 mg			カルシウム	175 mg			カルシウム	136 mg			カルシウム	230 mg			カルシウム	224 mg		

10月3日(月)～10月7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

10月3日(月)	10月4日(火)	10月5日(水)	10月6日(木)	10月7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 ヤンニョムチキン(韓国風チキン) 小麦・大豆・鶏肉・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 きく芋ときくらげの金平 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>539 kcal</td><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.3 g</td><td>脂質</td><td>14.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>80.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	539 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	19.3 g	脂質	14.3 g	炭水化物	80.9 g			白飯 無し ホタテとブロッコリーのもろみ醤油炒め 小麦・乳成分・大豆・豚肉 絹揚げの野菜カレーあんかけ 小麦・乳成分・えび・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご ツナと葉大根のマカロニサラダ 卵・小麦・大豆 ひじきとコーンの炒り煮 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>451 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>12.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>69.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	451 kcal	塩分	1.7 g	たんぱく質	13.9 g	脂質	12.7 g	炭水化物	69.2 g			鶏そぼろご飯 卵・小麦・牛肉・大豆・豚肉・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 キャベツとパプリカのさっぱり塩レモンサラダ 無し 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>529 kcal</td><td>塩分</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.0 g</td><td>脂質</td><td>17.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>78.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	529 kcal	塩分	2.5 g	たんぱく質	13.0 g	脂質	17.1 g	炭水化物	78.4 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	539 kcal	塩分	2.4 g																																																													
たんぱく質	19.3 g	脂質	14.3 g																																																													
炭水化物	80.9 g																																																															
熱量	451 kcal	塩分	1.7 g																																																													
たんぱく質	13.9 g	脂質	12.7 g																																																													
炭水化物	69.2 g																																																															
熱量	529 kcal	塩分	2.5 g																																																													
たんぱく質	13.0 g	脂質	17.1 g																																																													
炭水化物	78.4 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

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>346 kcal</td><td>塩分</td><td>2.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.1 g</td><td>脂質</td><td>19.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>32.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	346 kcal	塩分	2.6 g	たんぱく質	11.1 g	脂質	19.4 g	炭水化物	32.3 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 キムチチヂミ 卵・小麦・えび・いか・大豆・さば・鶏肉・豚肉・ごま 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>355 kcal</td><td>塩分</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.0 g</td><td>脂質</td><td>22.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>25.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	355 kcal	塩分	3.3 g	たんぱく質	13.0 g	脂質	22.0 g	炭水化物	25.5 g			きのこ入りビーフシチューさつま芋添え 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 エビカツ 卵・小麦・えび・いか・大豆 豆腐そぼろの炒り煮 小麦・大豆 ほうれん草とごぼうのピーナッツ和え 小麦・落花生・大豆 大根と人参の煮物 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>381 kcal</td><td>塩分</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.5 g</td><td>脂質</td><td>18.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>39.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	381 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	15.5 g	脂質	18.2 g	炭水化物	39.1 g			サーモンの塩焼き さけ・小麦・さば・大豆・ごま・卵・乳成分 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 根菜のケチャップ炒め 小麦・大豆 白菜と大根のツナマヨサラダ 卵・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>360 kcal</td><td>塩分</td><td>3.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.3 g</td><td>脂質</td><td>19.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>27.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	360 kcal	塩分	3.0 g	たんぱく質	17.3 g	脂質	19.6 g	炭水化物	27.8 g			豚肉と玉子の炒め和え 小麦・大豆・豚肉・卵 マカロニのクリーム煮 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 キャベツと竹輪の中華味噌 小麦・落花生・大豆・ごま 大根のカラフルマリネ 小麦・大豆・豚肉・りんご 昆布煮 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>402 kcal</td><td>塩分</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.1 g</td><td>脂質</td><td>25.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>29.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	402 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	13.1 g	脂質	25.9 g	炭水化物	29.5 g		
熱量	346 kcal	塩分	2.6 g																																																													
たんぱく質	11.1 g	脂質	19.4 g																																																													
炭水化物	32.3 g																																																															
熱量	355 kcal	塩分	3.3 g																																																													
たんぱく質	13.0 g	脂質	22.0 g																																																													
炭水化物	25.5 g																																																															
熱量	381 kcal	塩分	2.9 g																																																													
たんぱく質	15.5 g	脂質	18.2 g																																																													
炭水化物	39.1 g																																																															
熱量	360 kcal	塩分	3.0 g																																																													
たんぱく質	17.3 g	脂質	19.6 g																																																													
炭水化物	27.8 g																																																															
熱量	402 kcal	塩分	2.7 g																																																													
たんぱく質	13.1 g	脂質	25.9 g																																																													
炭水化物	29.5 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

牛肉としらたきの煮物 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>505 kcal</td><td>塩分</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.3 g</td><td>脂質</td><td>31.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>36.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	505 kcal	塩分	3.3 g	たんぱく質	16.3 g	脂質	31.8 g	炭水化物	36.6 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>436 kcal</td><td>塩分</td><td>3.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>21.3 g</td><td>脂質</td><td>26.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>27.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	436 kcal	塩分	3.8 g	たんぱく質	21.3 g	脂質	26.4 g	炭水化物	27.7 g			カツオブライ&エビフライ ※ソース小袋付 卵・小麦・えび・大豆・りんご きのこ入りビーフシチューさつま芋添え 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 豆腐そぼろの炒り煮 小麦・大豆 ほうれん草とごぼうのピーナッツ和え 小麦・落花生・大豆 大根と人参の煮物 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>442 kcal</td><td>塩分</td><td>3.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.1 g</td><td>脂質</td><td>20.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>47.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	442 kcal	塩分	3.6 g	たんぱく質	18.1 g	脂質	20.2 g	炭水化物	47.3 g			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 紅生姜天と人参の炊き合わせ 大豆・やまいも・小麦・鶏肉 白菜と大根のツナマヨサラダ 卵・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>443 kcal</td><td>塩分</td><td>3.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>20.1 g</td><td>脂質</td><td>28.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>24.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	443 kcal	塩分	3.4 g	たんぱく質	20.1 g	脂質	28.9 g	炭水化物	24.8 g			豚肉と玉子の炒め和え 小麦・大豆・豚肉・卵 ブリの揚げ煮 小麦・大豆・ごま キャベツと竹輪の中華味噌 小麦・落花生・大豆・ごま 大根のカラフルマリネ 小麦・大豆・豚肉・りんご 昆布煮 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>555 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>39.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>30.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	555 kcal	塩分	3.4 g	たんぱく質	19.5 g	脂質	39.2 g	炭水化物	30.5 g		
熱量	505 kcal	塩分	3.3 g																																																													
たんぱく質	16.3 g	脂質	31.8 g																																																													
炭水化物	36.6 g																																																															
熱量	436 kcal	塩分	3.8 g																																																													
たんぱく質	21.3 g	脂質	26.4 g																																																													
炭水化物	27.7 g																																																															
熱量	442 kcal	塩分	3.6 g																																																													
たんぱく質	18.1 g	脂質	20.2 g																																																													
炭水化物	47.3 g																																																															
熱量	443 kcal	塩分	3.4 g																																																													
たんぱく質	20.1 g	脂質	28.9 g																																																													
炭水化物	24.8 g																																																															
熱量	555 kcal	塩分	3.4 g																																																													
たんぱく質	19.5 g	脂質	39.2 g																																																													
炭水化物	30.5 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。

次週の中止・変更の締切は
10月5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			ヤンニョムチキン(韓国風チキン) 小麦・大豆・鶏肉・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 きく芋ときくらげの金平 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>287 kcal</td><td>塩分</td><td>2.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.1 g</td><td>脂質</td><td>13.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>26.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	287 kcal	塩分	2.3 g	たんぱく質	15.1 g	脂質	13.2 g	炭水化物	26.8 g			ホタテとブロッコリーのもろみ醤油炒め 小麦・乳成分・大豆・豚肉 絹揚げの野菜カレーあんかけ 小麦・乳成分・えび・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご ツナと葉大根のマカロニサラダ 卵・小麦・大豆 ひじきとコーンの炒り煮 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>199 kcal</td><td>塩分</td><td>1.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.7 g</td><td>脂質</td><td>11.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>15.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	199 kcal	塩分	1.6 g	たんぱく質	9.7 g	脂質	11.6 g	炭水化物	15.0 g			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 キャベツとパプリカのさっぱり塩レモンサラダ 無し 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>250 kcal</td><td>塩分</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>6.1 g</td><td>脂質</td><td>12.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>27.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	250 kcal	塩分	1.5 g	たんぱく質	6.1 g	脂質	12.6 g	炭水化物	27.9 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	287 kcal	塩分	2.3 g																																																													
たんぱく質	15.1 g	脂質	13.2 g																																																													
炭水化物	26.8 g																																																															
熱量	199 kcal	塩分	1.6 g																																																													
たんぱく質	9.7 g	脂質	11.6 g																																																													
炭水化物	15.0 g																																																															
熱量	250 kcal	塩分	1.5 g																																																													
たんぱく質	6.1 g	脂質	12.6 g																																																													
炭水化物	27.9 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

10月3日(月)	10月4日(火)	10月5日(水)	10月6日(木)	10月7日(金)
タラのもやしあんかけ	サバの梅風味から揚げ	ヒレカツの味噌ソースかけ/ゆで卵	白身魚のクリームソースかけ	赤魚のおろしポン酢
オムレツのハヤシソースかけ	八寸(山口郷土)	いわしみぞれ煮	鶏肉の甘酢たれごま風味	豚肉と野菜のあんとし
ジャーマンポテト	切干大根と高菜炒め	里芋のくず煮	小松菜と厚揚げ中華和え	花形豆腐煮/里芋煮
大根と人参の味噌煮	キャベツと大豆ごま和え	高野と人参煮	えびつみれ煮	いんげんとしめじバター炒め
小松菜とじゃこ炒め	ほうれん草卵和え	春菊のピーナツ和え	じゃが芋肉味噌がらめ	ほうれん草チーズ洋風和え
香味マカロニサラダ	春雨サラダ	人参ナムル	胡瓜とハムサラダ	鶏ごぼう金平
しろ菜お浸し	白菜煮浸し	オクラかつお和え	大根生酢	豆カレー
カリフラワー甘酢和え/みかん缶	シュウマイ/広島菜	白花豆	赤インゲン豆	胡瓜ごま酢和え/野沢菜
(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・牛肉・えび・かに)	(小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご・ごま)	(卵・小麦・大豆・豚肉・ごま・乳製品・鶏肉・さば・ゼラチン・落花生・えび)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・乳製品・ごま・卵・かに・りんご)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・かに・牛肉・りんご)
熱量 379 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.2 g 炭水化物 33.7 g カルシウム 113 mg カリウム 642 mg 塩分 3.0 g	熱量 412 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 18.4 g 炭水化物 38.1 g カルシウム 133 mg カリウム 946 mg 塩分 3.5 g	熱量 431 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 18.3 g 炭水化物 44.4 g カルシウム 188 mg カリウム 712 mg 塩分 3.5 g	熱量 480 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 21.7 g 炭水化物 46.0 g カルシウム 186 mg カリウム 641 mg 塩分 3.8 g	熱量 498 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 23.6 g 炭水化物 47.5 g カルシウム 101 mg カリウム 561 mg 塩分 3.6 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
10月5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