

10月31日(月)~11月6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31日(月)	11月1日(火)	11月2日(水)	11月3日(木)	11月4日(金)	11月5日(土)	11月6日(日)	
5・7日間コース		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 豚肉と野菜のデミソース煮込み 冬瓜の柚子味噌かけ 五目しんじょ煮 揚げなす梅浸し/かぼちゃサラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・牛肉・りんご・卵	白飯/黒ゴマ 白身フライ 肉豆腐 キャベツと海老の炒め 菜の花おかか和え/パインシロップ漬け 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・乳製品・ごま・えび	鶏飯/青のり 梅しそチキンカツ 玉子と人参のソテー ほうれん草のピーナツ和え 里芋そぼろ煮/コールスローサラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・落花生	白飯/ゆかり タラのチリソース けんちょう(山口郷土) なすごま和え 玉葱ツナサラダ/おかず昆布 牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・小麦・りんご・さば・乳製品	白飯/白ゴマ 豚肉の中華炒め 青梗菜のクリーム煮 肉団子煮/かぶ煮 白菜甘酢和え/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・ごま・牛肉・かに・りんご	白飯/黒ゴマ サワラ煮付け 鶏と大根の生姜煮 なす田楽 ほうれん草おかか和え/卵とマカロニサラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご・ごま	白飯/白ゴマ 牛焼肉 青梗菜煮浸し さつま芋サラダ キャベツ甘酢和え/黒豆 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご・卵・さば・豚肉・ゼラチン	
熱量 452 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 12.3 g 脂質 12.8 g 炭水化物 73.1 g カルシウム 34 mg カリウム 443 mg	熱量 444 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 16.2 g 脂質 7.6 g 炭水化物 74.8 g カルシウム 103 mg カリウム 314 mg	熱量 469 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 15.7 g 脂質 13.6 g 炭水化物 68.2 g カルシウム 36 mg カリウム 283 mg	熱量 485 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 17.1 g 脂質 12.2 g 炭水化物 72.9 g カルシウム 69 mg カリウム 411 mg	熱量 506 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 15.7 g 脂質 14.6 g 炭水化物 74.7 g カルシウム 70 mg カリウム 426 mg	熱量 513 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 17.4 g 脂質 13.0 g 炭水化物 77.6 g カルシウム 51 mg カリウム 589 mg	熱量 489 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 13.0 g 脂質 11.4 g 炭水化物 82.5 g カルシウム 94 mg カリウム 573 mg	

おかず舞
製造
広島駅弁当株式会社

5・7日間コース	7日間コースのみ	5・7日間コース	7日間コースの方のみお届け
海老カツ 大根と挽肉旨味炒め 山菜の卵とじ 揚げなす梅浸し かぼちゃサラダ たくあん 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・えび・かに・ごま・豚肉・さば・りんご・ゼラチン	アジ大葉フライ 麻婆豆腐 椎茸煮/煮卵 大根中華和え 菜の花おかか和え 安芸紫	タンドリーチキン ポークビーンズ かにのふわらか豆腐煮 海老玉 ほうれん草のピーナツ和え 黄桃シロップ漬け 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・落花生・卵・かに・さば・ゼラチン・えび・牛肉・ごま・もも	鰯西京焼き/かき揚げ 五目煮 白菜のスープ煮 大根のツナマヨサラダ なすごま和え 南瓜のいとこ煮/おかず昆布 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・乳製品・りんご・えび
熱量 348 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 11.1 g 脂質 21.7 g 炭水化物 28.0 g カルシウム 44 mg カリウム 423 mg	熱量 315 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 17.0 g 脂質 17.1 g 炭水化物 24.1 g カルシウム 126 mg カリウム 500 mg	熱量 376 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 17.7 g 脂質 18.7 g 炭水化物 34.0 g カルシウム 50 mg カリウム 381 mg	熱量 420 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 17.7 g 脂質 27.7 g 炭水化物 34.1 g カルシウム 81 mg カリウム 613 mg
八宝菜 けんちょう(山口郷土) 春菊と薩摩揚げ炒め さつま芋サラダ ブロッコリーのごま和え グリーンピースとわかめの煮物 卵・大豆・りんご・乳製品・小麦・さば・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・えび	赤魚の山椒焼き 豚ブルコギ イカと野菜の生姜炒め ひじきと蓮根ごまサラダ 白菜ちりめんの酢物 白花豆 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・ごま・いか・卵・りんご	サーモンマヨカツ 小松菜煮浸し 肉団子の中華炒めあんかけ コールスローサラダ オクラ梅かつお和え 白桃シロップ漬け 卵・乳製品・小麦・ごま・大豆・鶏肉・えび・牛肉・豚肉・ゼラチン・さば・さけ・りんご・もも	熱量 321 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 17.8 g 脂質 16.4 g 炭水化物 26.5 g カルシウム 127 mg カリウム 644 mg
熱量 321 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 17.8 g 脂質 16.4 g 炭水化物 26.5 g カルシウム 127 mg カリウム 644 mg	熱量 302 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 23.9 g 脂質 10.1 g 炭水化物 29.0 g カルシウム 82 mg カリウム 573 mg	熱量 381 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 11.9 g 脂質 22.3 g 炭水化物 32.7 g カルシウム 112 mg カリウム 356 mg	熱量 302 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 23.9 g 脂質 10.1 g 炭水化物 29.0 g カルシウム 82 mg カリウム 573 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 豚肉と野菜のデミソース煮込み 五目しんじょ煮/蕎麦煮 大根と挽肉旨味炒め煮/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・牛肉・りんご・卵	白飯 白身フライ 肉豆腐 菜の花おかか和え 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・乳製品・ごま	白飯 梅しそチキンカツ 玉子と人参のソテー ほうれん草のピーナツ和え 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・ごま・豚肉・落花生	白飯 タラのチリソース けんちょう(山口郷土) なすごま和え/玉葱ツナサラダ 牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・小麦・りんご・乳製品・さば
熱量 398 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 8.5 g 脂質 11.9 g 炭水化物 62.6 g カルシウム 27 mg カリウム 350 mg	熱量 362 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 14.1 g 脂質 7.2 g 炭水化物 62.4 g カルシウム 88 mg カリウム 234 mg	熱量 407 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 11.6 g 脂質 11.9 g 炭水化物 61.6 g カルシウム 36 mg カリウム 272 mg	熱量 456 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 18.2 g 脂質 12.6 g 炭水化物 68.1 g カルシウム 92 mg カリウム 441 mg
白飯 豚肉の中華炒め 青梗菜のクリーム煮 カニ風味サラダ 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・小麦・りんご	白飯 サワラ煮付け なす田楽 ほうれん草おかか和え 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま	白飯 牛焼肉 青梗菜煮浸し さつま芋サラダ 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご・卵・さば・豚肉・ゼラチン	熱量 411 kcal 塩分 1.7 g たんぱく質 14.4 g 脂質 14.4 g 炭水化物 60.5 g カルシウム 49 mg カリウム 301 mg
熱量 411 kcal 塩分 1.7 g たんぱく質 14.4 g 脂質 14.4 g 炭水化物 60.5 g カルシウム 49 mg カリウム 301 mg	熱量 410 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 14.3 g 脂質 9.5 g 炭水化物 63.6 g カルシウム 40 mg カリウム 524 mg	熱量 398 kcal 塩分 1.6 g たんぱく質 9.4 g 脂質 10.0 g 炭水化物 64.8 g カルシウム 59 mg カリウム 381 mg	熱量 410 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 14.3 g 脂質 9.5 g 炭水化物 63.6 g カルシウム 40 mg カリウム 524 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日間コースのみ	5・7日間コース	7日間コースの方のみお届け
赤魚のゆず風味焼き ほうれん草のソテー 大豆のケチャップ煮 インゲンのおかかマヨ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	メンチカツ サワラの塩焼き けんちん煮 ブロッコリーのごま浸し 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	メパルの香草パン粉焼き ツナの卵炒め 粉豆腐と小松菜の炒り煮 ひじきと大豆のサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	豚肉のごま煮 蒲鉾とわかめの生姜酢和え 絹揚げと蓮根の味噌炒め マカロニサラダ 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 645 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 27.9 g 脂質 21.7 g 炭水化物 176 mg	熱量 608 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 23.1 g 脂質 23.1 g 炭水化物 240 mg	熱量 553 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 25.1 g 脂質 21.7 g 炭水化物 261 mg	熱量 626 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 25.4 g 脂質 12.6 g 炭水化物 372 mg
アジの天ぷら山椒あん ひじきとさつま揚げの煮物 豚肉と大根の煮物 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	鶏肉と蓮根の炒め物 人参のナポリタン風 じゃが芋のカレー風味煮 インゲンのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	サバの味噌煮たれ もやしと卵の炒め物 キャベツのクリーム煮 花野菜サラダ 白飯 えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 571 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 24.7 g 脂質 14.4 g 炭水化物 299 mg
熱量 571 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 24.7 g 脂質 14.4 g 炭水化物 299 mg	熱量 633 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 24.6 g 脂質 10.1 g 炭水化物 216 mg	熱量 651 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 23.5 g 脂質 7.8 μg 炭水化物 363 mg	熱量 633 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 24.6 g 脂質 10.1 g 炭水化物 216 mg
おかずのみ 熱量 385 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 23.5 g 脂質 11.9 g 炭水化物 173 mg	熱量 348 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 18.7 g 脂質 7.2 g 炭水化物 237 mg	熱量 293 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 20.8 g 脂質 11.9 g 炭水化物 258 mg	熱量 366 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 21.0 g 脂質 12.6 g 炭水化物 369 mg
熱量 385 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 23.5 g 脂質 11.9 g 炭水化物 173 mg	熱量 374 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 20.3 g 脂質 9.5 g 炭水化物 213 mg	熱量 392 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 19.1 g 脂質 10.0 g 炭水化物 360 mg	熱量 374 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 20.3 g 脂質 9.5 g 炭水化物 213 mg

10月31日(月)～11月4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31日(月)	11月1日(火)	11月2日(水)	11月3日(木)	11月4日(金)																																																
5日間コース																																																				
白飯 無し 味噌チキンカツ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・落花生・豚肉・りんご・ごま 南瓜いなるの煮物ハロウィン蒲鉾添え 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・さば 豆腐そぼろと高菜の炒り煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 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>2.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.8 g</td><td>脂質</td><td>16.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>76.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	530 kcal	塩分	2.5 g	たんぱく質	16.8 g	脂質	16.8 g	炭水化物	76.8 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>451 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>68.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	451 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	12.5 g	脂質	12.8 g	炭水化物	68.4 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>506 kcal</td><td>塩分</td><td>2.3 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>73.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	506 kcal	塩分	2.3 g	たんぱく質	12.7 g	脂質	17.1 g	炭水化物	73.5 g			文化の日 (祝日の為お休みです)	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 豚肉とこうや豆腐の肉豆腐風 小麦・さば・大豆・豚肉 ひよこ豆とベーコンのクリーム煮 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 乱切りごぼうの煮物 大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>540 kcal</td><td>塩分</td><td>1.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.3 g</td><td>脂質</td><td>18.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>76.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	540 kcal	塩分	1.6 g	たんぱく質	14.3 g	脂質	18.8 g	炭水化物	76.1 g		
熱量	530 kcal	塩分	2.5 g																																																	
たんぱく質	16.8 g	脂質	16.8 g																																																	
炭水化物	76.8 g																																																			
熱量	451 kcal	塩分	2.2 g																																																	
たんぱく質	12.5 g	脂質	12.8 g																																																	
炭水化物	68.4 g																																																			
熱量	506 kcal	塩分	2.3 g																																																	
たんぱく質	12.7 g	脂質	17.1 g																																																	
炭水化物	73.5 g																																																			
熱量	540 kcal	塩分	1.6 g																																																	
たんぱく質	14.3 g	脂質	18.8 g																																																	
炭水化物	76.1 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 南瓜ホットサラダ ハロウィン蒲鉾添え 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 人参のサラダ 小麦・大豆 春雨のさっぱりサラダ 大豆・ごま 白菜のゆず和え 小麦・さば・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>358 kcal</td><td>塩分</td><td>2.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.8 g</td><td>脂質</td><td>22.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>29.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	358 kcal	塩分	2.6 g	たんぱく質	9.8 g	脂質	22.1 g	炭水化物	29.6 g			白身魚フライ※タルタルソース小袋付 卵・小麦・大豆・りんご・乳成分・鶏肉 豚肉と大根のオイスター煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま こうや豆腐の煮物 小麦・大豆 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>320 kcal</td><td>塩分</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.3 g</td><td>脂質</td><td>18.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>27.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	320 kcal	塩分	2.5 g	たんぱく質	11.3 g	脂質	18.3 g	炭水化物	27.8 g			アジの醤油焼き 小麦・大豆・ごま・卵・乳成分 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			文化の日 (祝日の為お休みです)	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 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・卵 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>371 kcal</td><td>塩分</td><td>3.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.4 g</td><td>脂質</td><td>20.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>29.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	371 kcal	塩分	3.4 g	たんぱく質	18.4 g	脂質	20.7 g	炭水化物	29.4 g		
熱量	358 kcal	塩分	2.6 g																																																	
たんぱく質	9.8 g	脂質	22.1 g																																																	
炭水化物	29.6 g																																																			
熱量	320 kcal	塩分	2.5 g																																																	
たんぱく質	11.3 g	脂質	18.3 g																																																	
炭水化物	27.8 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	371 kcal	塩分	3.4 g																																																	
たんぱく質	18.4 g	脂質	20.7 g																																																	
炭水化物	29.4 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 南瓜ホットサラダ ハロウィン蒲鉾添え 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 春雨のさっぱりサラダ 大豆・ごま 白菜のゆず和え 小麦・さば・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>552 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>37.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>37.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	552 kcal	塩分	3.8 g	たんぱく質	16.0 g	脂質	37.0 g	炭水化物	37.6 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 白身魚フライ※タルタルソース小袋付 卵・小麦・大豆・りんご・乳成分・鶏肉 こうや豆腐の煮物 小麦・大豆 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>523 kcal</td><td>塩分</td><td>3.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.0 g</td><td>脂質</td><td>35.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>34.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	523 kcal	塩分	3.4 g	たんぱく質	17.0 g	脂質	35.7 g	炭水化物	34.1 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 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>438 kcal</td><td>塩分</td><td>3.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.1 g</td><td>脂質</td><td>30.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>23.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	438 kcal	塩分	3.2 g	たんぱく質	18.1 g	脂質	30.4 g	炭水化物	23.3 g			文化の日 (祝日の為お休みです)	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 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>536 kcal</td><td>塩分</td><td>4.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>28.0 g</td><td>脂質</td><td>29.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>39.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	536 kcal	塩分	4.3 g	たんぱく質	28.0 g	脂質	29.3 g	炭水化物	39.9 g		
熱量	552 kcal	塩分	3.8 g																																																	
たんぱく質	16.0 g	脂質	37.0 g																																																	
炭水化物	37.6 g																																																			
熱量	523 kcal	塩分	3.4 g																																																	
たんぱく質	17.0 g	脂質	35.7 g																																																	
炭水化物	34.1 g																																																			
熱量	438 kcal	塩分	3.2 g																																																	
たんぱく質	18.1 g	脂質	30.4 g																																																	
炭水化物	23.3 g																																																			
熱量	536 kcal	塩分	4.3 g																																																	
たんぱく質	28.0 g	脂質	29.3 g																																																	
炭水化物	39.9 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
11月2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

味噌チキンカツ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・落花生・豚肉・りんご・ごま 南瓜いなるの煮物ハロウィン蒲鉾添え 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・さば 豆腐そぼろと高菜の炒り煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 昆布煮 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>278 kcal</td><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.6 g</td><td>脂質</td><td>15.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>22.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	278 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	12.6 g	脂質	15.7 g	炭水化物	22.6 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>214 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>17.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	214 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	8.4 g	脂質	11.9 g	炭水化物	17.5 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>254 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>19.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	254 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	8.5 g	脂質	16.1 g	炭水化物	19.4 g			文化の日 (祝日の為お休みです)	ひじきコロッケ 卵・小麦・乳成分・大豆 豚肉とこうや豆腐の肉豆腐風 小麦・さば・大豆・豚肉 ひよこ豆とベーコンのクリーム煮 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 乱切りごぼうの煮物 大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>271 kcal</td><td>塩分</td><td>1.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8.2 g</td><td>脂質</td><td>15.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>24.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	271 kcal	塩分	1.1 g	たんぱく質	8.2 g	脂質	15.3 g	炭水化物	24.4 g		
熱量	278 kcal	塩分	2.4 g																																																	
たんぱく質	12.6 g	脂質	15.7 g																																																	
炭水化物	22.6 g																																																			
熱量	214 kcal	塩分	2.1 g																																																	
たんぱく質	8.4 g	脂質	11.9 g																																																	
炭水化物	17.5 g																																																			
熱量	254 kcal	塩分	2.2 g																																																	
たんぱく質	8.5 g	脂質	16.1 g																																																	
炭水化物	19.4 g																																																			
熱量	271 kcal	塩分	1.1 g																																																	
たんぱく質	8.2 g	脂質	15.3 g																																																	
炭水化物	24.4 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。

コッパやまぐち 夕食宅配 こくる

0120-272-428
受付：月～金 9:00～18:00

10月31日(月)	11月1日(火)	11月2日(水)	11月3日(木)	11月4日(金)
豚肉と野菜のデミソース煮込み	肉豆腐	アジ南蛮漬け		豚肉の中華炒め
白身魚の若狭焼	白身フライ	けんちょう(山口郷土)		赤魚の塩焼き
揚げなす梅浸し	椎茸煮/煮卵	玉子と人参のソテー		肉団子煮/かぶ煮
冬瓜の柚子味噌かけ	オクラごま和え	ほうれん草のピーナツ和え	文化の日	春菊と薩摩揚げ炒め
かぼちゃサラダ	キャベツと海老の炒め	里芋そぼろ煮	(祝日の為お休みです)	カニ風味サラダ
五目しんじょ煮/蒟煮	菜の花おかか和え	コールスローサラダ		青梗菜のクリーム煮
春菊のえのき浸し	切干大根サラダ	白菜煮浸し		白菜甘酢和え
野沢菜	パインシロップ漬け	きのこ金平/黄桃シロップ漬け		金時豆
(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・牛肉・りんご・ごま・卵)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・乳製品・ごま・えび・卵・りんご)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・落花生・ごま・もも)		(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・牛肉・かに・りんご)
熱量 349 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 9.5 g 炭水化物 36.0 g カルシウム 72 mg カリウム 632 mg 塩分 3.7 g	熱量 417 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 15.5 g 炭水化物 37.9 g カルシウム 148 mg カリウム 631 mg 塩分 3.3 g	熱量 405 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 16.3 g 炭水化物 30.1 g カルシウム 108 mg カリウム 673 mg 塩分 3.3 g		熱量 402 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 17.0 g 炭水化物 26.6 g カルシウム 83 mg カリウム 509 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
11月2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