

10月17日(月)～10月23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17日(月)		10月18日(火)		10月19日(水)		10月20日(木)		10月21日(金)		10月22日(土)		10月23日(日)															
5・7日間コース						7日間コースの方のみお届け																					
白飯/黒ゴマ		白飯/ゆかり		菜飯/白ゴマ		白飯/黒ゴマ		白飯/ゆかり		白飯/白ゴマ		白飯/黒ゴマ															
鶏肉となすの煮物		ホキ磯辺天		カレイ煮付け		タラの柚庵焼き		豚肉と野菜の塩タレ炒め		サバ生姜煮		メンチカツ															
大根とツナの煮物		ほうれん草煮浸し		金平ごぼう		豆腐とミンチのくず煮		スクランブルエッグ		キャベツと炒り卵の炒め物		白菜煮浸し															
春雨サラダ		アスパラ梅おかか和え		小松菜中華炒め		ツナポテトサラダ		ビーフン		さつま芋甘煮/高野煮		春菊お浸し															
青梗菜炒め/パイン缶		さつま芋サラダ/カリフラワー甘酢和え		いんげんおかか和え/キャベツごま和え		ワカメのめた(山口郷土)/安芸紫		ひじきごまサラダ/紅白生酢		ほうれん草くるみ和え/白菜梅肉和え		ポテトサラダ/胡瓜の酢物															
卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご・さば・ごま		卵・大豆・りんご・小麦・かに・落花生・乳製品・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・乳製品・牛肉		小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・卵・りんご		卵・小麦・ごま・大豆・りんご・豚肉・ゼラチン・牛肉・鶏肉・乳製品		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・くるみ・りんご・卵・乳製品・牛肉・ごま		小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご・かに・ごま															
熱量	478 kcal	塩分	2.4 g	熱量	467 kcal	塩分	2.2 g	熱量	461 kcal	塩分	2.4 g	熱量	469 kcal	塩分	2.6 g	熱量	570 kcal	塩分	2.3 g	熱量	528 kcal	塩分	2.9 g				
たんぱく質	10.2 g	脂質	12.7 g	たんぱく質	15.8 g	脂質	9.9 g	たんぱく質	17.1 g	脂質	5.7 g	たんぱく質	14.4 g	脂質	13.1 g	たんぱく質	20.7 g	脂質	15.1 g	たんぱく質	13.3 g	脂質	14.5 g				
炭水化物	77.1 g	カルシウム	57 mg	炭水化物	77.6 g	カルシウム	97 mg	炭水化物	74.1 g	カルシウム	173 mg	炭水化物	67.7 g	カルシウム	65 mg	炭水化物	69.8 g	カルシウム	78 mg	炭水化物	87.2 g	カルシウム	73 mg	炭水化物	83.7 g	カルシウム	95 mg
カリウム	406 mg			カリウム	458 mg			カリウム	564 mg			カリウム	392 mg			カリウム	406 mg			カリウム	462 mg			カリウム	482 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																					
牛すき焼き風煮		サワラ照焼き/卵焼き		豚肉じゃが		カレイの煮付け		オムレツの野菜トマトソースかけ		アジの大葉フライ		サバ塩焼き															
揚げ餃子/春雨中華炒め		筑前煮		豆腐ハンバーグ野菜あんかけ		なすのはさみ揚げ		厚揚げの含め煮		牛肉のオイスター炒め		鶏つくねの煮物															
青梗菜炒め		小松菜煮浸し		南瓜煮/がんと煮		白菜しめじ中華炒め		青梗菜煮		小松菜としらす炒め		青梗菜煮浸し															
パンプキンサラダ		なすじゃこ味噌かけ		卵とマカロニサラダ		里芋とイカ煮		煮物盛り合わせ		炒り豆腐		キャベツと炒り卵の炒め物															
ワカメめた(山口郷土)		いんげんピーナツ和え		キャベツのごま和え		大根と薩摩揚げ煮		胡瓜の酢物		ひじき煮		切干大根の酢物															
金時豆		大根生酢		ごま団子		蓮根ごまサラダ/赤インゲン豆		海藻とキャベツの青じそドレッシング		白菜梅肉和え		白桃シロップ漬け															
小麦・さば・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・りんご		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・ごま・卵・落花生・かに		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・乳製品・卵・りんご		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・いか・卵・乳製品・ごま・牛肉・りんご		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・乳製品・かに		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・牛肉・ごま・卵・りんご		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・乳製品・ごま・牛肉・もも															
熱量	357 kcal	塩分	3.5 g	熱量	331 kcal	塩分	3.3 g	熱量	468 kcal	塩分	3.2 g	熱量	336 kcal	塩分	3.0 g	熱量	302 kcal	塩分	3.0 g	熱量	330 kcal	塩分	3.1 g	熱量	374 kcal	塩分	3.0 g
たんぱく質	15.7 g	脂質	14.7 g	たんぱく質	16.3 g	脂質	13.9 g	たんぱく質	16.0 g	脂質	19.4 g	たんぱく質	16.3 g	脂質	10.1 g	たんぱく質	12.1 g	脂質	10.3 g	たんぱく質	15.2 g	脂質	17.8 g	たんぱく質	23.8 g	脂質	16.2 g
炭水化物	40.5 g	カルシウム	107 mg	炭水化物	34.8 g	カルシウム	85 mg	炭水化物	56.5 g	カルシウム	136 mg	炭水化物	44.7 g	カルシウム	92 mg	炭水化物	40.7 g	カルシウム	178 mg	炭水化物	27.1 g	カルシウム	126 mg	炭水化物	33.3 g	カルシウム	137 mg
カリウム	504 mg			カリウム	595 mg			カリウム	637 mg			カリウム	696 mg			カリウム	662 mg			カリウム	520 mg			カリウム	648 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															
鶏肉となすの煮物		ホキ磯辺天		カレイ煮付け		タラの柚庵焼き		豚肉と野菜の塩タレ炒め		サバ生姜煮		メンチカツ															
大根とツナの煮物		アスパラ梅おかか和え		小松菜中華炒め		豆腐とミンチのくず煮		スクランブルエッグ		キャベツと炒り卵の炒め物		春菊お浸し															
春雨サラダ		ほうれん草煮浸し		キャベツごま和え		ツナとじゃが芋の煮物		ワカメのめた(山口郷土)		ひじきごまサラダ		ポテトサラダ															
卵・小麦・大豆・りんご・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン		卵・大豆・乳製品・小麦・落花生・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・乳製品・牛肉		小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		卵・小麦・ごま・大豆・りんご・豚肉・ゼラチン・牛肉・鶏肉		卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば・りんご															
熱量	404 kcal	塩分	2.2 g	熱量	393 kcal	塩分	2.0 g	熱量	364 kcal	塩分	2.3 g	熱量	326 kcal	塩分	2.3 g	熱量	402 kcal	塩分	2.0 g	熱量	425 kcal	塩分	2.0 g	熱量	473 kcal	塩分	2.1 g
たんぱく質	8.9 g	脂質	10.8 g	たんぱく質	14.5 g	脂質	9.2 g	たんぱく質	14.9 g	脂質	10.5 g	たんぱく質	14.9 g	脂質	13.3 g	たんぱく質	13.4 g	脂質	11.6 g	たんぱく質	15.9 g	脂質	11.2 g	たんぱく質	11.0 g	脂質	14.4 g
炭水化物	64.4 g	カルシウム	32 mg	炭水化物	60.6 g	カルシウム	83 mg	炭水化物	64.1 g	カルシウム	100 mg	炭水化物	59.6 g	カルシウム	92 mg	炭水化物	58.1 g	カルシウム	69 mg	炭水化物	62.6 g	カルシウム	61 mg	炭水化物	72.6 g	カルシウム	78 mg
カリウム	314 mg			カリウム	345 mg			カリウム	451 mg			カリウム	308 mg			カリウム	368 mg			カリウム	419 mg			カリウム	435 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																																				
ブリから揚げレモン風味あん		豚肉のカレー炒め		イワシの梅煮		鶏肉のから揚げ		サバのみりん焼き		豚肉のオイスター炒め		カレイの磯辺天ぶら																														
おからとひき肉の炒り煮		里芋の味噌マヨ和え		ほうれん草のソテー		青梗菜生姜風味和え		豆腐の旨塩煮		じゃが芋のチーズクリーム煮		豆腐の中華煮																														
ほうれん草の中華サラダ		がんと花人参煮物		豚肉と大根の味噌煮		ツナとじゃが芋の煮物		エビと枝豆の卵炒め		高野豆腐の含め煮		ソース鶏じゃが																														
かぶと豚肉の炒め物		インゲンとえのきの和え物		三目豆		カリフラワーのオーロラソース和え		春雨のゆず胡椒和え		インゲンのツナマヨ和え		インディアンサラダ																														
白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯																														
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		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・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・りんご		小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・りんご		えび・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		えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご																														
ごはんと付	熱量	627 kcal	塩分	2.3 g	ビタミンD	5.2 μg	熱量	544 kcal	塩分	2.8 g	ビタミンD	1.0 μg	熱量	651 kcal	塩分	2.5 g	ビタミンD	10.7 μg	熱量	670 kcal	塩分	2.6 g	ビタミンD	1.5 μg	熱量	593 kcal	塩分	2.5 g	ビタミンD	7.0 μg	熱量	586 kcal	塩分	2.6 g	ビタミンD	1.5 μg	熱量	589 kcal	塩分	2.6 g	ビタミンD	7.1 μg
	たんぱく質	26.6 g	脂質	21.5 mg	たんぱく質	25.4 g	脂質	211 mg	たんぱく質	25.9 g	脂質	165 mg	たんぱく質	22.8 g	脂質	228 mg	たんぱく質	22.8 g	脂質	228 mg	たんぱく質	22.8 g	脂質	228 mg	たんぱく質	24.2 g	脂質	303 mg	たんぱく質	27.5 g	脂質	288 mg	たんぱく質	24.9 g	脂質	265 mg						
おかずのみ	熱量	367 kcal	塩分	2.3 g	ビタミンD	5.2 μg	熱量	285 kcal	塩分	2.7 g	ビタミンD	1.0 μg	熱量	392 kcal	塩分	2.5 g	ビタミンD	10.7 μg	熱量	411 kcal	塩分	2.6 g	ビタミンD	1.5 μg	熱量	334 kcal	塩分	2.4 g	ビタミンD	7.0 μg	熱量	326 kcal	塩分	2.5 g	ビタミンD	1.5 μg	熱量	329 kcal	塩分	2.5 g	ビタミンD	7.1 μg
	たんぱく質	22.2 g	脂質	212 mg	たんぱく質	21.1 g	脂質	208 mg	たんぱく質	21.6 g	脂質	162 mg	たんぱく質	21.6 g	脂質	162 mg	たんぱく質	18.4 g	脂質	225 mg	たんぱく質	18.4 g	脂質	225 mg	たんぱく質	19.9 g	脂質	300 mg	たんぱく質	23.1 g	脂質	285 mg	たんぱく質	20.5 g	脂質	262 mg						

10月17日(月)～10月21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17日(月)	10月18日(火)	10月19日(水)	10月20日(木)	10月21日(金)																																																												
5日間コース																																																																
白飯 無し エビカツきのこあんかけ 卵・小麦・えび・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま チーズカレー春雨 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 ニラ玉もやし 卵・小麦・大豆・鶏肉・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>484 kcal</td><td>塩分</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.1 g</td><td>脂質</td><td>11.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>79.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	484 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	14.1 g	脂質	11.5 g	炭水化物	79.3 g			さつま芋ご飯 小麦・大豆 肉団子と根菜のごま照り 小麦・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・ゼラチン 切干大根の中華風煮物 小麦・大豆・ごま ブロッコリーと玉子のサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 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>505 kcal</td><td>塩分</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.8 g</td><td>脂質</td><td>15.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>75.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	505 kcal	塩分	3.3 g	たんぱく質	12.8 g	脂質	15.5 g	炭水化物	75.5 g			白飯 無し サバ味噌となすの炊き合わせもみじ蒲鉾添え 小麦・さば・大豆・落花生・ごま 南瓜とさつま芋の煮物 小麦・大豆 ブロッコリーとコーンのソテー 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 大豆ひじき 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>461 kcal</td><td>塩分</td><td>1.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.8 g</td><td>脂質</td><td>12.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>73.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	461 kcal	塩分	1.7 g	たんぱく質	12.8 g	脂質	12.1 g	炭水化物	73.6 g			白飯 無し 豚肉と舞茸の炒め物 小麦・乳成分・大豆・豚肉 こうや豆腐の炊き合わせ 卵・小麦・さば・大豆 大豆と野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 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>493 kcal</td><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.8 g</td><td>脂質</td><td>18.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>68.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	493 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	12.8 g	脂質	18.0 g	炭水化物	68.2 g			秋のちらしご飯 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉 甘栗入りコロッケ 小麦・乳成分・大豆 豚肉と野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま わかめとカニ風味かまぼこのお浸し 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>522 kcal</td><td>塩分</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.9 g</td><td>脂質</td><td>15.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>86.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	522 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	10.9 g	脂質	15.1 g	炭水化物	86.1 g		
熱量	484 kcal	塩分	2.7 g																																																													
たんぱく質	14.1 g	脂質	11.5 g																																																													
炭水化物	79.3 g																																																															
熱量	505 kcal	塩分	3.3 g																																																													
たんぱく質	12.8 g	脂質	15.5 g																																																													
炭水化物	75.5 g																																																															
熱量	461 kcal	塩分	1.7 g																																																													
たんぱく質	12.8 g	脂質	12.1 g																																																													
炭水化物	73.6 g																																																															
熱量	493 kcal	塩分	2.1 g																																																													
たんぱく質	12.8 g	脂質	18.0 g																																																													
炭水化物	68.2 g																																																															
熱量	522 kcal	塩分	2.9 g																																																													
たんぱく質	10.9 g	脂質	15.1 g																																																													
炭水化物	86.1 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

ハンバーグ クリームソースポルチーニ風味 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉・ゼラチン・鶏肉 ゆで豚とわかめのサラダ ※ごまドレッシング小袋付 卵・小麦・大豆・ごま・豚肉 もやしと薄揚げの和風炒め 小麦・さば・大豆 南瓜とひよこ豆のピーナッツ和え 小麦・落花生・乳成分・大豆・鶏肉 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>427 kcal</td><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.8 g</td><td>脂質</td><td>31.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>23.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	427 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	14.8 g	脂質	31.3 g	炭水化物	23.1 g			赤魚ともみじがんもの炊き合わせ 銀杏添え 小麦・さば・大豆 肉しゅうまい 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま カリフラワーとツナのサラダ 卵・小麦・大豆 芋づるとぜんまいの田舎煮 小麦・大豆 大学芋 小麦・大豆・ゼラチン・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>341 kcal</td><td>塩分</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.5 g</td><td>脂質</td><td>19.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>28.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	341 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	13.5 g	脂質	19.4 g	炭水化物	28.1 g			牛肉と里芋のもみじおろしソース 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・さば・ゼラチン メンチカツ 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 しらすと玉子の春雨炒め 卵・小麦・大豆・ごま キャベツとレーズンの甘酢和え 小麦 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>394 kcal</td><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.4 g</td><td>脂質</td><td>24.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>30.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	394 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	13.4 g	脂質	24.0 g	炭水化物	30.5 g			鮭フライスライスオニオンのレモン醤油だれ 卵・小麦・さけ・大豆・乳成分・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま 野菜のクリームがけ 大豆・りんご・ゼラチン・小麦・鶏肉・卵・乳成分・豚肉 豆の白和え 小麦・大豆・ごま 蓮根とこんにゃくの金平 小麦・大豆・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>334 kcal</td><td>塩分</td><td>3.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.4 g</td><td>脂質</td><td>15.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>34.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	334 kcal	塩分	3.1 g	たんぱく質	14.4 g	脂質	15.9 g	炭水化物	34.4 g			鶏肉の南瓜シチュー風 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 じゃが芋と枝豆のミモザサラダ 卵・小麦・乳成分・アーモンド・大豆・鶏肉・ゼラチン 切干大根と高菜の炒り煮 小麦・大豆・ごま 大根と人参のごま酢和え 小麦・大豆・ごま 煮豆 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>340 kcal</td><td>塩分</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.7 g</td><td>脂質</td><td>15.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>34.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	340 kcal	塩分	2.8 g	たんぱく質	15.7 g	脂質	15.7 g	炭水化物	34.4 g		
熱量	427 kcal	塩分	2.2 g																																																													
たんぱく質	14.8 g	脂質	31.3 g																																																													
炭水化物	23.1 g																																																															
熱量	341 kcal	塩分	2.7 g																																																													
たんぱく質	13.5 g	脂質	19.4 g																																																													
炭水化物	28.1 g																																																															
熱量	394 kcal	塩分	2.2 g																																																													
たんぱく質	13.4 g	脂質	24.0 g																																																													
炭水化物	30.5 g																																																															
熱量	334 kcal	塩分	3.1 g																																																													
たんぱく質	14.4 g	脂質	15.9 g																																																													
炭水化物	34.4 g																																																															
熱量	340 kcal	塩分	2.8 g																																																													
たんぱく質	15.7 g	脂質	15.7 g																																																													
炭水化物	34.4 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

ハンバーグ クリームソースポルチーニ風味 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉・ゼラチン・鶏肉・りんご ホタテと野菜の旨煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま もやしと薄揚げの和風炒め 小麦・さば・大豆 南瓜とひよこ豆のピーナッツ和え 小麦・落花生・乳成分・大豆・鶏肉 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>492 kcal</td><td>塩分</td><td>3.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.3 g</td><td>脂質</td><td>28.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>38.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	492 kcal	塩分	3.2 g	たんぱく質	19.3 g	脂質	28.8 g	炭水化物	38.8 g			牛肉と野菜の五目炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 赤魚ともみじがんもの炊き合わせ 銀杏添え 小麦・さば・大豆 カリフラワーとツナのサラダ 卵・小麦・大豆 芋づるとぜんまいの田舎煮 小麦・大豆 大学芋 小麦・大豆・ゼラチン・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>448 kcal</td><td>塩分</td><td>3.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.6 g</td><td>脂質</td><td>27.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>31.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	448 kcal	塩分	3.7 g	たんぱく質	17.6 g	脂質	27.9 g	炭水化物	31.0 g			牛肉と里芋のもみじおろしソース 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・さば・ゼラチン エビの和風あんかけ 小麦・いか・さば・大豆・卵・えび しらすと玉子の春雨炒め 卵・小麦・大豆・ごま キャベツとレーズンの甘酢和え 小麦 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>467 kcal</td><td>塩分</td><td>3.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.7 g</td><td>脂質</td><td>28.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>35.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	467 kcal	塩分	3.0 g	たんぱく質	16.7 g	脂質	28.7 g	炭水化物	35.4 g			豚肉の生姜焼き 小麦・大豆・豚肉 鮭フライスライスオニオンのレモン醤油だれ 卵・小麦・さけ・大豆・乳成分・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま 豆の白和え 小麦・大豆・ごま 蓮根とこんにゃくの金平 小麦・大豆・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>533 kcal</td><td>塩分</td><td>3.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>20.3 g</td><td>脂質</td><td>35.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>33.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	533 kcal	塩分	3.7 g	たんぱく質	20.3 g	脂質	35.9 g	炭水化物	33.0 g			鶏肉の南瓜シチュー風 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン ホッケの塩焼き 小麦・大豆・ごま・卵・乳成分 切干大根と高菜の炒り煮 小麦・大豆・ごま 大根と人参のごま酢和え 小麦・大豆・ごま 煮豆 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>448 kcal</td><td>塩分</td><td>3.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>23.6 g</td><td>脂質</td><td>19.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>46.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	448 kcal	塩分	3.6 g	たんぱく質	23.6 g	脂質	19.1 g	炭水化物	46.2 g		
熱量	492 kcal	塩分	3.2 g																																																													
たんぱく質	19.3 g	脂質	28.8 g																																																													
炭水化物	38.8 g																																																															
熱量	448 kcal	塩分	3.7 g																																																													
たんぱく質	17.6 g	脂質	27.9 g																																																													
炭水化物	31.0 g																																																															
熱量	467 kcal	塩分	3.0 g																																																													
たんぱく質	16.7 g	脂質	28.7 g																																																													
炭水化物	35.4 g																																																															
熱量	533 kcal	塩分	3.7 g																																																													
たんぱく質	20.3 g	脂質	35.9 g																																																													
炭水化物	33.0 g																																																															
熱量	448 kcal	塩分	3.6 g																																																													
たんぱく質	23.6 g	脂質	19.1 g																																																													
炭水化物	46.2 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19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。

コプやまぐち 夕食宅配 こくる
0120-272-428

受付: 月～金 9:00～18:00

おかず手鞠

製造
ワタミ株式会社

エビカツきのこあんかけ 卵・小麦・えび・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま チーズカレー春雨 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 ニラ玉もやし 卵・小麦・大豆・鶏肉・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>232 kcal</td><td>塩分</td><td>2.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.9 g</td><td>脂質</td><td>10.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>25.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	232 kcal	塩分	2.6 g	たんぱく質	9.9 g	脂質	10.5 g	炭水化物	25.2 g			肉団子と根菜のごま照り 小麦・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・ゼラチン 切干大根の中華風煮物 小麦・大豆・ごま ブロッコリーと玉子のサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 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>294 kcal</td><td>塩分</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8.7 g</td><td>脂質</td><td>15.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>29.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	294 kcal	塩分	2.5 g	たんぱく質	8.7 g	脂質	15.7 g	炭水化物	29.4 g			サバ味噌となすの炊き合わせもみじ蒲鉾添え 小麦・さば・大豆・落花生・ごま 南瓜とさつま芋の煮物 小麦・大豆 ブロッコリーとコーンのソテー 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 大豆ひじき 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>203 kcal</td><td>塩分</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8.3 g</td><td>脂質</td><td>10.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>19.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	203 kcal	塩分	1.5 g	たんぱく質	8.3 g	脂質	10.7 g	炭水化物	19.1 g			豚肉と舞茸の炒め物 小麦・乳成分・大豆・豚肉 こうや豆腐の炊き合わせ 卵・小麦・さば・大豆 大豆と野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 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>241 kcal</td><td>塩分</td><td>2.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8.6 g</td><td>脂質</td><td>16.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>14.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	241 kcal	塩分	2.0 g	たんぱく質	8.6 g	脂質	16.9 g	炭水化物	14.1 g			甘栗入りコロッケ 小麦・乳成分・大豆 豚肉と野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま わかめとカニ風味かまぼこのお浸し 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>264 kcal</td><td>塩分</td><td>1.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>6.0 g</td><td>脂質</td><td>13.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>30.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	264 kcal	塩分	1.6 g	たんぱく質	6.0 g	脂質	13.7 g	炭水化物	30.8 g		
熱量	232 kcal	塩分	2.6 g																																																													
たんぱく質	9.9 g	脂質	10.5 g																																																													
炭水化物	25.2 g																																																															
熱量	294 kcal	塩分	2.5 g																																																													
たんぱく質	8.7 g	脂質	15.7 g																																																													
炭水化物	29.4 g																																																															
熱量	203 kcal	塩分	1.5 g																																																													
たんぱく質	8.3 g	脂質	10.7 g																																																													
炭水化物	19.1 g																																																															
熱量	241 kcal	塩分	2.0 g																																																													
たんぱく質	8.6 g	脂質	16.9 g																																																													
炭水化物	14.1 g																																																															
熱量	264 kcal	塩分	1.6 g																																																													
たんぱく質	6.0 g	脂質	13.7 g																																																													
炭水化物	30.8 g																																																															

10月17日(月)	10月18日(火)	10月19日(水)	10月20日(木)	10月21日(金)
赤魚のトマトソースかけ	牛肉と野菜のカレー炒め/ゆで卵	カレイ煮付け	タラ柚子庵焼き	アジ磯辺天
鶏肉となすの煮物	ホキ磯辺天	豆腐ハンバーグ野菜あんかけ	柳川風煮	豚肉と野菜の塩タレ炒め
大根とツナの煮物	ほうれん草煮浸し	小松菜中華炒め	豆腐とミンチのくず煮	スクランブルエッグ
青梗菜炒め	カリフラワー甘酢和え	キャベツごま和え	ワカメのぬた(山口郷土)	水菜煮浸し
水菜のおかか和え	アスパラ梅おかか和え	いんげんおかか和え	白菜しめじ中華炒め	青梗菜煮
山菜と筍煮物	さつま芋サラダ	白菜ツナサラダ	ツナポテトサラダ	ひじきごまサラダ
パンプキンサラダ	いんげんピーナツ和え	金平ごぼう	大根と薩摩揚げ煮	紅白生酢
たくあん	白桃シロップ漬け	根菜マリネ/さくら漬	山菜煮浸し/みかん缶	広島菜
(乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・豚肉・牛肉・ゼラチン・さば・りんご)	(卵・大豆・りんご・小麦・落花生・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・牛肉・かに・もも)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・乳製品・卵・牛肉・りんご)	(小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご・牛肉)	(卵・乳製品・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご・さば)
熱量 322 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 11.2 g 炭水化物 41.5 g カルシウム 130 mg カリウム 631 mg 塩分 3.7 g	熱量 334 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 14.1 g 炭水化物 27.9 g カルシウム 150 mg カリウム 710 mg 塩分 2.8 g	熱量 383 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 18.5 g 炭水化物 26.3 g カルシウム 208 mg カリウム 736 mg 塩分 3.6 g	熱量 326 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 10.2 g 炭水化物 27.0 g カルシウム 88 mg カリウム 710 mg 塩分 3.3 g	熱量 395 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 15.8 g 炭水化物 18.9 g カルシウム 122 mg カリウム 631 mg 塩分 3.2 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19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