

10月24日(月)～10月30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24日(月)		10月25日(火)		10月26日(水)		10月27日(木)		10月28日(金)		10月29日(土)		10月30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 豚肉と白菜のこってり煮 大豆とさつま芋煮 青梗菜ごま和え/豆乳花形煮 春雨の酢物/おかず昆布 乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		白飯/黒ゴマ サバと揚げなすのピリ辛あん 厚揚げの卵とじ オクラ梅かつお和え 小松菜煮浸し/金時豆 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご・ごま		ちらし寿司/錦糸/青のり 鶏肉の香り揚げオーロラソース 麻婆豆腐 春菊と薩摩揚げ炒め煮 はすのさんばい(山口郷土)/白花豆 小麦・大豆・鶏肉・卵・りんご・乳製品・落花生・牛肉・ごま・豚肉・ゼラチン・さば		白飯/黒ゴマ 赤魚塩焼き柚子味噌かけ 青梗菜のとりみ煮 大根梅かつお和え カニ風味キャベツサラダ/りんごシロップ漬 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・卵・かに・りんご・ごま		白飯/ゆかり 八宝菜 じゃが芋の炒り煮 小松菜お浸し 金平ごぼう/黒酢中華春雨 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・卵・牛肉・えび		白飯/白ゴマ タラのチャンチャン焼き 鶏と卵の親子煮 がんと根菜煮 水菜サラダ/たくあん 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・乳製品・りんご		白飯/ゆかり 牛和風ソテー ツナじゃが ほうれん草錦糸和え マカロニサラダ/紅白生酢 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご・牛肉											
熱量	464 kcal	塩分	2.3 g	熱量	530 kcal	塩分	2.2 g	熱量	417 kcal	塩分	2.0 g	熱量	449 kcal	塩分	2.5 g	熱量	520 kcal	塩分	2.8 g	熱量	483 kcal	塩分	2.5 g
たんぱく質	14.3 g	脂質	7.5 g	たんぱく質	19.4 g	脂質	15.2 g	たんぱく質	14.8 g	脂質	5.4 g	たんぱく質	16.8 g	脂質	13.1 g	たんぱく質	22.4 g	脂質	12.1 g	たんぱく質	13.2 g	脂質	10.7 g
炭水化物	82.7 g	カルシウム	102 mg	炭水化物	75.5 g	カルシウム	102 mg	炭水化物	74.3 g	カルシウム	63 mg	炭水化物	77.3 g	カルシウム	86 mg	炭水化物	77.0 g	カルシウム	138 mg	炭水化物	80.7 g	カルシウム	57 mg
カリウム	501 mg			カリウム	367 mg			カリウム	264 mg			カリウム	500 mg			カリウム	517 mg			カリウム	496 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																	
豚生姜焼き 高野豆腐の卵とじ 小松菜と海老煮浸し ピーマン卵炒め 大豆とさつま芋煮 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		サワラ香味焼き 青梗菜とツナのさっと煮 キャベツとウインナー炒め カリフラワーとオクラサラダ 山菜煮物/焼き豆腐煮 切干大根酢物/白花豆 卵・小麦・大豆・りんご・かに・さば・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・牛肉		ひじき豆腐よせきのこあん 豚肉とキャベツのカレー炒め 里芋煮・こんにやく柚子味噌かけ えびと枝豆の炒め物 ほうれん草ツナ炒め オクラとワカメの酢物 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・りんご・えび・牛肉		赤魚の煮付け ポトフ 筍煮/出巻玉子 ほうれん草かつお和え 木の葉豆腐煮 大根とレーズンのサラダ/広島菜 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・さば・豚肉・ゼラチン・卵・りんご		ハンバーグ じゃが芋のそぼろ煮 枝豆と豆腐のふんわり天 ブロッコリーピーナツ和え はすのさんばい(山口郷土) 金時豆 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・さば・ゼラチン・落花生・えび・ごま		赤魚ゆかり揚げ 厚揚げのチャンブルー 青梗菜煮浸し ひじきとカニかま酢物 かぼちゃサラダ 黒豆 卵・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・かに・さば・りんご・乳製品		豚肉と卵の炒め物 コロケ ひじき煮 オクラごま和え カリフラワーサラダ 春雨の酢物 乳製品・小麦・大豆・さば・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・えび・牛肉											
熱量	303 kcal	塩分	3.3 g	熱量	309 kcal	塩分	3.3 g	熱量	311 kcal	塩分	3.0 g	熱量	466 kcal	塩分	3.0 g	熱量	354 kcal	塩分	2.7 g	熱量	371 kcal	塩分	3.0 g
たんぱく質	14.6 g	脂質	14.2 g	たんぱく質	12.9 g	脂質	14.2 g	たんぱく質	15.3 g	脂質	18.6 g	たんぱく質	19.1 g	脂質	7.4 g	たんぱく質	18.2 g	脂質	21.7 g	たんぱく質	15.9 g	脂質	18.8 g
炭水化物	28.1 g	カルシウム	115 mg	炭水化物	32.8 g	カルシウム	168 mg	炭水化物	36.9 g	カルシウム	79 mg	炭水化物	41.2 g	カルシウム	69 mg	炭水化物	49.4 g	カルシウム	67 mg	炭水化物	29.9 g	カルシウム	120 mg
カリウム	433 mg			カリウム	415 mg			カリウム	445 mg			カリウム	356 mg			カリウム	553 mg			カリウム	499 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 豚肉と白菜こってり煮 大豆とさつま芋煮 青梗菜ごま和え/豆乳花形煮 乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		白飯 サバと揚げなすのピリ辛あん 厚揚げの卵とじ 小松菜煮浸し 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		白飯 鶏肉の香り揚げオーロラソース 春菊と薩摩揚げ炒め煮 はすのさんばい(山口郷土) 小麦・大豆・鶏肉・卵・りんご・乳製品・さば・ごま・豚肉・ゼラチン		白飯 赤魚塩焼き柚子味噌かけ 青梗菜のとりみ煮 大根梅かつお和え 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・りんご		白飯 八宝菜 じゃが芋の炒り煮 小松菜お浸し 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・えび・ごま		白飯 タラのチャンチャン焼き がんと根菜煮 水菜サラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・乳製品・りんご		白飯 牛和風ソテー ツナじゃが ほうれん草錦糸和え 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・牛肉											
熱量	388 kcal	塩分	1.8 g	熱量	453 kcal	塩分	1.8 g	熱量	325 kcal	塩分	1.6 g	熱量	404 kcal	塩分	1.8 g	熱量	366 kcal	塩分	2.0 g	熱量	379 kcal	塩分	2.0 g
たんぱく質	12.7 g	脂質	6.0 g	たんぱく質	14.2 g	脂質	14.2 g	たんぱく質	13.1 g	脂質	4.7 g	たんぱく質	14.7 g	脂質	11.2 g	たんぱく質	14.8 g	脂質	6.3 g	たんぱく質	13.0 g	脂質	5.4 g
炭水化物	69.1 g	カルシウム	96 mg	炭水化物	61.2 g	カルシウム	88 mg	炭水化物	58.1 g	カルシウム	50 mg	炭水化物	58.4 g	カルシウム	131 mg	炭水化物	60.4 g	カルシウム	118 mg	炭水化物	68.4 g	カルシウム	64 mg
カリウム	458 mg			カリウム	323 mg			カリウム	171 mg			カリウム	375 mg			カリウム	386 mg			カリウム	591 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																						
鶏肉のカレー風味焼き 小松菜とイカの生姜浸し カリフラワーのコンソメ煮 明太マカロニサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		麻婆豆腐 メバルのから揚げ 鶏大根煮 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		豚肉の甘辛煮 蓮根のおかか炒め ほうれん草の明太子クリーム煮 きゅうりの酢物 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		マスの塩こうじ焼き チキンの香り揚げ 高野豆腐の味噌煮 キャベツと桜エビのサラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		ハンバーグデミグラスソース アジ大葉フライ 鶏肉と野菜の五目煮 大豆と枝豆の白和え 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		ブリの煮付け風 青梗菜とさつま揚げの煮物 鶏ごぼう煮 南瓜とレーズンのサラダ 白飯 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		チキンクリームシチュー メバル西京焼き ひき肉と卵のそぼろ 春雨の韓国風サラダ 白飯 かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご																
熱量	614 kcal	塩分	2.6 g	熱量	632 kcal	塩分	2.9 g	熱量	554 kcal	塩分	3.0 g	熱量	607 kcal	塩分	2.8 g	熱量	642 kcal	塩分	2.7 g	熱量	611 kcal	塩分	2.6 g	熱量	581 kcal	塩分	3.2 g	
たんぱく質	27.4 g	ビタミンD	2.1 μg	たんぱく質	25.4 g	ビタミンD	1.2 μg	たんぱく質	23.0 g	ビタミンD	1.9 μg	たんぱく質	28.6 g	ビタミンD	13.0 μg	たんぱく質	23.1 g	ビタミンD	1.6 μg	たんぱく質	24.2 g	ビタミンD	5.4 μg	たんぱく質	24.6 g	ビタミンD	3.7 μg	
カルシウム	305 mg			カルシウム	408 mg			カルシウム	319 mg			カルシウム	259 mg			カルシウム	131 mg			カルシウム	286 mg			カルシウム	368 mg			
おは ん付	熱量	354 kcal	塩分	2.6 g	熱量	372 kcal	塩分	2.9 g	熱量	295 kcal	塩分	2.9 g	熱量	348 kcal	塩分	2.7 g	熱量	383 kcal	塩分	2.6 g	熱量	351 kcal	塩分	2.6 g	熱量	321 kcal	塩分	3.1 g
	たんぱく質	23.0 g	ビタミンD	2.1 μg	たんぱく質	21.1 g	ビタミンD	1.2 μg	たんぱく質	18.7 g	ビタミンD	1.9 μg	たんぱく質	24.2 g	ビタミンD	13.0 μg	たんぱく質	18.8 g	ビタミンD	1.6 μg	たんぱく質	19.8 g	ビタミンD	5.4 μg	たんぱく質	20.2 g	ビタミンD	3.7 μg
	カルシウム	302 mg			カルシウム	405 mg			カルシウム	316 mg			カルシウム	256 mg			カルシウム	128 mg			カルシウム	283 mg			カルシウム	365 mg		

10月24日(月)～10月28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24日(月)	10月25日(火)	10月26日(水)	10月27日(木)	10月28日(金)																																																												
5日間コース																																																																
白飯 無し アジフライわさびタルタルソース 卵・小麦・大豆 麻婆豆腐 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 大根のカラフルマリネ 小麦・大豆・豚肉・りんご 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>513 kcal</td><td>塩分</td><td>1.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.2 g</td><td>脂質</td><td>15.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>77.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	513 kcal	塩分	1.4 g	たんぱく質	13.2 g	脂質	15.5 g	炭水化物	77.7 g			昆布ご飯 小麦・大豆・ごま 銀ヒラスの照り焼き風味 小麦・大豆・ごま もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま さつま芋の甘煮 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>464 kcal</td><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.8 g</td><td>脂質</td><td>10.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>72.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	464 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	15.8 g	脂質	10.1 g	炭水化物	72.9 g			白飯 無し 豚肉と春雨の炒め物 小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま こうや豆腐のあっさり煮 小麦・大豆 わかめと大根おろしの酢の物 小麦・大豆 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>464 kcal</td><td>塩分</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.7 g</td><td>脂質</td><td>13.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>72.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	464 kcal	塩分	1.8 g	たんぱく質	11.7 g	脂質	13.4 g	炭水化物	72.1 g			白飯 無し 鶏肉の甘酢だれ 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ひじきと絹揚げの煮物 小麦・大豆 ほうれん草とコーンの炒め物 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ブロッコリーのそぼろあん 小麦・牛肉・大豆・豚肉・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>518 kcal</td><td>塩分</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.8 g</td><td>脂質</td><td>18.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>73.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	518 kcal	塩分	1.8 g	たんぱく質	13.8 g	脂質	18.0 g	炭水化物	73.7 g			しば漬け青菜ご飯 小麦・さば・大豆・ごま サーモンの塩焼き さけ・小麦・さば・大豆・ごま 根菜とひき肉の煮物 小麦・大豆・鶏肉 コーンとひじきの白和え 小麦・大豆・ごま キャベツと高菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>484 kcal</td><td>塩分</td><td>2.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.9 g</td><td>脂質</td><td>13.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>67.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	484 kcal	塩分	2.3 g	たんぱく質	19.9 g	脂質	13.8 g	炭水化物	67.6 g		
熱量	513 kcal	塩分	1.4 g																																																													
たんぱく質	13.2 g	脂質	15.5 g																																																													
炭水化物	77.7 g																																																															
熱量	464 kcal	塩分	2.2 g																																																													
たんぱく質	15.8 g	脂質	10.1 g																																																													
炭水化物	72.9 g																																																															
熱量	464 kcal	塩分	1.8 g																																																													
たんぱく質	11.7 g	脂質	13.4 g																																																													
炭水化物	72.1 g																																																															
熱量	518 kcal	塩分	1.8 g																																																													
たんぱく質	13.8 g	脂質	18.0 g																																																													
炭水化物	73.7 g																																																															
熱量	484 kcal	塩分	2.3 g																																																													
たんぱく質	19.9 g	脂質	13.8 g																																																													
炭水化物	67.6 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

豚肉と玉ねぎの焼肉風 小麦・大豆・豚肉・ごま 三色いなりの煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉・やまいも キャベツと椎茸の中華浸し 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま さつま芋とそぼろのピリ辛サラダ 小麦・大豆・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>358 kcal</td><td>塩分</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.4 g</td><td>脂質</td><td>25.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>20.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	358 kcal	塩分	2.8 g	たんぱく質	11.4 g	脂質	25.5 g	炭水化物	20.7 g			八宝菜 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 肉団子の黒酢がらめ 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま こうや豆腐のあっさり煮 小麦・大豆 豆のごま和えサラダ 小麦・大豆・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>335 kcal</td><td>塩分</td><td>3.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.1 g</td><td>脂質</td><td>17.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>27.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	335 kcal	塩分	3.2 g	たんぱく質	17.1 g	脂質	17.1 g	炭水化物	27.0 g			カツオフライ※ソース小袋付 卵・小麦・大豆・ごま・りんご 真砂のクリームパスタ 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン 豆腐と野菜の煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉 じゃが芋のシャキシャキサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆 乱切りごぼうの煮物 大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>339 kcal</td><td>塩分</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.5 g</td><td>脂質</td><td>15.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>37.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	339 kcal	塩分	2.8 g	たんぱく質	11.5 g	脂質	15.9 g	炭水化物	37.8 g			ブリの照り焼き 小麦・大豆・ごま 豚しゃぶポン酢だれ 小麦・さば・大豆・豚肉・ゼラチン ほうれん草ときこのお浸し 小麦・大豆・ごま あおさポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン 大根と人参の煮物 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>337 kcal</td><td>塩分</td><td>3.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.6 g</td><td>脂質</td><td>21.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>21.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	337 kcal	塩分	3.0 g	たんぱく質	14.6 g	脂質	21.3 g	炭水化物	21.2 g			肉じゃがコロケ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 蓮根と鶏肉のごま照り 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・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 わかめと彩り野菜の煮浸し 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉 小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>429 kcal</td><td>塩分</td><td>3.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.3 g</td><td>脂質</td><td>23.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>42.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	429 kcal	塩分	3.4 g	たんぱく質	13.3 g	脂質	23.3 g	炭水化物	42.1 g		
熱量	358 kcal	塩分	2.8 g																																																													
たんぱく質	11.4 g	脂質	25.5 g																																																													
炭水化物	20.7 g																																																															
熱量	335 kcal	塩分	3.2 g																																																													
たんぱく質	17.1 g	脂質	17.1 g																																																													
炭水化物	27.0 g																																																															
熱量	339 kcal	塩分	2.8 g																																																													
たんぱく質	11.5 g	脂質	15.9 g																																																													
炭水化物	37.8 g																																																															
熱量	337 kcal	塩分	3.0 g																																																													
たんぱく質	14.6 g	脂質	21.3 g																																																													
炭水化物	21.2 g																																																															
熱量	429 kcal	塩分	3.4 g																																																													
たんぱく質	13.3 g	脂質	23.3 g																																																													
炭水化物	42.1 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

豚肉と玉ねぎの焼肉風 小麦・大豆・豚肉・ごま 白身魚のジェノベーゼソース 乳成分・アーモンド・大豆・鶏肉・小麦・りんご・ゼラチン キャベツと椎茸の中華浸し 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま さつま芋とそぼろのピリ辛サラダ 小麦・大豆・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>486 kcal</td><td>塩分</td><td>3.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.2 g</td><td>脂質</td><td>33.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>27.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	486 kcal	塩分	3.1 g	たんぱく質	18.2 g	脂質	33.8 g	炭水化物	27.7 g			八宝菜 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 鶏肉と玉子の親子煮風 卵・小麦・大豆・鶏肉 こうや豆腐のあっさり煮 小麦・大豆 豆のごま和えサラダ 小麦・大豆・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>427 kcal</td><td>塩分</td><td>3.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>26.3 g</td><td>脂質</td><td>23.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>27.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	427 kcal	塩分	3.5 g	たんぱく質	26.3 g	脂質	23.0 g	炭水化物	27.1 g			牛肉のオイスター炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま カツオフライ※ソース小袋付 卵・小麦・大豆・りんご 豆腐と野菜の煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉 じゃが芋のシャキシャキサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆 乱切りごぼうの煮物 大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>462 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>29.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>31.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	462 kcal	塩分	3.4 g	たんぱく質	17.0 g	脂質	29.1 g	炭水化物	31.2 g			豚肉のザーサイ炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ブリの照り焼き 小麦・大豆・ごま ほうれん草ときこのお浸し 小麦・大豆・ごま あおさポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン 大根と人参の煮物 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>455 kcal</td><td>塩分</td><td>3.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.1 g</td><td>脂質</td><td>32.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>22.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	455 kcal	塩分	3.9 g	たんぱく質	18.1 g	脂質	32.7 g	炭水化物	22.0 g			肉じゃがコロケ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 イカと牛肉のあごだし煮 小麦・牛肉・さば・大豆・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 わかめと彩り野菜の煮浸し 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉 小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>521 kcal</td><td>塩分</td><td>3.7 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>41.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	521 kcal	塩分	3.7 g	たんぱく質	16.3 g	脂質	31.8 g	炭水化物	41.5 g		
熱量	486 kcal	塩分	3.1 g																																																													
たんぱく質	18.2 g	脂質	33.8 g																																																													
炭水化物	27.7 g																																																															
熱量	427 kcal	塩分	3.5 g																																																													
たんぱく質	26.3 g	脂質	23.0 g																																																													
炭水化物	27.1 g																																																															
熱量	462 kcal	塩分	3.4 g																																																													
たんぱく質	17.0 g	脂質	29.1 g																																																													
炭水化物	31.2 g																																																															
熱量	455 kcal	塩分	3.9 g																																																													
たんぱく質	18.1 g	脂質	32.7 g																																																													
炭水化物	22.0 g																																																															
熱量	521 kcal	塩分	3.7 g																																																													
たんぱく質	16.3 g	脂質	31.8 g																																																													
炭水化物	41.5 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26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

アジフライわさびタルタルソース 卵・小麦・大豆 麻婆豆腐 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 大根のカラフルマリネ 小麦・大豆・豚肉・りんご 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>261 kcal</td><td>塩分</td><td>1.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.0 g</td><td>脂質</td><td>14.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>23.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	261 kcal	塩分	1.4 g	たんぱく質	9.0 g	脂質	14.5 g	炭水化物	23.5 g			銀ヒラスの照り焼き風味 小麦・大豆・ごま もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま さつま芋の甘煮 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>219 kcal</td><td>塩分</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.6 g</td><td>脂質</td><td>9.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>20.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	219 kcal	塩分	1.8 g	たんぱく質	11.6 g	脂質	9.0 g	炭水化物	20.5 g			豚肉と春雨の炒め物 小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま こうや豆腐のあっさり煮 小麦・大豆 わかめと大根おろしの酢の物 小麦・大豆 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>212 kcal</td><td>塩分</td><td>1.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>7.5 g</td><td>脂質</td><td>12.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>18.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	212 kcal	塩分	1.7 g	たんぱく質	7.5 g	脂質	12.3 g	炭水化物	18.0 g			鶏肉の甘酢だれ 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ひじきと絹揚げの煮物 小麦・大豆 ほうれん草とコーンの炒め物 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ブロッコリーのそぼろあん 小麦・牛肉・大豆・豚肉・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>266 kcal</td><td>塩分</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.6 g</td><td>脂質</td><td>16.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>19.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	266 kcal	塩分	1.8 g	たんぱく質	9.6 g	脂質	16.9 g	炭水化物	19.6 g			サーモンの塩焼き さけ・小麦・さば・大豆・ごま 根菜とひき肉の煮物 小麦・大豆・鶏肉 コーンとひじきの白和え 小麦・大豆・ごま キャベツと高菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>238 kcal</td><td>塩分</td><td>1.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.4 g</td><td>脂質</td><td>12.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>14.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	238 kcal	塩分	1.7 g	たんぱく質	15.4 g	脂質	12.2 g	炭水化物	14.4 g		
熱量	261 kcal	塩分	1.4 g																																																													
たんぱく質	9.0 g	脂質	14.5 g																																																													
炭水化物	23.5 g																																																															
熱量	219 kcal	塩分	1.8 g																																																													
たんぱく質	11.6 g	脂質	9.0 g																																																													
炭水化物	20.5 g																																																															
熱量	212 kcal	塩分	1.7 g																																																													
たんぱく質	7.5 g	脂質	12.3 g																																																													
炭水化物	18.0 g																																																															
熱量	266 kcal	塩分	1.8 g																																																													
たんぱく質	9.6 g	脂質	16.9 g																																																													
炭水化物	19.6 g																																																															
熱量	238 kcal	塩分	1.7 g																																																													
たんぱく質	15.4 g	脂質	12.2 g																																																													
炭水化物	14.4 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24日(月)	10月25日(火)	10月26日(水)	10月27日(木)	10月28日(金)
豚肉と白菜のこってり煮	牛肉と蓮根の甘辛炒め	鶏肉の香り揚げオーロソース	赤魚塩焼き柚子味噌かけ	アジ天ぷら/かき揚げ
サワラのきのこあんかけ	サバと揚げなすのピリ辛あん	ホキの和風マリネ	肉団子と卵の中華炒め	八宝菜
山菜と油揚げの煮物	厚揚げの卵とじ	麻婆豆腐	白菜煮浸し	じゃが芋の炒り煮
青梗菜ごま和え	切干大根酢物	春菊と薩摩揚げ炒め煮	大根梅かつお和え	小松菜お浸し
大豆とさつま芋煮	オクラ梅かつお和え	ジャーマンポテトサラダ	青梗菜のとろみ煮	金平ごぼう
切干大根と胡瓜の青しそドレッシング	ポテトサラダ	ほうれん草ツナ炒め	カニ風味キャベツサラダ	ブロッコリーピーナツ和え
春雨の酢物	小松菜煮浸し	はすのさんばい(山口郷土)	紅葉豆腐煮	黒酢中華春雨
おかず昆布	パインシロップ漬け	白花豆	春菊えのき浸し/りんごシロップ漬け	金時豆
(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま)	(卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご・かに・乳製品・牛肉・ごま)	(乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・りんご・豚肉・落花生・牛肉・ごま・ゼラチン・さば)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・卵・かに・りんご・乳製品・ごま・えび)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・牛肉・えび・落花生)
熱量 355 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 11.8 g 炭水化物 27.9 g カルシウム 111 mg カリウム 561 mg 塩分 3.5 g	熱量 446 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 26.5 g 炭水化物 35.7 g カルシウム 194 mg カリウム 623 mg 塩分 3.0 g	熱量 528 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 29.9 g 炭水化物 37.2 g カルシウム 104 mg カリウム 685 mg 塩分 3.0 g	熱量 397 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 19.2 g 炭水化物 40.5 g カルシウム 151 mg カリウム 532 mg 塩分 3.0 g	熱量 412 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 16.5 g 炭水化物 39.2 g カルシウム 99 mg カリウム 673 mg 塩分 2.8 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26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