

11月28日(月)~12月4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

11月28日(月)		11月29日(火)		11月30日(水)		12月1日(木)		12月2日(金)		12月3日(土)		12月4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 豚肉と野菜のうま煮 豆腐と野菜の煮物 人参とツナの和え物 卵とマカロニサラダ/金時豆 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご		白飯/ゆかり サバみりん焼き 厚揚げの卵とじ 白菜スープ煮 じゃが芋そぼろ煮/ほうれん草の和え物 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・えび		きのこご飯/青のり 鶏天のレモンソースかけ いんげんツナバター炒め 小松菜煮浸し 筍味噌煮(山口郷土)/南瓜のごま和え 卵・乳製品・小麦・鶏肉・牛肉・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン・さば		白飯/ゆかり サワラ山椒焼き ニラ玉春雨 なす煮浸し 白菜ごま酢和え/ツナポテトサラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・ごま・りんご		白飯/黒ゴマ ねぎ塩豚 大根とミニさつま天煮 ほうれん草煮浸し ブロッコリーサラダ/わかめとかまぼこ酢物 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		白飯/白ゴマ カレイ磯辺天 大豆と竹輪の煮物 小松菜と海老煮浸し コールスローサラダ/オクラえのき塩昆布和え 小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・牛肉・ごま		白飯/ゆかり 豚焼肉 海老とブロッコリー塩だれ和え 高野豆腐卵とじ マセドアンサラダ/青梗菜とハムの炒め物 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	72.4 g	カルシウム	86 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	78 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			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 ジャーマンポテト シュウマイ/肉団子煮 小松菜煮浸し カリフラワー甘酢和え マカロニサラダ 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		カレイ磯辺天 煮物盛り合わせ 切干大根と高菜炒め ほうれん草卵和え キャベツ大豆ごま和え 春雨サラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご・ごま		フライドチキン おでん ほうれん草ビーンズサラダ 人参ナムル オクラとツナ和え 黄桃シロップ漬け 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・ごま・りんご・乳製品・もも		タラのクリームソースかけ じゃが芋味噌からめ 小松菜厚揚げ煮 かぶとツナの甘辛煮 胡瓜ハムサラダ 赤インゲン豆 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・卵・りんご		牛すき焼き風煮 エビチリ 大豆豚ミンチ炒め いんげんバター炒め ほうれん草ひじきサラダ 胡瓜ごま酢和え 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		牛肉コロッケ 木の葉豆腐煮 なすとひき肉炒め物 青梗菜かにかま炒め 筍味噌煮(山口郷土) コールスローサラダ/パインシロップ漬け 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		タラの野菜あんかけ かにのふわふわ豆腐煮 ほうれん草お浸し 香味マカロニサラダ 紅白生酢 黒豆 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	332 kcal	塩分	3.3 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	14.7 g	脂質	16.9 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	30.9 g	カルシウム	88 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	362 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 豚肉と野菜のうま煮 豆腐と野菜の煮物 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		白飯 サバみりん焼き 厚揚げの卵とじ ほうれん草の和え物 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品		白飯 鶏天のレモンソースかけ 小松菜煮浸し 南瓜のごま和え 卵・乳製品・小麦・鶏肉・牛肉・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン・さば		白飯 サワラ山椒焼き ニラ玉春雨 白菜ごま酢和え 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・ごま		白飯 ねぎ塩豚 大根とミニさつま天煮 ブロッコリーサラダ 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		白飯 カレイ磯辺天 大豆と竹輪の煮物 コールスローサラダ 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・ごま・ゼラチン・さば		白飯 豚焼肉 海老とブロッコリー塩だれ和え マセドアンサラダ えび・ごま・鶏肉・卵・乳製品・小麦・大豆・豚肉・りんご															
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																					
サワラの西京焼き アスパラとハムのレモン風味和え 青梗菜とカニカマの煮浸し ブロッコリーサラダ 白飯 えび・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		鶏肉の塩だれ焼き 小松菜とツナのお浸し 人参のナポリタン風 白和え ごま風味 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン		サバの塩焼き なすの南蛮和え 鶏大根煮 ほうれん草と卵のサラダ 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		豚肉と春雨の炒め物 小松菜とイカの生姜浸し 絹揚げのそぼろ煮 カリフラワーのオーロラソース和え 白飯 小麦・卵・乳成分・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		白身フライ ソース鶏じゃが インゲンと豆腐の甜面醬炒め ごぼうサラダ 白飯 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		鶏肉の山椒風味焼き 粉豆腐の炒り煮 さつま揚げと野菜の煮物 きゅうりの酢の物 白飯 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご		イワシのみぞれ煮 キャベツのカレー炒め ツナの卵炒め 蓮根サラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご															
熱量	575 kcal	塩分	2.8 g	熱量	613 kcal	塩分	2.6 g	熱量	649 kcal	塩分	2.6 g	熱量	603 kcal	塩分	2.8 g	熱量	649 kcal	塩分	2.6 g	熱量	588 kcal	塩分	2.8 g	熱量	601 kcal	塩分	2.3 g
たんぱく質	24.8 g	ビタミンD	4.7 μg	たんぱく質	24.2 g	ビタミンD	1.1 μg	たんぱく質	23.3 g	ビタミンD	6.5 μg	たんぱく質	28.1 g	ビタミンD	1.3 μg	たんぱく質	23.0 g	ビタミンD	1.8 μg	たんぱく質	26.3 g	ビタミンD	1.7 μg	たんぱく質	22.4 g	ビタミンD	13.6 μg
カルシウム	254 mg			カルシウム	177 mg			カルシウム	196 mg			カルシウム	246 mg			カルシウム	316 mg			カルシウム	223 mg			カルシウム	292 mg		
熱量	316 kcal	塩分	2.7 g	熱量	354 kcal	塩分	2.5 g	熱量	390 kcal	塩分	2.6 g	熱量	343 kcal	塩分	2.7 g	熱量	389 kcal	塩分	2.6 g	熱量	328 kcal	塩分	2.7 g	熱量	341 kcal	塩分	2.2 g
たんぱく質	20.4 g	ビタミンD	4.7 μg	たんぱく質	19.8 g	ビタミンD	1.1 μg	たんぱく質	18.9 g	ビタミンD	6.5 μg	たんぱく質	23.8 g	ビタミンD	1.3 μg	たんぱく質	18.7 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	18.1 g	ビタミンD	13.6 μg
カルシウム	251 mg			カルシウム	174 mg			カルシウム	193 mg			カルシウム	243 mg			カルシウム	313 mg			カルシウム	220 mg			カルシウム	289 mg		

11月28日(月)～12月2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

11月28日(月)	11月29日(火)	11月30日(水)	12月1日(木)	12月2日(金)
5日間コース				
白飯 無し 白身魚の野沢菜きのこソースがけ 小麦・そば・大豆・ゼラチン・ごま・鶏肉 じゃが芋といんげんのあおさ炒め 小麦・大豆・豚肉 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 熱量 457 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 19.2 g 脂質 10.8 g 炭水化物 71.8 g	しらすご飯 小麦・そば・大豆 鶏の唐揚げ 緑茶タルタルソース添え 小麦・大豆・鶏肉・卵 筑前煮 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま 春雨のチンジャオロース風 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま キャベツと高菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 熱量 511 kcal 塩分 3.1 g たんぱく質 21.0 g 脂質 17.2 g 炭水化物 66.7 g	白飯 無し 豚肉とたけのこの中華炒め 小麦・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 大根と人参の煮物 小麦・大豆 熱量 508 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 12.9 g 脂質 20.5 g 炭水化物 65.5 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 揚げじゃが芋のキーマカレーソース 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご ツイストマカロニの梅マヨサラダ 卵・小麦・大豆 チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆 熱量 473 kcal 塩分 1.7 g たんぱく質 13.8 g 脂質 13.6 g 炭水化物 71.4 g	薄揚げと葉大根の炊き込み風ご飯 小麦・大豆 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 蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え 小麦・大豆・鶏肉 キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま 熱量 497 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 12.6 g 脂質 14.0 g 炭水化物 77.3 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・そば・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

牛肉と玉ねぎの赤ワイン煮 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン 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 熱量 391 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 16.4 g 脂質 20.2 g 炭水化物 35.8 g	サーモンの塩焼き さけ・小麦・そば・大豆・ごま・卵・乳成分 加賀揚げと野菜の炊き合わせ白だし仕立て 卵・小麦・大豆・いか・そば・りんご・ゼラチン 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 大学芋 小麦・大豆・ゼラチン・ごま 熱量 324 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 15.0 g 脂質 15.7 g 炭水化物 31.3 g	白身魚フライ八丁味噌ソースがけ 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま 野菜のピリ辛そぼろ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・落花生 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 熱量 335 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 11.6 g 脂質 17.6 g 炭水化物 33.2 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・そば・鶏肉・豚肉・ごま 切干大根と葉大根の炒め煮生姜風味 小麦・大豆 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 熱量 349 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 11.7 g 脂質 20.5 g 炭水化物 28.7 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 熱量 405 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 13.2 g 脂質 26.0 g 炭水化物 29.7 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

牛肉と玉ねぎの赤ワイン煮 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン カツオフライ※ソース小袋付 卵・小麦・大豆・りんご 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 熱量 479 kcal 塩分 3.7 g たんぱく質 19.1 g 脂質 25.8 g 炭水化物 41.9 g	餃子&豚肉の塩炒め 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま サーモンの塩焼き さけ・小麦・そば・大豆・ごま ほうれん草と人参の炊き合わせ白だし仕立て 小麦・いか・そば・大豆・りんご・ゼラチン 白菜と大根のツナマヨサラダ 卵・小麦・大豆 大学芋 小麦・大豆・ゼラチン・ごま 熱量 439 kcal 塩分 3.1 g たんぱく質 18.7 g 脂質 26.1 g 炭水化物 32.8 g	牛肉としらたきの煮物 小麦・牛肉・大豆 白身魚フライ八丁味噌ソースがけ 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・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 熱量 493 kcal 塩分 3.7 g たんぱく質 16.8 g 脂質 30.0 g 炭水化物 37.3 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・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・いか 切干大根と葉大根の炒め煮生姜風味 小麦・大豆 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 熱量 417 kcal 塩分 3.1 g たんぱく質 19.3 g 脂質 24.3 g 炭水化物 29.6 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 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 30.4 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

白身魚の野沢菜きのこソースがけ 小麦・そば・大豆・ゼラチン・ごま・鶏肉 じゃが芋といんげんのあおさ炒め 小麦・大豆・豚肉 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 熱量 205 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 15.0 g 脂質 9.8 g 炭水化物 17.6 g	鶏の唐揚げ 緑茶タルタルソース添え 小麦・大豆・鶏肉・卵 筑前煮 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま 春雨のチンジャオロース風 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま キャベツと高菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 熱量 282 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 15.9 g 脂質 16.3 g 炭水化物 18.4 g	豚肉とたけのこの中華炒め 小麦・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 大根と人参の煮物 小麦・大豆 熱量 257 kcal 塩分 1.7 g たんぱく質 8.7 g 脂質 19.4 g 炭水化物 11.4 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 揚げじゃが芋のキーマカレーソース 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご ツイストマカロニの梅マヨサラダ 卵・小麦・大豆 チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆 熱量 221 kcal 塩分 1.7 g たんぱく質 9.6 g 脂質 12.5 g 炭水化物 17.3 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 蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え 小麦・大豆・鶏肉 キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま 熱量 244 kcal 塩分 1.6 g たんぱく質 7.3 g 脂質 12.0 g 炭水化物 26.8 g
--	---	---	--	--

次週の中止・変更の締切は

11月30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

11月28日(月)	11月29日(火)	11月30日(水)	12月1日(木)	12月2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	豚肉と蓮根酢豚風	赤魚の野菜あんかけ	サワラ山椒焼き	赤魚とごぼうのカレーすき煮
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	南瓜のごま和え	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	わかめとかまぼこの酢物
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 388 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 14.4 g 炭水化物 35.7 g カルシウム 104 mg カリウム 573 mg 塩分 3.5 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30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