

# 11月14日(月)～11月20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14日(月)		11月15日(火)		11月16日(水)		11月17日(木)		11月18日(金)		11月19日(土)		11月20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		ちらし寿司/錦糸/青のり		白飯/白ゴマ		白飯/黒ゴマ		白飯/ゆかり		白飯/黒ゴマ											
牛肉柳川風煮		白身魚の柚庵焼き		坦々風野菜炒め		タラのきのこソースかけ		鶏山賊焼(山口郷土)		サワラ照焼き		肉団子の卵あんかけ											
なすとピーマンの炒め煮		揚げ鶏キャベツの和風生姜煮		大根と薩摩揚げ煮		卵とほうれん草のソテー		白菜とツナのスープ煮		野菜とツナのクリーム煮		ほうれん草ソテー											
さつま芋甘煮/高野煮		金平ごぼう		京合わせ煮物/椎茸煮		大根炒め生酢		じゃが芋オクラ明太子サラダ		青梗菜卵とじ		里芋のごま味噌煮											
フレンチサラダ/水菜のおかか和え		春雨サラダ/ブロッコリーごま和え		春菊お浸し/人参とえのきのさつと煮		ブロッコリーと桜えび煮物/みかんシロップ漬		わかめの酢物/水菜煮浸し		キャベツ甘酢和え/マカロニサラダ		オクラとツナ和え/みかんシロップ漬											
卵・小麦・さば・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・卵・りんご		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・牛肉・ごま・りんご		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・乳製品・えび		小麦・大豆・鶏肉・乳製品・卵・さば・豚肉・ゼラチン・ごま		小麦・大豆・乳製品・さば・ごま・鶏肉・卵・豚肉・りんご・牛肉・ゼラチン		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・乳製品											
熱量	546 kcal	塩分	2.6 g	熱量	478 kcal	塩分	2.9 g	熱量	472 kcal	塩分	2.9 g	熱量	480 kcal	塩分	2.6 g	熱量	491 kcal	塩分	3.0 g	熱量	557 kcal	塩分	2.6 g
たんぱく質	16.4 g	脂質	10.2 g	たんぱく質	15.6 g	脂質	12.2 g	たんぱく質	19.9 g	脂質	10.9 g	たんぱく質	18.2 g	脂質	11.8 g	たんぱく質	16.6 g	脂質	11.4 g	たんぱく質	16.0 g	脂質	16.7 g
炭水化物	85.9 g	カルシウム	52 mg	炭水化物	73.7 g	カルシウム	72 mg	炭水化物	74.2 g	カルシウム	78 mg	炭水化物	72.5 g	カルシウム	107 mg	炭水化物	77.1 g	カルシウム	96 mg	炭水化物	82.6 g	カルシウム	90 mg
カリウム	501 mg			カリウム	462 mg			カリウム	432 mg			カリウム	574 mg			カリウム	523 mg			カリウム	380 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															
オムレツのミートソースかけ		サワラゆかり揚げ		鶏山賊焼(山口郷土)		アジ梅しそフライ/レモンバジルチキン		赤魚のゆず味噌タレかけ		鶏肉の香草焼き		スタミナ炒め															
牛肉と大豆の味噌煮		ラトウユ		白菜ベーコン煮		肉じゃが		ポテトのカレー炒め		ニラと厚揚げの炒め物		春巻/ピーマン															
ほうれん草ソテー		大豆とさつま芋煮		ひじきと野菜の豆腐天		いんげん炒め		小松菜煮浸し		ほうれん草煮浸し		炒り豆腐															
ひじきごまサラダ		ほうれん草の炒り卵和え		いも芋サラダ		大根炒め生酢		マカロニ香味サラダ		白菜ごま和え		里芋のごま味噌煮/人参煮															
オクラ梅かつお和え		胡瓜と鶏肉の中華ごま和え		春菊お浸し		青梗菜ピーナツ和え		山菜煮浸し		ベーコンとポテトサラダ		五目生酢															
切干大根酢物		おかず昆布		竹の子たらこ和え		三目豆		糸こんにゃく和え/ブロッコリーと桜えび煮物		柚子蒟蒻		金時豆															
卵・小麦・ごま・大豆・りんご・乳製品・牛肉・鶏肉・豚肉・かに・さば・ゼラチン		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・牛肉・ごま		小麦・大豆・鶏肉・乳製品・さば・豚肉・ゼラチン・卵・りんご		小麦・さば・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・落花生・卵・乳製品・ごま		卵・乳製品・小麦・大豆・えび・牛肉・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・さば・ごま		卵・乳製品・大豆・豚肉・りんご・小麦・さば・鶏肉・ゼラチン・ごま・牛肉		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・えび・牛肉・りんご															
熱量	365 kcal	塩分	3.0 g	熱量	400 kcal	塩分	2.8 g	熱量	381 kcal	塩分	3.2 g	熱量	366 kcal	塩分	3.0 g	熱量	305 kcal	塩分	2.9 g	熱量	328 kcal	塩分	3.2 g	熱量	428 kcal	塩分	3.0 g
たんぱく質	15.3 g	脂質	20.2 g	たんぱく質	19.1 g	脂質	21.0 g	たんぱく質	17.1 g	脂質	24.0 g	たんぱく質	18.7 g	脂質	18.3 g	たんぱく質	14.4 g	脂質	15.2 g	たんぱく質	19.3 g	脂質	19.6 g	たんぱく質	15.4 g	脂質	19.1 g
炭水化物	29.6 g	カルシウム	139 mg	炭水化物	31.3 g	カルシウム	70 mg	炭水化物	22.2 g	カルシウム	46 mg	炭水化物	31.6 g	カルシウム	95 mg	炭水化物	29.5 g	カルシウム	88 mg	炭水化物	17.7 g	カルシウム	158 mg	炭水化物	48.1 g	カルシウム	91 mg
カリウム	557 mg			カリウム	728 mg			カリウム	542 mg			カリウム	433 mg			カリウム	407 mg			カリウム	614 mg			カリウム	636 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															
牛肉柳川風煮		白身魚の柚庵焼き		坦々風野菜炒め		タラのきのこソースかけ		鶏山賊焼(山口郷土)		サワラ照焼き		肉団子の卵あんかけ															
さつま芋甘煮/高野煮		揚げ鶏キャベツの和風生姜煮		京合わせ煮物		卵とほうれん草のソテー		白菜とツナのスープ煮		青梗菜卵とじ		ほうれん草ソテー															
水菜のおかか和え		ブロッコリーごま和え		春菊お浸し		大根炒め生酢		わかめの酢物		キャベツ甘酢和え		オクラとツナ和え															
卵・小麦・さば・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・牛肉・ごま・りんご		乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵		小麦・大豆・鶏肉・乳製品		小麦・大豆・乳製品・さば・ごま・鶏肉・卵・牛肉・豚肉・ゼラチン		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま															
熱量	409 kcal	塩分	2.3 g	熱量	412 kcal	塩分	2.2 g	熱量	373 kcal	塩分	2.1 g	熱量	420 kcal	塩分	2.0 g	熱量	413 kcal	塩分	2.0 g	熱量	383 kcal	塩分	2.1 g	熱量	448 kcal	塩分	2.2 g
たんぱく質	13.6 g	脂質	7.0 g	たんぱく質	13.7 g	脂質	10.9 g	たんぱく質	13.3 g	脂質	6.7 g	たんぱく質	17.8 g	脂質	9.8 g	たんぱく質	17.2 g	脂質	10.3 g	たんぱく質	15.7 g	脂質	7.0 g	たんぱく質	13.9 g	脂質	17.6 g
炭水化物	70.5 g	カルシウム	81 mg	炭水化物	52.3 g	カルシウム	56 mg	炭水化物	63.3 g	カルシウム	64 mg	炭水化物	64.5 g	カルシウム	67 mg	炭水化物	60.0 g	カルシウム	42 mg	炭水化物	61.4 g	カルシウム	73 mg	炭水化物	66.2 g	カルシウム	64 mg
カリウム	340 mg			カリウム	365 mg			カリウム	317 mg			カリウム	401 mg			カリウム	417 mg			カリウム	482 mg			カリウム	256 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																
豆腐とエビのチリソース煮		鶏肉の味噌炒め		アジの山椒風味焼き		牛肉と絹揚げの甘辛煮		マスの塩だれ焼き		豚肉の五目煮		カレイの唐揚げ南蛮あん																
ごぼうと豚肉の炒り煮		ひじきのそぼろ煮		ピーマンのオイスターソース炒め		ほうれん草と卵の炒め物		青梗菜とさつま揚げの煮物		サワラの梅風味焼き		肉団子照り焼きソース																
鶏肉と野菜のソースマヨ炒め		切干大根のドレッシング		高野豆腐の含め煮		じゃが芋のチーズクリーム煮		蓮根と豚肉の炒り煮		大豆のカレー煮		豚肉と里芋のゆず味噌煮																
さつま芋のレモン煮		明太マカロニサラダ		南瓜とレーズンのサラダ		ごぼうサラダ		さつま芋と粉チーズのサラダ		インゲンと蒸し鶏のサラダ		豆とツナのサラダ																
白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯																
えび・小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		えび・小麦・卵・乳成分・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン																
こぼごはん付	熱量	580 kcal	塩分	2.8 g	熱量	656 kcal	塩分	3.1 g	熱量	597 kcal	塩分	3.0 g	熱量	633 kcal	塩分	2.5 g	熱量	559 kcal	塩分	2.6 g	熱量	580 kcal	塩分	2.8 g	熱量	613 kcal	塩分	2.6 g
	たんぱく質	23.6 g	ビタミンD	0.6 μg	たんぱく質	27.5 g	ビタミンD	1.9 μg	たんぱく質	26.3 g	ビタミンD	6.0 μg	たんぱく質	23.9 g	ビタミンD	2.4 μg	たんぱく質	23.8 g	ビタミンD	11.9 μg	たんぱく質	26.6 g	ビタミンD	4.7 μg	たんぱく質	27.4 g	ビタミンD	7.8 μg
	カルシウム	383 mg			カルシウム	277 mg			カルシウム	268 mg			カルシウム	336 mg			カルシウム	192 mg			カルシウム	221 mg			カルシウム	234 mg		
おかずのみ	熱量	321 kcal	塩分	2.7 g	熱量	397 kcal	塩分	3.1 g	熱量	337 kcal	塩分	2.9 g	熱量	374 kcal	塩分	2.5 g	熱量	299 kcal	塩分	2.6 g	熱量	321 kcal	塩分	2.7 g	熱量	354 kcal	塩分	2.5 g
	たんぱく質	19.3 g	ビタミンD	0.6 μg	たんぱく質	23.1 g	ビタミンD	1.9 μg	たんぱく質	21.9 g	ビタミンD	6.0 μg	たんぱく質	19.6 g	ビタミンD	2.4 μg	たんぱく質	19.5 g	ビタミンD	11.9 μg	たんぱく質	22.2 g	ビタミンD	4.7 μg	たんぱく質	23.0 g	ビタミンD	7.8 μg
	カルシウム	380 mg			カルシウム	274 mg			カルシウム	265 mg			カルシウム	333 mg			カルシウム	189 mg			カルシウム	218 mg			カルシウム	231 mg		

# 11月14日(月)～11月18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14日(月)	11月15日(火)	11月16日(水)	11月17日(木)	11月18日(金)																																																												
<b>5日間コース</b>																																																																
<b>白飯</b> 無し <b>サバの塩焼き</b> さば・小麦・大豆・ごま <b>こうや豆腐の彩りあんかけ</b> 小麦・大豆 <b>ほうれん草ともやしの味噌ナムル</b> 小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま <b>金平ごぼう</b> 小麦・大豆・ごま <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>17.3 g</td><td>脂質</td><td>14.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>63.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	464 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	17.3 g	脂質	14.8 g	炭水化物	63.7 g			<b>ちりめんご飯</b> 小麦・大豆・ごま <b>肉じゃがコロッケ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 <b>ほうれん草と玉子の炒め物</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・卵 <b>キャベツとツナのやみつきサラダ</b> 小麦・大豆・ごま <b>煮豆</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>524 kcal</td><td>塩分</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.9 g</td><td>脂質</td><td>16.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>78.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	524 kcal	塩分	2.8 g	たんぱく質	12.9 g	脂質	16.7 g	炭水化物	78.3 g			<b>白飯</b> 無し <b>豚肉と玉ねぎの焼肉風</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>さつま芋の煮物</b> 小麦・大豆 <b>切干大根とザーサイの中華風</b> 小麦・大豆・ごま <b>昆布煮</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>524 kcal</td><td>塩分</td><td>2.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.2 g</td><td>脂質</td><td>17.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>78.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	524 kcal	塩分	2.0 g	たんぱく質	11.2 g	脂質	17.4 g	炭水化物	78.2 g			<b>白飯</b> 無し <b>白身魚フライ玉子あん</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 <b>豚肉と野菜の炒め物</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>マカロニとブロッコリーのピーナツサラダ</b> 卵・小麦・落花生・さば・大豆 <b>小松菜ときのこの和え物</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>506 kcal</td><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.7 g</td><td>脂質</td><td>17.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>71.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	506 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	13.7 g	脂質	17.7 g	炭水化物	71.6 g			<b>黒米入りご飯</b> 無し <b>八宝菜(エビ)</b> 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>肉しゅうまい</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>いんげんとごぼうの卵の花</b> 小麦・大豆・ごま <b>人参とツナの和え物</b> 卵・小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>455 kcal</td><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.3 g</td><td>脂質</td><td>13.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>68.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	455 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	14.3 g	脂質	13.4 g	炭水化物	68.3 g		
熱量	464 kcal	塩分	2.2 g																																																													
たんぱく質	17.3 g	脂質	14.8 g																																																													
炭水化物	63.7 g																																																															
熱量	524 kcal	塩分	2.8 g																																																													
たんぱく質	12.9 g	脂質	16.7 g																																																													
炭水化物	78.3 g																																																															
熱量	524 kcal	塩分	2.0 g																																																													
たんぱく質	11.2 g	脂質	17.4 g																																																													
炭水化物	78.2 g																																																															
熱量	506 kcal	塩分	2.1 g																																																													
たんぱく質	13.7 g	脂質	17.7 g																																																													
炭水化物	71.6 g																																																															
熱量	455 kcal	塩分	2.1 g																																																													
たんぱく質	14.3 g	脂質	13.4 g																																																													
炭水化物	68.3 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・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

<b>鮭フライホワイトソースがけ</b> 卵・小麦・さけ・大豆・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉 <b>キャベツとウインナーのトマトパスタ</b> 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 <b>じゃが芋と人参のマスタード炒め</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご <b>シャキシャキごぼうサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま <b>昆布豆</b> 小麦・大豆・ゼラチン <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>363 kcal</td><td>塩分</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.7 g</td><td>脂質</td><td>19.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>33.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	363 kcal	塩分	2.8 g	たんぱく質	12.7 g	脂質	19.9 g	炭水化物	33.5 g			<b>白身魚の西京焼き</b> 小麦・大豆・ごま <b>豚肉の柳川風</b> 小麦・大豆・豚肉・卵 <b>切干大根と高菜の炒り煮</b> 小麦・大豆・ごま <b>とうもろこしの白和え</b> 小麦・大豆・ごま <b>チンゲン菜と人参のナムル</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>377 kcal</td><td>塩分</td><td>3.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.9 g</td><td>脂質</td><td>21.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>29.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	377 kcal	塩分	3.8 g	たんぱく質	16.9 g	脂質	21.3 g	炭水化物	29.8 g			<b>チキンカツカレーソース</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・牛肉・バナナ・豚肉・りんご <b>わかめと野菜のゆず味噌かけ ※ゆず味噌小袋付</b> 小麦・大豆・卵 <b>じゃが芋といんげんのあおさ炒め</b> 小麦・大豆・豚肉 <b>ひじきとたけのこの炒め煮</b> 小麦・大豆 <b>小松菜ときのこの和え物</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>342 kcal</td><td>塩分</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.1 g</td><td>脂質</td><td>17.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>32.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	342 kcal	塩分	3.3 g	たんぱく質	14.1 g	脂質	17.7 g	炭水化物	32.2 g			<b>豚肉と春雨の炒め物</b> 小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま <b>餃子酢醤油だれ</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・ゼラチン <b>花野菜のポテトサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン <b>もやしと薄揚げの和風炒め</b> 小麦・さば・大豆 <b>キャベツのごま和え</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>383 kcal</td><td>塩分</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.4 g</td><td>脂質</td><td>25.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>26.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	383 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	11.4 g	脂質	25.7 g	炭水化物	26.8 g			<b>豆腐ハンバーグ和風ソース</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 <b>南瓜のミートソースがけ</b> 卵・小麦・大豆・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉 <b>ほうれん草と薄揚げの和え物</b> 小麦・大豆 <b>キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ</b> 卵・小麦・大豆 <b>いんげんとたけのこの和え物</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>350 kcal</td><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.5 g</td><td>脂質</td><td>19.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>31.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	350 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	11.5 g	脂質	19.9 g	炭水化物	31.6 g		
熱量	363 kcal	塩分	2.8 g																																																													
たんぱく質	12.7 g	脂質	19.9 g																																																													
炭水化物	33.5 g																																																															
熱量	377 kcal	塩分	3.8 g																																																													
たんぱく質	16.9 g	脂質	21.3 g																																																													
炭水化物	29.8 g																																																															
熱量	342 kcal	塩分	3.3 g																																																													
たんぱく質	14.1 g	脂質	17.7 g																																																													
炭水化物	32.2 g																																																															
熱量	383 kcal	塩分	2.7 g																																																													
たんぱく質	11.4 g	脂質	25.7 g																																																													
炭水化物	26.8 g																																																															
熱量	350 kcal	塩分	2.4 g																																																													
たんぱく質	11.5 g	脂質	19.9 g																																																													
炭水化物	31.6 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

<b>鶏肉のすき焼き風</b> 大豆・鶏肉・小麦・ゼラチン <b>鮭フライ ホワイトソースがけ</b> 卵・小麦・さけ・大豆・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉 <b>じゃが芋と人参のマスタード炒め</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご <b>シャキシャキごぼうサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま <b>昆布豆</b> 小麦・大豆・ゼラチン <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>489 kcal</td><td>塩分</td><td>3.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>25.9 g</td><td>脂質</td><td>24.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>42.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	489 kcal	塩分	3.6 g	たんぱく質	25.9 g	脂質	24.0 g	炭水化物	42.9 g			<b>豚肉と厚揚げのピリ辛煮</b> 小麦・乳成分・大豆・豚肉・りんご・ごま <b>白身魚の西京焼き</b> 小麦・大豆・ごま <b>切干大根と高菜の炒り煮</b> 小麦・大豆・ごま <b>とうもろこしの白和え</b> 小麦・大豆・ごま <b>チンゲン菜と人参のナムル</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>465 kcal</td><td>塩分</td><td>4.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.5 g</td><td>脂質</td><td>28.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>35.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	465 kcal	塩分	4.7 g	たんぱく質	18.5 g	脂質	28.1 g	炭水化物	35.5 g			<b>チキンカツカレーソース</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・牛肉・バナナ・豚肉・りんご <b>あさりと野菜の和風あん白だし仕立て</b> 卵・小麦・いか・さば・大豆・鶏肉・やまいも <b>じゃが芋といんげんのあおさ炒め</b> 小麦・大豆・豚肉 <b>ひじきとたけのこの炒め煮</b> 小麦・大豆 <b>小松菜ときのこの和え物</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>401 kcal</td><td>塩分</td><td>4.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.1 g</td><td>脂質</td><td>22.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>32.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	401 kcal	塩分	4.2 g	たんぱく質	18.1 g	脂質	22.2 g	炭水化物	32.8 g			<b>豚肉と春雨の炒め物</b> 小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま <b>銀ヒラスの照り焼き風味</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま <b>花野菜のポテトサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン <b>もやしと薄揚げの和風炒め</b> 小麦・さば・大豆 <b>キャベツのごま和え</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>504 kcal</td><td>塩分</td><td>3.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.7 g</td><td>脂質</td><td>33.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>32.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	504 kcal	塩分	3.4 g	たんぱく質	18.7 g	脂質	33.5 g	炭水化物	32.4 g			<b>豆腐ハンバーグ和風ソース</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・さば <b>アジフライしらすトマトソース</b> 小麦・大豆 <b>ほうれん草と薄揚げの和え物</b> 小麦・大豆 <b>キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ</b> 卵・小麦・大豆 <b>いんげんとたけのこの和え物</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>407 kcal</td><td>塩分</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.4 g</td><td>脂質</td><td>22.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>34.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	407 kcal	塩分	3.3 g	たんぱく質	17.4 g	脂質	22.7 g	炭水化物	34.0 g		
熱量	489 kcal	塩分	3.6 g																																																													
たんぱく質	25.9 g	脂質	24.0 g																																																													
炭水化物	42.9 g																																																															
熱量	465 kcal	塩分	4.7 g																																																													
たんぱく質	18.5 g	脂質	28.1 g																																																													
炭水化物	35.5 g																																																															
熱量	401 kcal	塩分	4.2 g																																																													
たんぱく質	18.1 g	脂質	22.2 g																																																													
炭水化物	32.8 g																																																															
熱量	504 kcal	塩分	3.4 g																																																													
たんぱく質	18.7 g	脂質	33.5 g																																																													
炭水化物	32.4 g																																																															
熱量	407 kcal	塩分	3.3 g																																																													
たんぱく質	17.4 g	脂質	22.7 g																																																													
炭水化物	34.0 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16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

<b>サバの塩焼き</b> 小麦・さば・大豆・ごま <b>こうや豆腐の彩りあんかけ</b> 小麦・大豆 <b>ほうれん草ともやしの味噌ナムル</b> 小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま <b>金平ごぼう</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>212 kcal</td><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.1 g</td><td>脂質</td><td>13.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>9.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	212 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	13.1 g	脂質	13.7 g	炭水化物	9.5 g			<b>肉じゃがコロッケ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 <b>ほうれん草と玉子の炒め物</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・卵 <b>キャベツとツナのやみつきサラダ</b> 小麦・大豆・ごま <b>煮豆</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>280 kcal</td><td>塩分</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>7.7 g</td><td>脂質</td><td>15.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>28.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	280 kcal	塩分	1.8 g	たんぱく質	7.7 g	脂質	15.5 g	炭水化物	28.4 g			<b>豚肉と玉ねぎの焼肉風</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>さつま芋の煮物</b> 小麦・大豆 <b>切干大根とザーサイの中華風</b> 小麦・大豆・ごま <b>昆布煮</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>272 kcal</td><td>塩分</td><td>1.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>7.0 g</td><td>脂質</td><td>16.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>24.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	272 kcal	塩分	1.9 g	たんぱく質	7.0 g	脂質	16.4 g	炭水化物	24.1 g			<b>白身魚フライ玉子あん</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 <b>豚肉と野菜の炒め物</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>マカロニとブロッコリーのピーナツサラダ</b> 卵・小麦・落花生・さば・大豆 <b>小松菜ときのこの和え物</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>254 kcal</td><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.5 g</td><td>脂質</td><td>16.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>17.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	254 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	9.5 g	脂質	16.6 g	炭水化物	17.5 g			<b>八宝菜(エビ)</b> 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>肉しゅうまい</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>いんげんとごぼうの卵の花</b> 小麦・大豆・ごま <b>人参とツナの和え物</b> 卵・小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>218 kcal</td><td>塩分</td><td>2.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.2 g</td><td>脂質</td><td>12.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>17.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	218 kcal	塩分	2.0 g	たんぱく質	10.2 g	脂質	12.5 g	炭水化物	17.4 g		
熱量	212 kcal	塩分	2.1 g																																																													
たんぱく質	13.1 g	脂質	13.7 g																																																													
炭水化物	9.5 g																																																															
熱量	280 kcal	塩分	1.8 g																																																													
たんぱく質	7.7 g	脂質	15.5 g																																																													
炭水化物	28.4 g																																																															
熱量	272 kcal	塩分	1.9 g																																																													
たんぱく質	7.0 g	脂質	16.4 g																																																													
炭水化物	24.1 g																																																															
熱量	254 kcal	塩分	2.1 g																																																													
たんぱく質	9.5 g	脂質	16.6 g																																																													
炭水化物	17.5 g																																																															
熱量	218 kcal	塩分	2.0 g																																																													
たんぱく質	10.2 g	脂質	12.5 g																																																													
炭水化物	17.4 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

11月14日(月)	11月15日(火)	11月16日(水)	11月17日(木)	11月18日(金)
牛肉柳川風煮	揚げ鶏キャベツの和風生姜煮	サバの唐揚げ中華あんかけ	鶏山賊焼(山口郷土)	おでん
サワラ西京焼き	白身魚の柚庵焼き	坦々風野菜炒め	タラのきのこソースかけ	アジ大葉フライ
さつま芋甘煮/高野煮	金平ごぼう	大根と薩摩揚げ煮	ツナじゃが	春雨中華炒め
水菜のおかか和え	白菜煮浸し	人参とえのきのさっと煮	ブロッコリーと桜えび煮物	ブロッコリーごま和え
フレンチサラダ	南瓜煮	白菜ちりめんの酢物	大根炒め生酢	じゃが芋オクラ明太子サラダ
なすとピーマンの炒め煮	ブロッコリーごま和え	春菊お浸し	青梗菜ピーナツ和え	水菜煮浸し
ほうれん草ごま和え	春雨サラダ	いも芋サラダ	ほうれん草ソテー	わかめの酢物
たくあん	おかず昆布	白桃シロップ漬け	みかんシロップ漬け	安芸紫
(卵・小麦・さば・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・乳製品)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・卵・りんご)	(小麦・えび・大豆・鶏肉・さば・卵・乳製品・豚肉・りんご・ゼラチン・牛肉・ごま・もも)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・落花生・卵・えび)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・牛肉)
熱量 437 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 16.7 g 炭水化物 36.8 g カルシウム 134 mg カリウム 732 mg 塩分 3.1 g	熱量 432 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 21.8 g 炭水化物 35.9 g カルシウム 113 mg カリウム 643 mg 塩分 3.4 g	熱量 456 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 14.9 g 炭水化物 44.1 g カルシウム 200 mg カリウム 669 mg 塩分 3.5 g	熱量 401 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 20.5 g 炭水化物 45.4 g カルシウム 94 mg カリウム 675 mg 塩分 2.8 g	熱量 352 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 12.5 g 炭水化物 44.4 g カルシウム 126 mg カリウム 613 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16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