

12月5日(月)～12月11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
お弁当こばこのご飯の量は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

製造
広島駅
弁当株式会

12月5日(月)				12月6日(火)				12月7日(水)				12月8日(木)				12月9日(金)				12月10日(土)				12月11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				白飯/黒ゴマ				ちらし寿司				白飯/黒ゴマ				白飯/ゆかり				白飯/黒ゴマ				白飯/黒ゴマ							
オムレツのハヤシソースかけ/肉団子煮				サバの梅風味から揚げ				ヒレカツの味噌ソースかけ				白身魚のクリームソースかけ				豚肉と野菜のあんとし				サバ照り焼き				サワラゆかり揚げ							
ジャーマンポテト				八寸(山口郷土)				高野と人参煮				小松菜厚揚げ中華和え				鶏ごぼう金平				なすのひき肉炒め				じゃが芋たらこ煮							
小松菜とじゃこ炒め				切干大根と高菜炒め				春菊のピーナツ和え				じゃが芋肉味噌がらめ				花形豆腐煮/里芋煮				木の葉豆腐煮				海老とブロッコリー炒め物							
香味マカロニサラダ/カリフラワー甘酢和え				シュウマイ/ほうれん草卵和え				オクラかつお和え/人参ナムル				大根生酢/胡瓜とハムサラダ				ほうれん草チーズ洋風和え/胡瓜ごま酢和え				青梗菜にかま炒め/カリフラワーサラダ				ひじき煮/胡瓜の酢物							
卵・大豆・乳製品・小麦・牛肉・鶏肉・豚肉・さば・ごま・ゼラチン・かに				小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵				卵・小麦・大豆・豚肉・ごま・乳製品・鶏肉・落花生・さば・ゼラチン				小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・卵・かに・りんご・ごま				小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・ごま・乳製品・かに				小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・牛肉・ごま・えび・かに				小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび・牛肉・ごま							
熱量	519 kcal	塩分	2.2 g	熱量	543 kcal	塩分	2.4 g	熱量	477 kcal	塩分	2.7 g	熱量	486 kcal	塩分	2.3 g	熱量	444 kcal	塩分	2.2 g	熱量	528 kcal	塩分	2.3 g	熱量	517 kcal	塩分	2.1 g	熱量	517 kcal	塩分	2.1 g
たんぱく質	13.3 g	脂質	15.5 g	たんぱく質	19.0 g	脂質	11.5 g	たんぱく質	13.9 g	脂質	11.7 g	たんぱく質	15.9 g	脂質	11.0 g	たんぱく質	13.4 g	脂質	8.9 g	たんぱく質	16.5 g	脂質	14.6 g	たんぱく質	20.4 g	脂質	10.4 g	たんぱく質	20.4 g	脂質	10.4 g
炭水化物	78.2 g	カルシウム	74 mg	炭水化物	80.4 g	カルシウム	90 mg	炭水化物	76.4 g	カルシウム	124 mg	炭水化物	76.8 g	カルシウム	101 mg	炭水化物	74.1 g	カルシウム	109 mg	炭水化物	76.8 g	カルシウム	65 mg	炭水化物	82.6 g	カルシウム	61 mg	炭水化物	82.6 g	カルシウム	61 mg
カリウム	301 mg			カリウム	765 mg			カリウム	345 mg			カリウム	561 mg			カリウム	429 mg			カリウム	484 mg			カリウム	611 mg			カリウム	611 mg		

おかず舞

製造
広島駅
弁当株式会

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				イワシのみぞれ煮				チキンカツ				コロッケ/メンチカツ				タラのきのこあんかけ				白身魚の煮付け				酢鶏							
シュウマイ				厚揚げ卵とじ				八寸(山口郷土)				ニラ玉春雨				大根とミニさつま天煮				鶏じゃがうま煮				赤魚の若狭焼き							
豆腐と野菜の煮物				鶏肉となす煮物				いんげんバター炒め				小松菜と高野のうま煮				ほうれん草煮浸し				人参とごぼうのしりしり				海老とブロッコリー炒め物							
人参とツナの和え物				ほうれん草の和え物				マセドアンサラダ				なす煮浸し				豆カレー				小松菜と海老煮浸し				ツナポテトサラダ							
卵とマカロニサラダ				ひじき煮				小松菜煮浸し				白菜ごま酢和え				ブロッコリーサラダ				大豆と竹輪煮				ひじき煮							
胡瓜梅和え				じゃが芋そぼろ煮/キャベツと人参サラダ				菜の花中華炒め				黄桃シロップ漬け				胡瓜かまぼこ酢物				オクラえのき塩昆布和え/甘栗サラダ				金時豆							
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・落花生・牛肉				卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・えび				小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・もも・りんご・卵・乳製品・牛肉・ごま				小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・卵・さば・もも				小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・牛肉・りんご・卵				小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・卵・ごま				小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・えび・ごま・卵・りんご・さば							
熱量	310 kcal	塩分	3.3 g	熱量	451 kcal	塩分	3.3 g	熱量	431 kcal	塩分	3.5 g	熱量	489 kcal	塩分	3.5 g	熱量	339 kcal	塩分	3.5 g	熱量	300 kcal	塩分	3.0 g	熱量	398 kcal	塩分	3.1 g	熱量	398 kcal	塩分	3.1 g
たんぱく質	17.4 g	脂質	13.0 g	たんぱく質	18.2 g	脂質	27.2 g	たんぱく質	24.8 g	脂質	18.3 g	たんぱく質	12.8 g	脂質	23.2 g	たんぱく質	17.7 g	脂質	13.8 g	たんぱく質	15.1 g	脂質	10.3 g	たんぱく質	24.2 g	脂質	12.4 g	たんぱく質	24.2 g	脂質	12.4 g
炭水化物	30.0 g	カルシウム	118 mg	炭水化物	32.0 g	カルシウム	115 mg	炭水化物	42.3 g	カルシウム	177 mg	炭水化物	56.2 g	カルシウム	95 mg	炭水化物	35.1 g	カルシウム	117 mg	炭水化物	36.9 g	カルシウム	106 mg	炭水化物	48.4 g	カルシウム	84 mg	炭水化物	48.4 g	カルシウム	84 mg
カリウム	468 mg			カリウム	551 mg			カリウム	552 mg			カリウム	443 mg			カリウム	541 mg			カリウム	488 mg			カリウム	540 mg			カリウム	540 mg		

お弁当こ

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											
オムレツのハヤシソースかけ/肉団子煮				サバの梅風味から揚げ				ヒレカツの味噌ソースかけ				白身魚のクリームソースかけ				豚肉と野菜のあんとし				サバ照り焼き				サワラゆかり揚げ							
小松菜とじゃこ炒め				八寸(山口郷土)				春菊のピーナツ和え				小松菜厚揚げ中華和え				鶏ごぼう金平				木の葉豆腐煮				海老とブロッコリー炒め物							
カリフラワー甘酢和え				ほうれん草卵和え				里芋のくず煮				大根生酢				ほうれん草チーズ洋風和え				なすのひき肉炒め/カリフラワーサラダ				胡瓜の酢物							
卵・大豆・乳製品・小麦・牛肉・鶏肉・豚肉・さば・ごま・ゼラチン・かに				小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵				卵・小麦・大豆・豚肉・ごま・乳製品・鶏肉・落花生・えび・さば・ゼラチン				小麦・乳製品・大豆・鶏肉・豚肉・さば・ゼラチン・卵・かに				小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・かに				小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・牛肉・ごま				卵・乳製品・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・牛肉・ごま							
熱量	428 kcal	塩分	2.0 g	熱量	438 kcal	塩分	2.0 g	熱量	419 kcal	塩分	2.1 g	熱量	478 kcal	塩分	2.0 g	熱量	369 kcal	塩分	1.8 g	熱量	444 kcal	塩分	2.0 g	熱量	410 kcal	塩分	1.9 g	熱量	410 kcal	塩分	1.9 g
たんぱく質	12.2 g	脂質	12.9 g	たんぱく質	17.2 g	脂質	11.1 g	たんぱく質	13.1 g	脂質	9.7 g	たんぱく質	16.2 g	脂質	12.3 g	たんぱく質	12.9 g	脂質	8.1 g	たんぱく質	14.8 g	脂質	12.3 g	たんぱく質	16.8 g	脂質	9.3 g	たんぱく質	16.8 g	脂質	9.3 g
炭水化物	63.3 g	カルシウム	69 mg	炭水化物	66.0 g	カルシウム	60 mg	炭水化物	68.0 g	カルシウム	74 mg	炭水化物	7.3 g	カルシウム	85 mg	炭水化物	59.1 g	カルシウム	74 mg	炭水化物	65.5 g	カルシウム	28 mg	炭水化物	61.6 g	カルシウム	34 mg	炭水化物	61.6 g	カルシウム	34 mg
カリウム	196 mg			カリウム	574 mg			カリウム	317 mg			カリウム	398 mg			カリウム	287 mg			カリウム	320 mg			カリウム	362 mg			カリウム	362 mg		

明日の食卓

製造
広島駅
弁当株式会

5・7日間コース												7日間コースの方のみお届け																
ハンバーグ玉ねぎソース				アジのカレー醤油焼き				鶏肉のオイスター炒め				カレイの和風あん				豚肉のぼん酢生姜炒め				赤魚の味噌焼き				鶏肉と里芋の照り煮				
サワラの塩焼き				かぶとカニカマのとりみ煮				人参のさっぱりサラダ				絹揚げとひじきの煮物				人参とえのきの明太子炒め				ほうれん草と竹輪のナムル風				切干大根のドレッシング和え				
けんちん煮				豚肉とじゃが芋の煮物				じゃが芋のチーズクリーム煮				さつま芋のごま和え				ツナと大根の煮物				鶏肉とじゃが芋の煮物				カリフラワーのコンソメ煮				
枝豆と竹輪の明太マヨ和え				春雨サラダ				大豆サラダ				ブロッコリーと卵のサラダ				コールスローサラダ				カリフラワーのカレーマヨ和え				豆とツナのサラダ				
ご飯				ご飯				ご飯				ご飯				ご飯				白飯				白飯				
小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				かに・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・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				小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				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				小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン				
ごはん付	熱量	611 kcal	塩分	2.9 g	熱量	532 kcal	塩分	2.9 g	熱量	621 kcal	塩分	2.9 g	熱量	577 kcal	塩分	3.0 g	熱量	575 kcal	塩分	3.2 g	熱量	606 kcal	塩分	2.7 g	熱量	622 kcal	塩分	3.1 g
	たんぱく質	22.7 g	ビタミンD	3.7 μg	たんぱく質	25.2 g	ビタミンD	5.0 μg	たんぱく質	25.3 g	ビタミンD	0.6 μg	たんぱく質	25.7 g	ビタミンD	8.0 μg	たんぱく質	27.8 g	ビタミンD	1.4 μg	たんぱく質	23.4 g	ビタミンD	2.6 μg	たんぱく質	23.8 g	ビタミンD	2.0 μg
	カルシウム	266 mg			カルシウム	154 mg			カルシウム	149 mg			カルシウム	257 mg			カルシウム	187 mg			カルシウム	138 mg			カルシウム	267 mg		
おかずのみ	熱量	351 kcal	塩分	2.9 g	熱量	272 kcal	塩分	2.8 g	熱量	362 kcal	塩分	2.9 g	熱量	318 kcal	塩分	2.9 g	熱量	315 kcal	塩分	3.1 g	熱量	346 kcal	塩分	2.7 g	熱量	362 kcal	塩分	3.1 g
	たんぱく質	18.3 g	ビタミンD	3.7 μg	たんぱく質	20.8 g	ビタミンD	5.0 μg	たんぱく質	21.0 g	ビタミンD	0.6 μg	たんぱく質	21.3 g	ビタミンD	8.0 μg	たんぱく質	23.4 g	ビタミンD	1.4 μg	たんぱく質	19.1 g	ビタミンD	2.6 μg	たんぱく質	19.5 g	ビタミンD	2.0 μg
	カルシウム	263 mg			カルシウム	151 mg			カルシウム	146 mg			カルシウム	254 mg			カルシウム	184 mg			カルシウム	135 mg			カルシウム	264 mg		

12月5日(月)～12月9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

ワタミ株式会社

おかず

ワタミ株式会社

おかずダブル

ワタミ株式会社

おかず手鞆

ワタミ株式会社

12月5日(月)	12月6日(火)	12月7日(水)	12月8日(木)	12月9日(金)
5日間コース				
白飯 無し 豚肉と青菜の炒め物 小麦・大豆・豚肉・卵・乳成分 海鮮しゅうまい 卵・小麦・えび・かに・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 大豆とひじきのわさびマヨ和え 卵・小麦・大豆 大根のナムル 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま 熱量544 kcal たんぱく質12.9 g 脂質22.4 g 炭水化物71.0 g	ツナとごぼうのご飯 小麦・大豆・ごま 白身魚フライ※タルタルソース小袋付 卵・小麦・大豆・りんご こうや豆腐の煮物 小麦・大豆 なますのゆず風味 小麦 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま 熱量500 kcal たんぱく質14.3 g 脂質16.3 g 炭水化物71.8 g	白飯 無し 白だし香る牛肉じゃが 小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン・いか・牛肉 なすのトマトソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 ひじきと蓮根の炒り煮 小麦・大豆 煮豆 小麦・大豆 熱量502 kcal たんぱく質12.8 g 脂質14.8 g 炭水化物75.9 g	白飯 無し 鶏肉のごま味噌和え 小麦・大豆・鶏肉・ごま 三色いなりの煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉・やまいも さつま芋のレモン風味 無し 小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま 熱量496 kcal たんぱく質17.7 g 脂質14.1 g 炭水化物72.4 g	高菜明太風味ご飯 小麦・大豆・ゼラチン・ごま 赤魚のみりん焼き 小麦・大豆・ごま 玉子ときくらげの中華風 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 卵の花ポテトサラダ 卵・小麦・大豆・ごま 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 熱量469 kcal たんぱく質15.1 g 脂質14.8 g 炭水化物66.9 g
カレイの南蛮風 小麦・さば・大豆・ごま 鶏団子と野菜の炊き合わせ 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・さば・りんご・ゼラチン 角切りチーズとキャベツのサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆 いんげんとごぼうの卵の花 小麦・大豆・ごま ブロッコリーのおかか和え 小麦・大豆 熱量343 kcal たんぱく質17.2 g 脂質18.9 g 炭水化物26.1 g	牛肉と春雨の和え物 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま 白だし香る がんもどきの煮物 小麦・いか・さば・大豆・鶏肉 じゃが芋と玉ねぎのツナ炒め 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン 豆のマスタードサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・りんご キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま 熱量330 kcal たんぱく質12.1 g 脂質19.3 g 炭水化物27.0 g	鶏の唐揚げ 小麦・大豆・鶏肉・ごま 豚肉と白菜のとろーり煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ブロッコリーとツナのサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆 水くわいとキャベツのさっぱり炒め 小麦・大豆 いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま 熱量376 kcal たんぱく質17.8 g 脂質24.7 g 炭水化物20.4 g	サバの塩焼き さば・大豆 大根と豚肉の煮物 小麦・さば・大豆・豚肉 スパゲティーミートソース 卵・小麦・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉 和風ポテトサラダ 卵・小麦・大豆・ごま チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま 熱量383 kcal たんぱく質14.6 g 脂質26.3 g 炭水化物21.6 g	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 オムレツホワイトソースがけ 卵・小麦・大豆・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉 切干大根のごまドレッシング和え 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま たけのこの姫皮とわかめの和え物 小麦・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉 小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま 熱量363 kcal たんぱく質14.5 g 脂質21.0 g 炭水化物28.8 g
カレイの南蛮風&酢どり 小麦・大豆・鶏肉・さば・ごま 豚の角煮 卵・小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉 角切りチーズとキャベツのサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆 いんげんとごぼうの卵の花 小麦・大豆・ごま ブロッコリーのおかか和え 小麦・大豆 熱量448 kcal たんぱく質23.1 g 脂質26.9 g 炭水化物28.9 g	牛肉と春雨の和え物 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま イワシの生姜煮 小麦・大豆・ごま 白だし香る がんもどきの煮物 小麦・いか・さば・大豆 豆のマスタードサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・りんご キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま 熱量458 kcal たんぱく質18.3 g 脂質25.9 g 炭水化物37.0 g	あさりと野菜のクリームソース 大豆・りんご・ゼラチン・小麦・乳成分・鶏肉・豚肉 鶏の唐揚げ 小麦・大豆・鶏肉・ごま ブロッコリーとツナのサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆 水くわいとキャベツのさっぱり炒め 小麦・大豆 いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま 熱量515 kcal たんぱく質22.9 g 脂質28.1 g 炭水化物44.0 g	豚肉のスタミナ炒め 卵黄ソース 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・卵・乳成分・ゼラチン サバの塩焼き さば・大豆 スパゲティーミートソース 卵・小麦・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉 和風ポテトサラダ 卵・小麦・大豆・ごま チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま 熱量519 kcal たんぱく質18.2 g 脂質37.4 g 炭水化物25.6 g	味噌チキンカツトマトパスタ添え 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・落花生・豚肉・りんご・ごま イカと春雨の塩炒め 小麦・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 切干大根のごまドレッシング和え 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま たけのこの姫皮とわかめの和え物 小麦・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉 小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま 熱量482 kcal たんぱく質19.9 g 脂質28.4 g 炭水化物37.4 g
豚肉と青菜の炒め物 小麦・大豆・豚肉・卵・乳成分 海鮮しゅうまい 卵・小麦・えび・かに・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 大豆とひじきのわさびマヨ和え 卵・小麦・大豆 大根のナムル 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま 熱量292 kcal たんぱく質8.7 g 脂質21.4 g 炭水化物16.9 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 こうや豆腐の煮物 小麦・大豆 なますのゆず風味 小麦 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま 熱量247 kcal たんぱく質9.1 g 脂質14.6 g 炭水化物19.8 g	白だし香る牛肉じゃが 小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン・いか・牛肉 なすのトマトソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 ひじきと蓮根の炒り煮 小麦・大豆 煮豆 小麦・大豆 熱量250 kcal たんぱく質8.6 g 脂質13.7 g 炭水化物21.7 g	鶏肉のごま味噌和え 小麦・大豆・鶏肉・ごま 三色いなりの煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉・やまいも さつま芋のレモン風味 無し 小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま 熱量244 kcal たんぱく質13.5 g 脂質13.1 g 炭水化物18.2 g	赤魚のみりん焼き 小麦・大豆・ごま 玉子ときくらげの中華風 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 卵の花ポテトサラダ 卵・小麦・大豆・ごま 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 熱量229 kcal たんぱく質10.6 g 脂質13.8 g 炭水化物15.9 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・キューイフルーツ・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。

「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・おかず手鞆・おかずダブル: ワタミ製造分)にお召し上がりください。

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
12月7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



12月5日(月)	12月6日(火)	12月7日(水)	12月8日(木)	12月9日(金)
タラのもやしあんかけ	サバの梅風味から揚げ/なす煮浸し	ヒレカツの味噌ソースかけ	白身魚のクリームソースかけ	赤魚のおろしポン酢
オムレツのハヤシソースかけ	八寸(山口郷土)	イワシのみぞれ煮	鶏肉の甘酢たれごま風味	豚肉と野菜のあんとし
ジャーマンポテト	切干大根と高菜炒め	里芋のくず煮	小松菜厚揚げ中華和え	花形豆腐煮
大根と人参の味噌煮	キャベツと大豆ごま和え	高野と人参煮	えびつみれ煮	いんげんとしめじバター炒め
小松菜とじゃこ炒め	ほうれん草卵和え	春菊のピーナツ和え	じゃが芋肉味噌がらめ	ほうれん草チーズ洋風和え
香味マカロニサラダ	春雨サラダ	人参ナムル	胡瓜とハムサラダ	鶏ごぼう金平
しろ菜お浸し/肉団子煮	白菜煮浸し	オクラかつお和え	大根生酢	豆カレー
カリフラワー甘酢和え/みかんシロップ漬け	シュウマイ/広島菜	白花豆	赤インゲン豆	胡瓜ごま酢和え/野沢菜
(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・牛肉・えび・かに)	(小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご・ごま)	(卵・小麦・大豆・豚肉・ごま・乳製品・鶏肉・さば・ゼラチン・落花生・えび)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・乳製品・ごま・卵・かに・りんご)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・かに・牛肉・りんご)
熱量 379 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.2 g 炭水化物 33.7 g カルシウム 113 mg カリウム 642 mg 塩分 3.0 g	熱量 412 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 18.4 g 炭水化物 38.1 g カルシウム 133 mg カリウム 946 mg 塩分 3.5 g	熱量 431 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 18.3 g 炭水化物 44.4 g カルシウム 188 mg カリウム 712 mg 塩分 3.5 g	熱量 480 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 21.7 g 炭水化物 46.0 g カルシウム 186 mg カリウム 641 mg 塩分 3.8 g	熱量 498 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 23.6 g 炭水化物 47.5 g カルシウム 101 mg カリウム 561 mg 塩分 3.6 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
12月7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。

コプやまくち 夕食
宅配

☎ 0120-272-428

受付：月～金 9:00～18:00