

# 12月19日(月)～12月25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

| 12月19日(月)   |             | 12月20日(火)   |             | 12月21日(水)   |              | 12月22日(木)   |              | 12月23日(金)  |             | 12月24日(土)   |             | 12月25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<br>鶏肉となすの煮物<br>大根とツナ煮<br>春雨サラダ<br>青梗菜炒め/パインシロップ漬け<br>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 |             | 白飯/ゆかり<br>ホキ磯辺天<br>ほうれん草煮浸し<br>アスパラ梅おかか和え<br>さつま芋サラダ/カリフラワー甘酢和え<br>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 |             | 菜飯/白ゴマ<br>カレー煮付け<br>金平ごぼう<br>小松菜中華炒め<br>いんげんおかか和え/キャベツごま和え<br>小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・乳製品・卵・牛肉 |              | 白飯/黒ゴマ<br>タラの柚庵焼き<br>豆腐とミンチのくず煮<br>ワカメのぬた(山口郷土)<br>南瓜煮/安芸紫<br>小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・ごま |              | 白飯/ゆかり<br>ローストチキン<br>スクランブルエッグ<br>ひじきごまサラダ<br>紅白生酢/莓ムースケーキ<br>乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・ごま・りんご・ゼラチン |             | 白飯/白ゴマ<br>サバ生姜煮<br>キャベツと炒り卵の炒め物<br>さつま芋甘煮<br>ほうれん草くるみ和え/白菜梅肉和え<br>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 |             | 白飯/黒ゴマ<br>メンチカツ<br>白菜と海老煮浸し<br>春菊お浸し<br>ポテトサラダ/胡瓜の酢物<br>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 481 kcal  | 塩分 2.8 g     | 熱量 388 kcal  | 塩分 2.5 g     | 熱量 557 kcal  | 塩分 2.5 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 20.0 g  | 脂質 9.8 g     | たんぱく質 17.3 g  | 脂質 3.4 g     | たんぱく質 19.0 g   | 脂質 16.9 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   | 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 17.3 g | 脂質 3.4 g     | たんぱく質 19.0 g | 脂質 16.9 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 69.1 g   | カルシウム 102 mg | 炭水化物 70.1 g  | カルシウム 36 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 | 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 69.1 g  | カルシウム 102 mg | 炭水化物 70.1 g  | カルシウム 36 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 426 mg   |              | カリウム 417 mg  |             | カリウム 462 mg   |             | カリウム 482 mg  |             | カリウム 406 mg  |             | カリウム 458 mg  |             | カリウム 564 mg  |              | カリウム 426 mg  |              | カリウム 417 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   |              |  |              |              |             |              |              |              |              |              |             |              |              |              |              |              |              |
|---|-------------|---|--------------|--|--------------|--|-------------|--|--------------|---|--------------|--|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 豚肉じゃが<br>海老カツマトソース<br>青梗菜炒め<br>春雨中華炒め<br>ワカメのぬた(山口郷土)<br>金時豆<br>卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば・えび・かに・ごま |             | タラのカレーあんかけ<br>筑前煮<br>小松菜煮浸し<br>なすのじゃこ味噌かけ<br>いんげんピーナツ和え<br>大根生酢<br>小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・牛肉・ごま・落花生・卵・かに |              | 肉団子の中華煮<br>蓮根と厚揚げ炒め煮<br>大豆煮<br>卵とマカロニサラダ<br>南瓜煮<br>キャベツごま和え<br>小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・卵・乳製品・ごま・りんご |              | カレー煮付け<br>なすのはさみ揚げ<br>白菜としめじ中華炒め<br>蓮根ごまサラダ<br>大根と薩摩揚げ煮<br>南瓜煮/赤インゲン豆<br>小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・牛肉・りんご |             | フライドチキン/ゆで卵<br>厚揚げの含め煮<br>青梗菜煮<br>煮物盛り合わせ<br>胡瓜の酢物<br>莓ムースケーキ<br>小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・乳製品・かに |              | アジの大葉フライ<br>牛肉のオイスター炒め<br>小松菜としらす炒め<br>炒り豆腐<br>ひじき煮<br>白菜梅肉和え<br>小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・牛肉・ごま・卵・りんご |              | サバの塩焼き<br>鶏つくねの煮物<br>青梗菜煮浸し<br>キャベツと炒り卵の炒め物<br>切干大根の酢物<br>白桃シロップ漬け<br>小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・牛肉・もも |              | 熱量 384 kcal  | 塩分 3.1 g    | 熱量 354 kcal  | 塩分 3.2 g     | 熱量 450 kcal  | 塩分 3.0 g     | 熱量 309 kcal  | 塩分 3.3 g    | 熱量 314 kcal  | 塩分 2.8 g     | 熱量 330 kcal  | 塩分 3.1 g     | 熱量 374 kcal  | 塩分 3.0 g     |
| たんぱく質 17.2 g  | 脂質 13.7 g   | たんぱく質 15.7 g  | 脂質 15.8 g    | たんぱく質 16.3 g   | 脂質 21.7 g    | たんぱく質 14.3 g   | 脂質 10.6 g   | たんぱく質 17.0 g   | 脂質 21.8 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    | たんぱく質 17.2 g | 脂質 13.7 g   | たんぱく質 15.7 g | 脂質 15.8 g    | たんぱく質 16.3 g | 脂質 21.7 g    | たんぱく質 14.3 g | 脂質 10.6 g   | たんぱく質 17.0 g | 脂質 21.8 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 49.0 g   | カルシウム 73 mg | 炭水化物 37.1 g   | カルシウム 107 mg | 炭水化物 46.5 g  | カルシウム 117 mg | 炭水化物 78.6 g  | カルシウム 84 mg | 炭水化物 75.7 g  | カルシウム 158 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 | 炭水化物 49.0 g  | カルシウム 73 mg | 炭水化物 37.1 g  | カルシウム 107 mg | 炭水化物 46.5 g  | カルシウム 117 mg | 炭水化物 78.6 g  | カルシウム 84 mg | 炭水化物 75.7 g  | カルシウム 158 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 545 mg   |             | カリウム 608 mg   |              | カリウム 574 mg  |              | カリウム 606 mg  |             | カリウム 582 mg  |              | カリウム 520 mg   |              | カリウム 648 mg  |              | カリウム 545 mg  |             | カリウム 608 mg  |              | カリウム 574 mg  |              | カリウム 606 mg  |             | カリウム 582 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<br>鶏肉となすの煮物<br>大根とツナ煮<br>春雨サラダ<br>卵・小麦・大豆・りんご・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン |             | 白飯<br>ホキ磯辺天<br>ほうれん草煮浸し<br>アスパラ梅おかか和え<br>小麦・落花生・大豆・卵・乳製品・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン |             | 白飯<br>カレー煮付け<br>小松菜中華炒め<br>キャベツごま和え<br>小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・乳製品・卵・牛肉 |              | 白飯<br>タラの柚庵焼き<br>豆腐とミンチのくず煮<br>ワカメのぬた(山口郷土)<br>小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン |             | 白飯<br>ローストチキン<br>スクランブルエッグ<br>ひじきごまサラダ<br>乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・ごま・りんご |             | 白飯<br>サバ生姜煮<br>キャベツと炒り卵の炒め物<br>ほうれん草くるみ和え/白菜梅肉和え<br>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 |             | 白飯<br>メンチカツ<br>春菊お浸し<br>ポテトサラダ<br>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 414 kcal  | 塩分 2.3 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 14.5 g  | 脂質 12.7 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   | 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 14.5 g | 脂質 12.7 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 56.2 g   | カルシウム 45 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 | 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 56.2 g  | カルシウム 45 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 291 mg   |             | カリウム 419 mg  |             | カリウム 435 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 291 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  |              |   |              |              |              |              |              |              |              |              |               |              |              |              |              |              |              |
|---|--------------|---|--------------|---|--------------|--|---------------|---|--------------|--|--------------|---|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 鶏肉のケチャップ煮<br>コロッケ<br>粉豆腐の炒り煮<br>インゲンのごま和え<br>白飯<br>小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン |              | ブリのから揚げ山椒あん<br>おからとひき肉の炒り煮<br>かぶと豚肉の炒め物<br>ブロッコリーサラダ<br>白飯<br>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 |              | 豚肉のカレー炒め<br>がんとどきの煮物<br>里芋の味噌マヨ和え<br>青梗菜の中華ミルク煮<br>白飯<br>えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご |              | イワシの梅煮<br>人参と卵の炒め物<br>小松菜としらすの和え物<br>豚肉と大根の味噌煮<br>白飯<br>小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご |               | 鶏肉のから揚げ<br>ひじきの煮物<br>ツナとじゃが芋の煮物<br>カリフラワーのオーロラソース和え<br>白飯<br>小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・りんご |              | サバのみりん焼き<br>揚げじゃが芋そぼろ味噌<br>エビと枝豆の卵炒め<br>春雨の韓国風サラダ<br>白飯<br>えび・かに・小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン |              | 鶏肉のカレー風味焼き<br>ピーマンとツナのサラダ<br>カリフラワーのコンソメ煮<br>明太マカロニサラダ<br>白飯<br>小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン |              | 熱量 614 kcal  | 塩分 2.6 g     | 熱量 570 kcal  | 塩分 2.5 g     | 熱量 559 kcal  | 塩分 3.0 g     | 熱量 563 kcal  | 塩分 2.5 g      | 熱量 677 kcal  | 塩分 2.7 g     | 熱量 663 kcal  | 塩分 2.5 g     | 熱量 626 kcal  | 塩分 2.7 g     |
| たんぱく質 24.2 g  | ビタミンD 1.6 μg | たんぱく質 27.0 g  | ビタミンD 3.4 μg | たんぱく質 26.1 g  | ビタミンD 1.3 μg | たんぱく質 24.0 g   | ビタミンD 13.1 μg | たんぱく質 23.2 g  | ビタミンD 1.5 μg | たんぱく質 24.5 g   | ビタミンD 7.8 μg | たんぱく質 27.8 g  | ビタミンD 2.2 μg | たんぱく質 24.2 g | ビタミンD 1.6 μg | たんぱく質 27.0 g | ビタミンD 3.4 μg | たんぱく質 26.1 g | ビタミンD 1.3 μg | たんぱく質 24.0 g | ビタミンD 13.1 μg | たんぱく質 23.2 g | ビタミンD 1.5 μg | たんぱく質 24.5 g | ビタミンD 7.8 μg | たんぱく質 27.8 g | ビタミンD 2.2 μg |
| カルシウム 254 mg  |              | カルシウム 219 mg  |              | カルシウム 265 mg  |              | カルシウム 198 mg   |               | カルシウム 228 mg  |              | カルシウム 242 mg   |              | カルシウム 325 mg  |              | カルシウム 254 mg |              | カルシウム 219 mg |              | カルシウム 265 mg |              | カルシウム 198 mg |               | カルシウム 228 mg |              | カルシウム 242 mg |              | カルシウム 325 mg |              |
| 熱量 354 kcal   | 塩分 2.5 g     | 熱量 310 kcal   | 塩分 2.5 g     | 熱量 299 kcal   | 塩分 2.9 g     | 熱量 304 kcal  | 塩分 2.4 g      | 熱量 418 kcal   | 塩分 2.7 g     | 熱量 403 kcal  | 塩分 2.4 g     | 熱量 366 kcal   | 塩分 2.6 g     | 熱量 354 kcal  | 塩分 2.5 g     | 熱量 310 kcal  | 塩分 2.5 g     | 熱量 299 kcal  | 塩分 2.9 g     | 熱量 304 kcal  | 塩分 2.4 g      | 熱量 418 kcal  | 塩分 2.7 g     | 熱量 403 kcal  | 塩分 2.4 g     | 熱量 366 kcal  | 塩分 2.6 g     |
| たんぱく質 19.9 g  | ビタミンD 1.6 μg | たんぱく質 22.6 g  | ビタミンD 3.4 μg | たんぱく質 21.7 g  | ビタミンD 1.3 μg | たんぱく質 19.6 g   | ビタミンD 13.1 μg | たんぱく質 18.9 g  | ビタミンD 1.5 μg | たんぱく質 20.2 g   | ビタミンD 7.8 μg | たんぱく質 23.4 g  | ビタミンD 2.2 μg | たんぱく質 19.9 g | ビタミンD 1.6 μg | たんぱく質 22.6 g | ビタミンD 3.4 μg | たんぱく質 21.7 g | ビタミンD 1.3 μg | たんぱく質 19.6 g | ビタミンD 13.1 μg | たんぱく質 18.9 g | ビタミンD 1.5 μg | たんぱく質 20.2 g | ビタミンD 7.8 μg | たんぱく質 23.4 g | ビタミンD 2.2 μg |
| カルシウム 251 mg  |              | カルシウム 216 mg  |              | カルシウム 262 mg  |              | カルシウム 195 mg   |               | カルシウム 225 mg  |              | カルシウム 239 mg   |              | カルシウム 322 mg  |              | カルシウム 251 mg |              | カルシウム 216 mg |              | カルシウム 262 mg |              | カルシウム 195 mg |               | カルシウム 225 mg |              | カルシウム 239 mg |              | カルシウム 322 mg |              |

# 12月19日(月)～12月23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

| 12月19日(月)   | 12月20日(火) | 12月21日(水) | 12月22日(木) | 12月23日(金) |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-------|--------|----|--------|------|--------|--|--|---|----|----------|----|-------|-------|--------|----|--------|------|--------|--|--|--|----|----------|----|-------|-------|--------|----|--------|------|--------|--|--|---|----|----------|----|-------|-------|--------|----|--------|------|--------|--|--|---|----|----------|----|-------|-------|--------|----|--------|------|--------|--|--|
| 5日間コース  |           |           |           |           |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| <b>白飯</b><br>無し<br><b>鶏肉の竜田揚げてりたま風</b><br>卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉<br><b>ひじきと絹揚げの煮物</b><br>小麦・大豆<br><b>ほうれん草とコーンの炒め物</b><br>小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま<br><b>白菜のゆず和え</b><br>小麦・さば・大豆<br><table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>530 kcal</td><td>塩分</td><td>1.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.1 g</td><td>脂質</td><td>20.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>70.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table> | 熱量        | 530 kcal  | 塩分        | 1.7 g     | たんぱく質 | 13.1 g | 脂質 | 20.9 g | 炭水化物 | 70.5 g |  |  | <b>昆布ご飯</b><br>小麦・大豆・ごま<br><b>サーモンの塩焼き</b><br>さけ・小麦・大豆・ごま・卵・乳成分<br><b>もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ</b><br>小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま<br><b>いんげんとたけのこの和え物</b><br>小麦・大豆・ごま<br><b>さつま芋の甘煮</b><br>小麦・大豆<br><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>19.3 g</td><td>脂質</td><td>11.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>67.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table> | 熱量 | 461 kcal | 塩分 | 1.7 g | たんぱく質 | 19.3 g | 脂質 | 11.1 g | 炭水化物 | 67.8 g |  |  | <b>白飯</b><br>無し<br><b>豚肉と春雨の炒め物</b><br>小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま<br><b>こうや豆腐のあっさり煮</b><br>小麦・大豆<br><b>わかめと大根おろしの酢の物</b><br>小麦・大豆<br><b>チンゲン菜と薄揚げの和え物</b><br>小麦・大豆<br><table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>463 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>72.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table> | 熱量 | 463 kcal | 塩分 | 1.8 g | たんぱく質 | 11.7 g | 脂質 | 13.4 g | 炭水化物 | 72.0 g |  |  | <b>白飯</b><br>無し<br><b>アジフライごまたっぷりソース</b><br>小麦・大豆・りんご・ごま<br><b>麻婆なす</b><br>小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま<br><b>コールスローサラダ</b><br>卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉<br><b>人参と薄揚げの金平</b><br>小麦・大豆・ごま<br><table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>488 kcal</td><td>塩分</td><td>1.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.7 g</td><td>脂質</td><td>14.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>75.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table> | 熱量 | 488 kcal | 塩分 | 1.6 g | たんぱく質 | 11.7 g | 脂質 | 14.8 g | 炭水化物 | 75.0 g |  |  | <b>彩りそぼろご飯</b><br>小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま<br><b>鶏肉のチーズグラタン風ソース</b><br>卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉<br><b>野菜とトマトのジェノベーゼパスタ</b><br>小麦・乳成分・アーモンド・大豆・鶏肉・豚肉<br><b>南瓜とレーズンのサラダ</b><br>卵・小麦・大豆<br><b>人参とツナの和え物</b><br>卵・小麦・大豆・ごま<br><table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>538 kcal</td><td>塩分</td><td>2.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.9 g</td><td>脂質</td><td>15.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>78.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table> | 熱量 | 538 kcal | 塩分 | 2.0 g | たんぱく質 | 18.9 g | 脂質 | 15.6 g | 炭水化物 | 78.9 g |  |  |
| 熱量  | 530 kcal  | 塩分        | 1.7 g     |           |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| たんぱく質   | 13.1 g    | 脂質        | 20.9 g    |           |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| 炭水化物  | 70.5 g    |           |           |           |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| 熱量  | 461 kcal  | 塩分        | 1.7 g     |           |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| たんぱく質   | 19.3 g    | 脂質        | 11.1 g    |           |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| 炭水化物  | 67.8 g    |           |           |           |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| 熱量  | 463 kcal  | 塩分        | 1.8 g     |           |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| たんぱく質   | 11.7 g    | 脂質        | 13.4 g    |           |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| 炭水化物  | 72.0 g    |           |           |           |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| 熱量  | 488 kcal  | 塩分        | 1.6 g     |           |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| たんぱく質   | 11.7 g    | 脂質        | 14.8 g    |           |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| 炭水化物  | 75.0 g    |           |           |           |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| 熱量  | 538 kcal  | 塩分        | 2.0 g     |           |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| たんぱく質   | 18.9 g    | 脂質        | 15.6 g    |           |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| 炭水化物  | 78.9 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>豚肉と玉ねぎの焼肉風</b><br>小麦・大豆・豚肉・ごま<br><b>三色いなりの煮物和風あんかけ</b><br>卵・小麦・大豆・鶏肉・やまいも・さば<br><b>キャベツと椎茸の中華炒め</b><br>小麦・落花生・大豆・ごま<br><b>さつま芋とそぼろのピリ辛サラダ</b><br>小麦・大豆・豚肉・ごま<br><b>ブロッコリーのごま和え</b><br>小麦・大豆・ごま<br><table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>377 kcal</td><td>塩分</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.1 g</td><td>脂質</td><td>26.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>22.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table> | 熱量       | 377 kcal | 塩分     | 2.9 g | たんぱく質 | 12.1 g | 脂質 | 26.9 g | 炭水化物 | 22.4 g |  |  | <b>八宝菜</b><br>小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま<br><b>肉団子の黒酢がらめ</b><br>小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま<br><b>こうや豆腐とキャベツの甜麺醤炒め</b><br>小麦・落花生・さば・大豆・ごま<br><b>豆のごま和えサラダ</b><br>小麦・大豆・ごま<br><b>人参とツナの和え物</b><br>卵・小麦・大豆・ごま<br><table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>384 kcal</td><td>塩分</td><td>4.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.3 g</td><td>脂質</td><td>22.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>27.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table> | 熱量 | 384 kcal | 塩分 | 4.3 g | たんぱく質 | 16.3 g | 脂質 | 22.6 g | 炭水化物 | 27.8 g |  |  | <b>カツオフライ※ソース小袋付</b><br>卵・小麦・大豆・ごま・りんご<br><b>真砂のクリームパスタ</b><br>小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン<br><b>豆腐と野菜の煮物</b><br>卵・小麦・大豆・鶏肉<br><b>じゃが芋のシャキシャキサラダ</b><br>卵・小麦・乳成分・大豆<br><b>ほうれん草とコーンの炒め物</b><br>小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま<br><table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>337 kcal</td><td>塩分</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.6 g</td><td>脂質</td><td>16.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>36.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table> | 熱量 | 337 kcal | 塩分 | 2.9 g | たんぱく質 | 11.6 g | 脂質 | 16.5 g | 炭水化物 | 36.0 g |  |  | <b>ブリの照り焼き</b><br>小麦・大豆・ごま<br><b>豚しゃぶポン酢だれ</b><br>小麦・さば・大豆・豚肉・ゼラチン<br><b>ほうれん草ときのこのお浸し</b><br>小麦・大豆・ごま<br><b>あおさポテトサラダ</b><br>卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン<br><b>大根と人参の煮物</b><br>小麦・大豆<br><table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>336 kcal</td><td>塩分</td><td>3.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.8 g</td><td>脂質</td><td>21.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>20.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table> | 熱量 | 336 kcal | 塩分 | 3.0 g | たんぱく質 | 14.8 g | 脂質 | 21.3 g | 炭水化物 | 20.9 g |  |  | <b>煮込み風ハンバーグ</b><br>卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉<br><b>じゃが芋とウインナーの炒め物</b><br>小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン<br><b>人参の粒マスタードサラダ</b><br>卵・小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご・乳成分<br><b>わかめとほうれん草のバター醤油</b><br>卵・小麦・乳成分・大豆<br><b>白菜とえのきの和え物</b><br>小麦・さば・大豆<br><table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>404 kcal</td><td>塩分</td><td>3.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.9 g</td><td>脂質</td><td>25.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>29.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table> | 熱量 | 404 kcal | 塩分 | 3.7 g | たんぱく質 | 14.9 g | 脂質 | 25.9 g | 炭水化物 | 29.7 g |  |  |
| 熱量   | 377 kcal | 塩分       | 2.9 g  |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| たんぱく質  | 12.1 g   | 脂質       | 26.9 g |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| 炭水化物   | 22.4 g   |          |        |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| 熱量   | 384 kcal | 塩分       | 4.3 g  |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| たんぱく質  | 16.3 g   | 脂質       | 22.6 g |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| 炭水化物   | 27.8 g   |          |        |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| 熱量   | 337 kcal | 塩分       | 2.9 g  |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| たんぱく質  | 11.6 g   | 脂質       | 16.5 g |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| 炭水化物   | 36.0 g   |          |        |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| 熱量   | 336 kcal | 塩分       | 3.0 g  |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| たんぱく質  | 14.8 g   | 脂質       | 21.3 g |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| 炭水化物   | 20.9 g   |          |        |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| 熱量   | 404 kcal | 塩分       | 3.7 g  |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| たんぱく質  | 14.9 g   | 脂質       | 25.9 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

|  |          |          |        |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
|--|----------|----------|--------|-------|-------|--------|----|--------|------|--------|--|--|---|----|----------|----|-------|-------|--------|----|--------|------|--------|--|--|--|----|----------|----|-------|-------|--------|----|--------|------|--------|--|--|---|----|----------|----|-------|-------|--------|----|--------|------|--------|--|--|---|----|----------|----|-------|-------|--------|----|--------|------|--------|--|--|
| <b>豚肉と玉ねぎの焼肉風</b><br>小麦・大豆・豚肉・ごま<br><b>赤魚のみりん焼き</b><br>小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま<br><b>キャベツと椎茸の中華炒め</b><br>小麦・落花生・大豆・ごま<br><b>さつま芋とそぼろのピリ辛サラダ</b><br>小麦・大豆・豚肉・ごま<br><b>ブロッコリーのごま和え</b><br>小麦・大豆・ごま<br><table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>447 kcal</td><td>塩分</td><td>3.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.9 g</td><td>脂質</td><td>31.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>23.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table> | 熱量       | 447 kcal | 塩分     | 3.0 g | たんぱく質 | 17.9 g | 脂質 | 31.5 g | 炭水化物 | 23.6 g |  |  | <b>八宝菜</b><br>小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま<br><b>鶏肉と玉子の親子煮風</b><br>卵・小麦・大豆・鶏肉<br><b>こうや豆腐とキャベツの甜麺醤炒め</b><br>小麦・落花生・さば・大豆・ごま<br><b>豆のごま和えサラダ</b><br>小麦・大豆・ごま<br><b>人参とツナの和え物</b><br>卵・小麦・大豆・ごま<br><table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>484 kcal</td><td>塩分</td><td>4.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>24.8 g</td><td>脂質</td><td>29.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>27.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table> | 熱量 | 484 kcal | 塩分 | 4.5 g | たんぱく質 | 24.8 g | 脂質 | 29.8 g | 炭水化物 | 27.7 g |  |  | <b>牛肉のオイスター炒め</b><br>小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま<br><b>カツオフライ※ソース小袋付</b><br>卵・小麦・大豆・ごま・りんご<br><b>豆腐と野菜の煮物</b><br>卵・小麦・大豆・鶏肉<br><b>じゃが芋のシャキシャキサラダ</b><br>卵・小麦・乳成分・大豆<br><b>ほうれん草とコーンの炒め物</b><br>小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま<br><table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>464 kcal</td><td>塩分</td><td>3.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.2 g</td><td>脂質</td><td>29.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>30.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table> | 熱量 | 464 kcal | 塩分 | 3.5 g | たんぱく質 | 17.2 g | 脂質 | 29.7 g | 炭水化物 | 30.2 g |  |  | <b>豚肉のザーサイ炒め</b><br>小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま<br><b>ブリの照り焼き</b><br>小麦・大豆・ごま<br><b>ほうれん草ときのこのお浸し</b><br>小麦・大豆・ごま<br><b>あおさポテトサラダ</b><br>卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン<br><b>大根と人参の煮物</b><br>小麦・大豆<br><table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>473 kcal</td><td>塩分</td><td>4.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.9 g</td><td>脂質</td><td>33.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>23.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table> | 熱量 | 473 kcal | 塩分 | 4.0 g | たんぱく質 | 18.9 g | 脂質 | 33.6 g | 炭水化物 | 23.6 g |  |  | <b>煮込み風ハンバーグ</b><br>卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉<br><b>ホタテと野菜のトマト煮海鮮風味</b><br>小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン<br><b>じゃが芋とウインナーの炒め物</b><br>小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン<br><b>わかめとほうれん草のバター醤油</b><br>卵・小麦・乳成分・大豆<br><b>白菜とえのきの和え物</b><br>小麦・さば・大豆<br><table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>492 kcal</td><td>塩分</td><td>4.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>22.0 g</td><td>脂質</td><td>31.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>33.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table> | 熱量 | 492 kcal | 塩分 | 4.3 g | たんぱく質 | 22.0 g | 脂質 | 31.0 g | 炭水化物 | 33.4 g |  |  |
| 熱量   | 447 kcal | 塩分       | 3.0 g  |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| たんぱく質  | 17.9 g   | 脂質       | 31.5 g |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| 炭水化物   | 23.6 g   |          |        |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| 熱量   | 484 kcal | 塩分       | 4.5 g  |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| たんぱく質  | 24.8 g   | 脂質       | 29.8 g |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| 炭水化物   | 27.7 g   |          |        |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| 熱量   | 464 kcal | 塩分       | 3.5 g  |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| たんぱく質  | 17.2 g   | 脂質       | 29.7 g |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| 炭水化物   | 30.2 g   |          |        |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| 熱量   | 473 kcal | 塩分       | 4.0 g  |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| たんぱく質  | 18.9 g   | 脂質       | 33.6 g |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| 炭水化物   | 23.6 g   |          |        |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| 熱量   | 492 kcal | 塩分       | 4.3 g  |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| たんぱく質  | 22.0 g   | 脂質       | 31.0 g |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| 炭水化物   | 33.4 g   |          |        |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |

**お召上がり戴いたあとの容器は回収致します。**

**12/31(土)～1/5(木)はお休みです。**  
(12/31はおせち・ふくご注文の方はお届けがございません。)

**12/26週と1/2週の中止・変更の締切は**  
**12月21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>鶏肉の竜田揚げてりたま風</b><br>卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉<br><b>ひじきと絹揚げの煮物</b><br>小麦・大豆<br><b>ほうれん草とコーンの炒め物</b><br>小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま<br><b>白菜のゆず和え</b><br>小麦・さば・大豆<br><table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>278 kcal</td><td>塩分</td><td>1.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8.9 g</td><td>脂質</td><td>19.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>16.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table> | 熱量       | 278 kcal | 塩分     | 1.6 g | たんぱく質 | 8.9 g | 脂質 | 19.9 g | 炭水化物 | 16.4 g |  |  | <b>サーモンの塩焼き</b><br>さけ・小麦・大豆・ごま・卵・乳成分<br><b>もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ</b><br>小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま<br><b>いんげんとたけのこの和え物</b><br>小麦・大豆・ごま<br><b>さつま芋の甘煮</b><br>小麦・大豆<br><table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>216 kcal</td><td>塩分</td><td>1.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.1 g</td><td>脂質</td><td>10.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>15.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table> | 熱量 | 216 kcal | 塩分 | 1.3 g | たんぱく質 | 15.1 g | 脂質 | 10.0 g | 炭水化物 | 15.3 g |  |  | <b>豚肉と春雨の炒め物</b><br>小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま<br><b>こうや豆腐のあっさり煮</b><br>小麦・大豆<br><b>わかめと大根おろしの酢の物</b><br>小麦・大豆<br><b>チンゲン菜と薄揚げの和え物</b><br>小麦・大豆<br><table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>211 kcal</td><td>塩分</td><td>1.8 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>17.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table> | 熱量 | 211 kcal | 塩分 | 1.8 g | たんぱく質 | 7.5 g | 脂質 | 12.3 g | 炭水化物 | 17.9 g |  |  | <b>アジフライごまたっぷりソース</b><br>小麦・大豆・りんご・ごま<br><b>麻婆なす</b><br>小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま<br><b>コールスローサラダ</b><br>卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉<br><b>人参と薄揚げの金平</b><br>小麦・大豆・ごま<br><table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>236 kcal</td><td>塩分</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>7.5 g</td><td>脂質</td><td>13.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>20.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table> | 熱量 | 236 kcal | 塩分 | 1.5 g | たんぱく質 | 7.5 g | 脂質 | 13.8 g | 炭水化物 | 20.8 g |  |  | <b>鶏肉のチーズグラタン風ソース</b><br>卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉<br><b>野菜とトマトのジェノベーゼパスタ</b><br>小麦・乳成分・アーモンド・大豆・鶏肉・豚肉<br><b>南瓜とレーズンのサラダ</b><br>卵・小麦・大豆<br><b>人参とツナの和え物</b><br>卵・小麦・大豆・ごま<br><table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>279 kcal</td><td>塩分</td><td>1.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.7 g</td><td>脂質</td><td>13.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>26.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table> | 熱量 | 279 kcal | 塩分 | 1.7 g | たんぱく質 | 13.7 g | 脂質 | 13.3 g | 炭水化物 | 26.4 g |  |  |
| 熱量  | 278 kcal | 塩分       | 1.6 g  |       |       |       |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |       |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |       |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| たんぱく質   | 8.9 g    | 脂質       | 19.9 g |       |       |       |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |       |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |       |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| 炭水化物  | 16.4 g   |          |        |       |       |       |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |       |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |       |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| 熱量  | 216 kcal | 塩分       | 1.3 g  |       |       |       |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |       |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |       |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| たんぱく質   | 15.1 g   | 脂質       | 10.0 g |       |       |       |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |       |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |       |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| 炭水化物  | 15.3 g   |          |        |       |       |       |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |       |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |       |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| 熱量  | 211 kcal | 塩分       | 1.8 g  |       |       |       |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |       |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |       |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| たんぱく質   | 7.5 g    | 脂質       | 12.3 g |       |       |       |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |       |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |       |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| 炭水化物  | 17.9 g   |          |        |       |       |       |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |       |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |       |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| 熱量  | 236 kcal | 塩分       | 1.5 g  |       |       |       |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |       |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |       |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| たんぱく質   | 7.5 g    | 脂質       | 13.8 g |       |       |       |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |       |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |       |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| 炭水化物  | 20.8 g   |          |        |       |       |       |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |       |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |       |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| 熱量  | 279 kcal | 塩分       | 1.7 g  |       |       |       |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |       |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |       |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| たんぱく質   | 13.7 g   | 脂質       | 13.3 g |       |       |       |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |  |    |          |    |       |       |       |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |       |    |        |      |        |  |  |   |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |  |  |
| 炭水化物  | 26.4 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

| 12月19日(月)  | 12月20日(火)  | 12月21日(水)  | 12月22日(木)  | 12月23日(金)   |
|--|--|--|--|---|
| 赤魚のトマトソースかけ  | 牛肉と野菜のカレー炒め  | カレイ煮付け   | タラの柚庵焼き  | ローストチキン   |
| 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   | 大豆とツナのトマト煮  |
| 大根とツナ煮   | 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)   | 紅白生酢  |
| 水菜おかか和え  | アスパラ梅おかか和え   | いんげんおかか和え  | 白菜としめじ中華炒め   | 青梗菜煮  |
| 山菜と筍煮物   | さつま芋サラダ  | 白菜ツナサラダ  | 南瓜煮  | 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   | 苺ムースケーキ   |
| 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/みかんシロップ漬け  | 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・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・牛肉)  | (乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・ごま・りんご・豚肉・ゼラチン)   |
| 熱量 322 kcal<br>たんぱく質 17.2 g<br>脂質 11.2 g<br>炭水化物 41.5 g<br>カルシウム 130 mg<br>カリウム 631 mg<br>塩分 3.7 g | 熱量 334 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂質 14.1 g<br>炭水化物 27.9 g<br>カルシウム 150 mg<br>カリウム 710 mg<br>塩分 2.8 g | 熱量 383 kcal<br>たんぱく質 19.2 g<br>脂質 18.5 g<br>炭水化物 26.3 g<br>カルシウム 208 mg<br>カリウム 736 mg<br>塩分 3.6 g | 熱量 316 kcal<br>たんぱく質 16.9 g<br>脂質 6.4 g<br>炭水化物 30.1 g<br>カルシウム 88 mg<br>カリウム 612 mg<br>塩分 3.4 g | 熱量 474 kcal<br>たんぱく質 24.3 g<br>脂質 26.4 g<br>炭水化物 24.9 g<br>カルシウム 75 mg<br>カリウム 702 mg<br>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  
12月21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