

12月26日(月)～1月1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26日(月)		12月27日(火)		12月28日(水)		12月29日(木)		12月30日(金)		12月31日(土)		1月1日(日)																						
5・7日間コース										7日間コースの方																								
白飯/ゆかり 豚肉と白菜のこってり煮 大豆とさつま芋煮 青梗菜ごま和え 春雨の酢物/おかず昆布 乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		白飯/黒ゴマ サバと揚げなすのピリ辛あん 厚揚げの卵とじ オクラ梅かつお和え 小松菜としらす煮浸し/金時豆 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご・ごま		鶏飯/青のり 鶏肉の香り揚げオーロラソース 麻婆豆腐 春菊と薩摩揚げ炒め煮 はすのさんばい(山口郷土)/白花生 小麦・大豆・鶏肉・卵・りんご・乳製品・落花生・牛肉・ごま・豚肉・ゼラチン・さば		白飯/黒ゴマ 赤魚塩焼き柚子味噌かけ 青梗菜のとりみ煮 大根梅かつお和え カニ風味キャベツサラダ/りんごシロップ漬 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・卵・かに・りんご・ごま		白飯/ゆかり 八宝菜 じゃが芋の炒り煮 小松菜煮浸し 金平ごぼう/黒酢中華春雨 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・卵・牛肉・えび		年末休業日		年始休業日																						
熱量 464 kcal	塩分 2.3 g	たんぱく質 14.3 g	脂質 7.5 g	炭水化物 82.7 g	カルシウム 102 mg	カリウム 501 mg	熱量 530 kcal	塩分 2.2 g	たんぱく質 19.4 g	脂質 15.2 g	炭水化物 75.5 g	カルシウム 102 mg	カリウム 367 mg	熱量 659 kcal	塩分 2.7 g	たんぱく質 22.0 g	脂質 24.6 g	炭水化物 81.9 g	カルシウム 73 mg	カリウム 410 mg	熱量 417 kcal	塩分 2.0 g	たんぱく質 14.8 g	脂質 5.4 g	炭水化物 74.3 g	カルシウム 63 mg	カリウム 264 mg	熱量 427 kcal	塩分 2.4 g	たんぱく質 11.5 g	脂質 7.3 g	炭水化物 76.0 g	カルシウム 85 mg	カリウム 449 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																								
豚生姜焼き 高野豆腐の卵とじ 小松菜と海老煮浸し ピーマンの卵炒め 大豆とさつま芋煮 みかんシロップ漬 小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品		サワラ香味焼き 青梗菜とツナのさっと煮 キャベツとウインナー炒め カリフラワーとオクラサラダ 山菜煮物/焼き豆腐煮 切干大根酢物/白花生 卵・小麦・大豆・りんご・かに・さば・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・牛肉		ひじき豆腐よせきのこあん 豚肉とキャベツのカレー炒め 里芋とこんにやく柚子味噌かけ 海老と枝豆の炒め物 ほうれん草ツナ炒め オクラとワカメの酢物 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・りんご・えび・牛肉		赤魚の煮付け ポトフ がんも煮/筍煮 ほうれん草かつお和え 木の葉豆腐煮 大根とレーズンのサラダ/広島菜 小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・卵・りんご		ハンバーグ じゃが芋の炒り煮 枝豆と豆腐のふんわり天 ブロッコリーピーナツ和え 黒酢中華春雨 金時豆 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・牛肉・ごま・落花生・えび		年末休業日		年始休業日																						
熱量 303 kcal	塩分 3.3 g	たんぱく質 14.6 g	脂質 14.2 g	炭水化物 28.1 g	カルシウム 115 mg	カリウム 433 mg	熱量 309 kcal	塩分 3.3 g	たんぱく質 12.9 g	脂質 14.2 g	炭水化物 32.8 g	カルシウム 168 mg	カリウム 415 mg	熱量 371 kcal	塩分 3.2 g	たんぱく質 15.3 g	脂質 18.6 g	炭水化物 36.9 g	カルシウム 79 mg	カリウム 445 mg	熱量 311 kcal	塩分 3.0 g	たんぱく質 19.1 g	脂質 7.4 g	炭水化物 41.2 g	カルシウム 69 mg	カリウム 356 mg	熱量 406 kcal	塩分 2.9 g	たんぱく質 15.9 g	脂質 20.8 g	炭水化物 38.9 g	カルシウム 52 mg	カリウム 368 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																								
白飯 豚肉と白菜のこってり煮 大豆とさつま芋煮 青梗菜ごま和え/豆乳花形煮 乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		白飯 サバと揚げなすのピリ辛あん 厚揚げの卵とじ 小松菜としらす煮浸し 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		白飯 鶏肉の香り揚げオーロラソース 春菊と薩摩揚げ炒め煮 はすのさんばい(山口郷土) 小麦・大豆・鶏肉・卵・りんご・乳製品・さば・ごま・豚肉・ゼラチン		白飯 赤魚塩焼き柚子味噌かけ 青梗菜のとりみ煮 大根梅かつお和え 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・りんご		白飯 八宝菜 じゃが芋の炒り煮 小松菜煮浸し 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・えび・ごま		年末休業日		年末休業日																						
熱量 388 kcal	塩分 1.8 g	たんぱく質 12.7 g	脂質 6.0 g	炭水化物 69.1 g	カルシウム 96 mg	カリウム 458 mg	熱量 453 kcal	塩分 1.8 g	たんぱく質 14.2 g	脂質 14.2 g	炭水化物 61.2 g	カルシウム 88 mg	カリウム 323 mg	熱量 393 kcal	塩分 1.6 g	たんぱく質 11.2 g	脂質 7.2 g	炭水化物 70.7 g	カルシウム 59 mg	カリウム 283 mg	熱量 325 kcal	塩分 1.6 g	たんぱく質 13.1 g	脂質 4.7 g	炭水化物 58.1 g	カルシウム 50 mg	カリウム 235 mg	熱量 343 kcal	塩分 1.6 g	たんぱく質 10.4 g	脂質 6.1 g	炭水化物 58.7 g	カルシウム 48 mg	カリウム 330 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																								
カレイの磯辺天ぷら 豆腐の中華煮 ソース鶏じゃが ブロッコリーのごま浸し 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご		豚肉のオイスター炒め じゃが芋のチーズクリーム煮 高野豆腐の含め煮 インゲンのツナマヨ和え 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		麻婆豆腐 メバルのから揚げ 鶏大根煮 白菜のぼん酢マヨネーズ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		豚肉の甘辛煮 蓮根のおかか炒め マカロニのクリーム煮 豆とツナのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		マスの塩こうじ焼き インゲンとしらすの山椒炒め 高野豆腐の味噌煮 春雨のゆず胡椒和え 白飯 えび・かに・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		年末休業日		年始休業日																						
熱量 601 kcal	塩分 2.6 g	たんぱく質 24.2 g	脂質 7.7 μg	炭水化物 328 mg	カルシウム 328 mg	カリウム 328 mg	熱量 597 kcal	塩分 2.7 g	たんぱく質 28.1 g	脂質 1.5 μg	炭水化物 298 mg	カルシウム 298 mg	カリウム 298 mg	熱量 638 kcal	塩分 3.0 g	たんぱく質 25.5 g	脂質 1.2 μg	炭水化物 408 mg	カルシウム 408 mg	カリウム 408 mg	熱量 578 kcal	塩分 2.8 g	たんぱく質 24.8 g	脂質 2.2 μg	炭水化物 333 mg	カルシウム 333 mg	カリウム 333 mg	熱量 582 kcal	塩分 2.5 g	たんぱく質 25.5 g	脂質 13.0 μg	炭水化物 128 mg	カルシウム 128 mg	カリウム 128 mg
熱量 309 kcal	塩分 2.4 g	たんぱく質 19.0 g	脂質 7.5 μg	炭水化物 320 mg	カルシウム 320 mg	カリウム 320 mg	熱量 337 kcal	塩分 2.6 g	たんぱく質 23.8 g	脂質 1.5 μg	炭水化物 295 mg	カルシウム 295 mg	カリウム 295 mg	熱量 379 kcal	塩分 2.9 g	たんぱく質 21.1 g	脂質 1.2 μg	炭水化物 405 mg	カルシウム 405 mg	カリウム 405 mg	熱量 318 kcal	塩分 2.7 g	たんぱく質 20.5 g	脂質 2.2 μg	炭水化物 330 mg	カルシウム 330 mg	カリウム 330 mg	熱量 323 kcal	塩分 2.4 g	たんぱく質 21.1 g	脂質 13.0 μg	炭水化物 125 mg	カルシウム 125 mg	カリウム 125 mg

12月26日(月)～12月31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26日(月)	12月27日(火)	12月28日(水)	12月29日(木)	12月30日(金)																																																												
5日間コース																																																																
白飯 無し チキンカツ※ソース小袋付 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご 切干大根とブロッコリーのクリーム煮 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 なめことオクラのネバネバ和え 小麦・さば・大豆・ゼラチン ひじきの梅和え 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>508 kcal</td><td>塩分</td><td>2.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.1 g</td><td>脂質</td><td>16.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>76.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	508 kcal	塩分	2.0 g	たんぱく質	13.1 g	脂質	16.2 g	炭水化物	76.3 g			しば漬け青菜ご飯 小麦・さば・大豆・ごま 赤魚の煮付け 小麦・大豆・ごま 春雨とチンゲン菜の中華風 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 塩昆布のポテトサラダ 卵・小麦・さば・大豆 小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>460 kcal</td><td>塩分</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.9 g</td><td>脂質</td><td>13.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>70.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	460 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	12.9 g	脂質	13.4 g	炭水化物	70.7 g			白飯 無し 天ぷら(かき揚げ・カニカマ)※天つゆ小袋付 卵・小麦・かに・大豆 こうや豆腐と椎茸の煮物 卵・小麦・さば・大豆 豆豆サラダ 卵・小麦・大豆 ブロッコリーのおかか和え 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>479 kcal</td><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.0 g</td><td>脂質</td><td>12.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>76.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	479 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	13.0 g	脂質	12.9 g	炭水化物	76.0 g			白飯 無し 牛肉のオイスター炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま がんもどきの煮物 小麦・さば・大豆 根菜と青菜の和え物 小麦・大豆 昆布煮 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>494 kcal</td><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.0 g</td><td>脂質</td><td>15.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>71.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	494 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	14.0 g	脂質	15.3 g	炭水化物	71.7 g			高菜ご飯 卵・小麦・牛肉・大豆・豚肉・ごま ひじきコロッケ 卵・小麦・乳成分・大豆 豚肉とこうや豆腐の肉豆腐風 小麦・さば・大豆・豚肉 ひよこ豆とベーコンのクリーム煮 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 大根と人参の煮物 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>527 kcal</td><td>塩分</td><td>1.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.9 g</td><td>脂質</td><td>18.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>74.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	527 kcal	塩分	1.7 g	たんぱく質	13.9 g	脂質	18.3 g	炭水化物	74.2 g		
熱量	508 kcal	塩分	2.0 g																																																													
たんぱく質	13.1 g	脂質	16.2 g																																																													
炭水化物	76.3 g																																																															
熱量	460 kcal	塩分	2.7 g																																																													
たんぱく質	12.9 g	脂質	13.4 g																																																													
炭水化物	70.7 g																																																															
熱量	479 kcal	塩分	2.1 g																																																													
たんぱく質	13.0 g	脂質	12.9 g																																																													
炭水化物	76.0 g																																																															
熱量	494 kcal	塩分	2.4 g																																																													
たんぱく質	14.0 g	脂質	15.3 g																																																													
炭水化物	71.7 g																																																															
熱量	527 kcal	塩分	1.7 g																																																													
たんぱく質	13.9 g	脂質	18.3 g																																																													
炭水化物	74.2 g																																																															

お弁当コースのご飯の量は150g基準です。白米：国産

【ご利用上の注意・献立案内】

- * 届きましたら冷蔵庫で保管してください。
- * 消費期限は商品に記載の表示をご確認ください。
- * あたためは、カップ・別添えのタレ等を取り出し、電子レンジで2分程度が目安です。* 肉類・魚介類・玉子などの食材は、加熱時間により破裂のおそれがございますのでご注意ください。
- * 都合によりメニューを変更させていただく場合がございます。
- * 栄養成分値は配合に基づいた基準値です。原材料事情や調理工程により、実際に提供する商品の数値には誤差が出る場合がありますのでご了承下さい。

献立の下に記載している()内はアレルギーを表示しています。

特定原材料: 卵・小麦・そば・落花生・乳成分・えび・かに
指定原料に準ずるもの: あわび・いか・オレンジ・キュウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン
※調理過程で本来原材料に使用しない食材が混入する可能性があります。

おかず

製造
ワタミ株式会社

豚肉とサイコロ絹揚げの味噌炒め 小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま 蒸し鶏と切干大根の和風サラダ 卵・小麦・大豆・さば・鶏肉・ごま 人参のサラダ 小麦・大豆 大豆と野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 白菜のゆず和え 小麦・さば・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>371 kcal</td><td>塩分</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.6 g</td><td>脂質</td><td>25.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>23.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	371 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	11.6 g	脂質	25.5 g	炭水化物	23.8 g			カレーの唐揚げ香味ソースがけ 小麦・大豆・ゼラチン・さば 豚肉と大根のオイスター煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 卵の花 小麦・大豆・ごま ツナと葉大根のマカロニサラダ 卵・小麦・大豆 昆布煮 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>348 kcal</td><td>塩分</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.6 g</td><td>脂質</td><td>19.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>26.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	348 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	16.6 g	脂質	19.7 g	炭水化物	26.9 g			アジの醤油焼き 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま じゃが芋とすり身団子のチリソース 卵・乳成分・えび・大豆・豚肉・小麦・鶏肉・ごま 麻婆春雨 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま シャキシャキごぼうサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>356 kcal</td><td>塩分</td><td>2.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.2 g</td><td>脂質</td><td>20.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>26.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	356 kcal	塩分	2.6 g	たんぱく質	16.2 g	脂質	20.8 g	炭水化物	26.4 g			油淋鶏(ユーリンチー) 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 玉子ときくらげの中華風 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ひよこ豆とベーコンのトマト煮 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 白菜と切昆布の和え物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン 大根とこんにゃくの炒り煮 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>325 kcal</td><td>塩分</td><td>3.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.7 g</td><td>脂質</td><td>16.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>28.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	325 kcal	塩分	3.4 g	たんぱく質	16.7 g	脂質	16.6 g	炭水化物	28.0 g			豚肉とたけのこの中華炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 天津風玉子焼き 卵・小麦・乳成分・えび・かに・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 春雨のさっぱりサラダ 大豆・ごま ポテトの真砂和え 小麦・乳成分・大豆・ゼラチン <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>394 kcal</td><td>塩分</td><td>3.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.0 g</td><td>脂質</td><td>28.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>22.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	394 kcal	塩分	3.0 g	たんぱく質	12.0 g	脂質	28.7 g	炭水化物	22.0 g		
熱量	371 kcal	塩分	2.7 g																																																													
たんぱく質	11.6 g	脂質	25.5 g																																																													
炭水化物	23.8 g																																																															
熱量	348 kcal	塩分	2.7 g																																																													
たんぱく質	16.6 g	脂質	19.7 g																																																													
炭水化物	26.9 g																																																															
熱量	356 kcal	塩分	2.6 g																																																													
たんぱく質	16.2 g	脂質	20.8 g																																																													
炭水化物	26.4 g																																																															
熱量	325 kcal	塩分	3.4 g																																																													
たんぱく質	16.7 g	脂質	16.6 g																																																													
炭水化物	28.0 g																																																															
熱量	394 kcal	塩分	3.0 g																																																													
たんぱく質	12.0 g	脂質	28.7 g																																																													
炭水化物	22.0 g																																																															

「夕食宅配こくる」からのお願い ～安心して召し上がっていただくために～



届いたら冷蔵庫で保管を！

- お弁当・お惣菜を召し上がっていただくまでは冷蔵庫で保管してください。
- ・当日の午後9時まで(お弁当和・お弁当こぼこ・おかず舞・おかず華: 広島駅弁当製造分)にお召し上がりください。
 - ・当日の午後10時まで(お弁当コース: ワタミ製造分)にお召し上がりください。
 - ・翌日の午後3時まで(おかずコース・おかず手鞠・おかずダブル: ワタミ製造分)にお召し上がりください。

おかずダブル

製造
ワタミ株式会社

豚肉とサイコロ絹揚げの味噌炒め 小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま エビマヨ マスタード風味 卵・小麦・えび・大豆・豚肉・りんご 人参のサラダ 小麦・大豆 大豆と野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 白菜のゆず和え 小麦・さば・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>550 kcal</td><td>塩分</td><td>3.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.8 g</td><td>脂質</td><td>38.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>34.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	550 kcal	塩分	3.7 g	たんぱく質	16.8 g	脂質	38.1 g	炭水化物	34.4 g			カレーの唐揚げ香味ソースがけ 小麦・大豆・ゼラチン 豚肉のケチャップ炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン 卵の花 小麦・大豆・ごま ツナと葉大根のマカロニサラダ 卵・小麦・大豆 昆布煮 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>454 kcal</td><td>塩分</td><td>2.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>20.0 g</td><td>脂質</td><td>29.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>28.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	454 kcal	塩分	2.6 g	たんぱく質	20.0 g	脂質	29.4 g	炭水化物	28.1 g			豚肉のさっぱりレモンソース 小麦・大豆・豚肉・ゼラチン アジの醤油焼き 小麦・大豆・ごま 麻婆春雨 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま シャキシャキごぼうサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>429 kcal</td><td>塩分</td><td>3.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.9 g</td><td>脂質</td><td>29.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>22.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	429 kcal	塩分	3.2 g	たんぱく質	17.9 g	脂質	29.9 g	炭水化物	22.5 g			油淋鶏(ユーリンチー) 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま あさりと野菜のビーフン炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ひよこ豆とベーコンのトマト煮 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 白菜と切昆布の和え物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン 大根とこんにゃくの炒り煮 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>494 kcal</td><td>塩分</td><td>4.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>26.3 g</td><td>脂質</td><td>25.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>38.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	494 kcal	塩分	4.3 g	たんぱく質	26.3 g	脂質	25.5 g	炭水化物	38.8 g			エビフライ&オムレツ デミグラスソース 卵・小麦・乳成分・えび・大豆・牛肉・鶏肉・豚肉 豚肉とたけのこの中華炒め 小麦・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 春雨のさっぱりサラダ 大豆・ごま ポテトの真砂和え 小麦・乳成分・大豆・ゼラチン <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>527 kcal</td><td>塩分</td><td>3.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.1 g</td><td>脂質</td><td>34.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>38.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	527 kcal	塩分	3.6 g	たんぱく質	16.1 g	脂質	34.8 g	炭水化物	38.0 g		
熱量	550 kcal	塩分	3.7 g																																																													
たんぱく質	16.8 g	脂質	38.1 g																																																													
炭水化物	34.4 g																																																															
熱量	454 kcal	塩分	2.6 g																																																													
たんぱく質	20.0 g	脂質	29.4 g																																																													
炭水化物	28.1 g																																																															
熱量	429 kcal	塩分	3.2 g																																																													
たんぱく質	17.9 g	脂質	29.9 g																																																													
炭水化物	22.5 g																																																															
熱量	494 kcal	塩分	4.3 g																																																													
たんぱく質	26.3 g	脂質	25.5 g																																																													
炭水化物	38.8 g																																																															
熱量	527 kcal	塩分	3.6 g																																																													
たんぱく質	16.1 g	脂質	34.8 g																																																													
炭水化物	38.0 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。)

1/9週の中止・変更の締切は 12月28日(水) 18時迄です！

※1/2週の前注文は締め切らせていただいております。
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

おかず手鞠

製造
ワタミ株式会社

チキンカツ※ソース小袋付 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご 切干大根とブロッコリーのクリーム煮 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 なめことオクラのネバネバ和え 小麦・さば・大豆・ゼラチン ひじきの梅和え 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>256 kcal</td><td>塩分</td><td>2.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8.9 g</td><td>脂質</td><td>15.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>22.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	256 kcal	塩分	2.0 g	たんぱく質	8.9 g	脂質	15.1 g	炭水化物	22.1 g			赤魚の煮付け 小麦・大豆・ごま 春雨とチンゲン菜の中華風 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 塩昆布のポテトサラダ 卵・小麦・さば・大豆 小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>214 kcal</td><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8.4 g</td><td>脂質</td><td>11.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>17.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	214 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	8.4 g	脂質	11.9 g	炭水化物	17.5 g			天ぷら(かき揚げ・カニカマ)※天つゆ小袋付 卵・小麦・かに・大豆 こうや豆腐と椎茸の煮物 卵・小麦・さば・大豆 豆豆サラダ 卵・小麦・大豆 ブロッコリーのおかか和え 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>227 kcal</td><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8.8 g</td><td>脂質</td><td>11.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>21.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	227 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	8.8 g	脂質	11.8 g	炭水化物	21.8 g			牛肉のオイスター炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま がんもどきの煮物 小麦・さば・大豆 根菜と青菜の和え物 小麦・大豆 昆布煮 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>242 kcal</td><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.8 g</td><td>脂質</td><td>14.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>17.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	242 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	9.8 g	脂質	14.3 g	炭水化物	17.5 g			ひじきコロッケ 卵・小麦・乳成分・大豆 豚肉とこうや豆腐の肉豆腐風 小麦・さば・大豆・豚肉 ひよこ豆とベーコンのクリーム煮 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 大根と人参の煮物 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>259 kcal</td><td>塩分</td><td>1.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>7.8 g</td><td>脂質</td><td>14.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>22.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	259 kcal	塩分	1.3 g	たんぱく質	7.8 g	脂質	14.9 g	炭水化物	22.5 g		
熱量	256 kcal	塩分	2.0 g																																																													
たんぱく質	8.9 g	脂質	15.1 g																																																													
炭水化物	22.1 g																																																															
熱量	214 kcal	塩分	2.1 g																																																													
たんぱく質	8.4 g	脂質	11.9 g																																																													
炭水化物	17.5 g																																																															
熱量	227 kcal	塩分	2.1 g																																																													
たんぱく質	8.8 g	脂質	11.8 g																																																													
炭水化物	21.8 g																																																															
熱量	242 kcal	塩分	2.4 g																																																													
たんぱく質	9.8 g	脂質	14.3 g																																																													
炭水化物	17.5 g																																																															
熱量	259 kcal	塩分	1.3 g																																																													
たんぱく質	7.8 g	脂質	14.9 g																																																													
炭水化物	22.5 g																																																															

12月26日(月)	12月27日(火)	12月28日(水)	12月29日(木)	12月30日(金)
豚肉と白菜のこってり煮	牛肉と蓮根の甘辛炒め	鶏肉香り揚げオーロラスース	赤魚塩焼き柚子味噌かけ	アジ天ぷら
サワラのきのこあんかけ	サバと揚げなすのピリ辛あん	ホキの和風マリネ	肉団子と卵の中華炒め	八宝菜
山菜と油揚げの煮物	厚揚げの卵とじ	麻婆豆腐	白菜煮浸し	チキン香り揚げ
青梗菜ごま和え	切干大根酢物	春菊と薩摩揚げ炒め煮	大根梅かつお和え	じゃが芋の炒り煮
大豆とさつま芋煮	オクラ梅かつお和え	ジャーマンポテトサラダ	青梗菜のとろみ煮	小松菜煮浸し
切干大根と胡瓜の青しそドレッシング	ポテトサラダ	ほうれん草ツナ炒め	カニ風味キャベツサラダ	金平ごぼう
春雨の酢物	小松菜としらす煮浸し	はすのさんばい(山口郷土)	紅葉豆腐煮	ブロッコリーピーナツ和え
おかず昆布	パインシロップ漬け	白花豆	春菊のえのき浸し/りんごシロップ漬け	黒酢中華春雨/金時豆
(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま)	(卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご・かに・乳製品・牛肉・ごま)	(乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・りんご・豚肉・落花生・牛肉・ごま・ゼラチン・さば)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・卵・かに・りんご・乳製品・ごま・えび)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・牛肉・えび・落花生)
熱量 355 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 11.8 g 炭水化物 27.9 g カルシウム 111 mg カリウム 561 mg 塩分 3.5 g	熱量 446 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 26.5 g 炭水化物 35.7 g カルシウム 194 mg カリウム 623 mg 塩分 3.0 g	熱量 528 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 29.9 g 炭水化物 37.2 g カルシウム 104 mg カリウム 685 mg 塩分 3.0 g	熱量 397 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 19.2 g 炭水化物 40.5 g カルシウム 151 mg カリウム 532 mg 塩分 3.0 g	熱量 318 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 12.0 g 炭水化物 31.5 g カルシウム 83 mg カリウム 541 mg 塩分 3.3 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。

1/9週の中止・変更は
12月28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