

1月2日(月)~1月8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

1月2日(月)	1月3日(火)	1月4日(水)	1月5日(木)	1月6日(金)	1月7日(土)	1月8日(日)
5・7日間コース				7日間コースの方のみお届け		
年始休業日	年始休業日	年始休業日	年始休業日	白飯/白ゴマ 豚肉の中華炒め 青梗菜のクリーム煮 肉団子とかぶ煮 白菜甘酢和え/カニ風味サラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・牛肉・かに・りんご	白飯/黒ゴマ サワラ煮付け 鶏肉と大根の生姜煮 なす田楽 ほうれん草おかか和え/卵とマカロニサラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご・ごま	白飯/白ゴマ 牛焼肉 青梗菜煮浸し さつま芋サラダ キヤベツ甘酢和え/黒豆 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご・卵・さば・豚肉・ゼラチン
				熱量 506 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 15.7 g 脂質 14.6 g 炭水化物 74.7 g カルシウム 70 mg カリウム 426 mg	熱量 513 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 17.4 g 脂質 13.0 g 炭水化物 77.6 g カルシウム 51 mg カリウム 589 mg	熱量 489 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 13.0 g 脂質 11.4 g 炭水化物 82.5 g カルシウム 94 mg カリウム 573 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		
年始休業日	年始休業日	年始休業日	年始休業日	八宝菜 けんちょう(山口郷土) 春菊と薩摩揚げ炒め さつま芋サラダ ブロッコリーのごま和え グリンピースとわかめの煮物 卵・大豆・りんご・乳製品・小麦・さば・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・えび	赤魚の山椒焼き 豚ブルコギ イカと野菜の生姜炒め ひじきと蓮根ごまサラダ 白菜ちりめんの酢物 白花豆 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・ごま・いか・卵・りんご	サーモンマヨカツ 小松菜煮浸し 肉団子の中華炒めあんかけ コールスローサラダ オクラ梅かつお和え 白桃シロップ漬け 卵・乳製品・小麦・ごま・大豆・鶏肉・えび・牛肉・豚肉・ゼラチン・さば・さけ・りんご・もも
				熱量 321 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 17.8 g 脂質 16.4 g 炭水化物 26.5 g カルシウム 127 mg カリウム 644 mg	熱量 302 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 23.9 g 脂質 10.1 g 炭水化物 29.0 g カルシウム 82 mg カリウム 573 mg	熱量 381 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 11.9 g 脂質 22.3 g 炭水化物 32.7 g カルシウム 112 mg カリウム 356 mg

お弁当こぼ
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		
年始休業日	年始休業日	年始休業日	年始休業日	白飯 豚肉の中華炒め 青梗菜のクリーム煮 カニ風味サラダ 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・さば・かに・りんご	白飯 サワラ煮付け なす田楽 ほうれん草おかか和え 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま	白飯 牛焼肉 青梗菜煮浸し さつま芋サラダ 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご・卵・さば・豚肉・ゼラチン
				熱量 411 kcal 塩分 1.7 g たんぱく質 14.4 g 脂質 14.4 g 炭水化物 60.5 g カルシウム 49 mg カリウム 301 mg	熱量 410 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 14.3 g 脂質 9.5 g 炭水化物 63.6 g カルシウム 40 mg カリウム 524 mg	熱量 398 kcal 塩分 1.6 g たんぱく質 9.4 g 脂質 10.0 g 炭水化物 64.8 g カルシウム 59 mg カリウム 381 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		
年始休業日	年始休業日	年始休業日	年始休業日	豚肉のごま煮 蒲鉾とわかめの生姜酢和え 絹揚げと蓮根の味噌炒め マカロニサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	アジのから揚げ野菜あんかけ ツナの卵炒め 豚肉と大根の煮物 ブロッコリーとチーズのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	鶏肉と蓮根の炒め物 しろ菜の甘酢和え じゃが芋のカレー風味煮 インゲンのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
ごはん付				熱量 621 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 25.3 g ビタミンD 0.9 μg カルシウム 224 mg	熱量 599 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 28.5 g ビタミンD 6.7 μg カルシウム 273 mg	熱量 644 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 25.2 g ビタミンD 1.3 μg カルシウム 218 mg
おかずのみ				熱量 361 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 21.0 g ビタミンD 0.9 μg カルシウム 221 mg	熱量 339 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 24.2 g ビタミンD 6.7 μg カルシウム 270 mg	熱量 384 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 20.9 g ビタミンD 1.3 μg カルシウム 215 mg

1月2日(月)～1月6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。

1月2日(月)	1月3日(火)	1月4日(水)	1月5日(木)	1月6日(金)
5日間コース				
年始休業日	年始休業日	年始休業日	年始休業日	香りご飯(青じそ) 無し あさりのさつま芋クリームソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 ひき肉となすの生姜風味 小麦・大豆・鶏肉・豚肉 キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ 卵・小麦・大豆 チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆 熱量 516 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 13.1 g 脂質 15.8 g 炭水化物 78.1 g
年始休業日	年始休業日	年始休業日	年始休業日	牛肉とがんとどきのすき煮 小麦・牛肉・大豆・鶏肉 春雨とチンゲン菜の中華風 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ひじきと蓮根の炒り煮 小麦・大豆 白菜と大根のツナマヨサラダ 卵・小麦・大豆 ブロッコリーのそぼろあん 小麦・牛肉・大豆・豚肉・ごま 熱量 399 kcal 塩分 3.1 g たんぱく質 15.1 g 脂質 26.0 g 炭水化物 25.1 g
年始休業日	年始休業日	年始休業日	年始休業日	牛肉とがんとどきのすき煮 小麦・牛肉・大豆・鶏肉 赤魚のみりん焼き 小麦・さば・大豆・ごま ひじきと蓮根の炒り煮 小麦・大豆 白菜と大根のツナマヨサラダ 卵・小麦・大豆 ブロッコリーのそぼろあん 小麦・牛肉・大豆・豚肉・ごま 熱量 475 kcal 塩分 3.5 g たんぱく質 22.9 g 脂質 29.8 g 炭水化物 27.7 g
年始休業日	年始休業日	年始休業日	年始休業日	あさりのさつま芋クリームソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 ひき肉となすの生姜風味 小麦・大豆・鶏肉・豚肉 キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ 卵・小麦・大豆 チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆 熱量 261 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 8.9 g 脂質 14.7 g 炭水化物 23.6 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。

「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。

**1/16週の中止・変更の締切は
1月11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

お弁当 製造
ワタミ株式会社

おかず 製造
ワタミ株式会社

おかずダブル 製造
ワタミ株式会社

おかず手鞠 製造
ワタミ株式会社

1月2日(月)	1月3日(火)	1月4日(水)	1月5日(木)	1月6日(金)														
				豚肉の中華炒め														
				赤魚の塩焼き														
				肉団子とかぶ煮														
年始休業日	年始休業日	年始休業日	年始休業日	春菊と薩摩揚げ炒め														
				カニ風味サラダ														
				青梗菜のクリーム煮														
				白菜甘酢和え														
				金時豆														
				(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・牛肉・かに・りんご)														
				<table border="0"> <tr> <td>熱量</td> <td>402 kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>22.0 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>17.0 g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>26.6 g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>83 mg</td> </tr> <tr> <td>カリウム</td> <td>509 mg</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td>3.0 g</td> </tr> </table>	熱量	402 kcal	たんぱく質	22.0 g	脂質	17.0 g	炭水化物	26.6 g	カルシウム	83 mg	カリウム	509 mg	塩分	3.0 g
熱量	402 kcal																	
たんぱく質	22.0 g																	
脂質	17.0 g																	
炭水化物	26.6 g																	
カルシウム	83 mg																	
カリウム	509 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いております。

* 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。

1/16週の中止・変更は
1月11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