

1月9日(月)~1月15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9日(月)	1月10日(火)	1月11日(水)	1月12日(木)	1月13日(金)	1月14日(土)	1月15日(日)
7日間コースのみ		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 豚肉と厚揚げの和風カレー なすなべしぎ ほうれん草お浸し 糸こんにゃく和え/甘栗サラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま	白飯/黒ゴマ 赤魚と白菜のだし醤油煮 ニラかに玉 筍とアスパラ甘辛煮 オクラとわかめサラダ/桜漬け 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・かに・ごま	かやくご飯/青のり 肉じゃが かのにふわふわ豆腐煮野菜あんかけ 青梗菜煮浸し 卵サラダ/金時豆 小麦・さば・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご・乳製品・えび・ごま・かに	白飯/白ゴマ アジとさつま芋の唐揚げ中華あんかけ 大平(山口郷土) オクラと人参の和え物 春雨サラダ/シュウマイ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・卵・りんご・ごま	白飯/ゆかり 天ぷら盛り合わせ 大豆と豚ミンチのトロみ煮みそ風味 じゃが芋のベーコン煮 カニ風味スパサラダ/おかず昆布 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび・かに・りんご・ごま	白飯/白ゴマ 豚肉塩タレ炒め ひじき煮 エビチリ ほうれん草錦糸和え/柚子香り蒟蒻 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・牛肉・ごま・えび	白飯/黒ゴマ 赤魚の塩焼き 菜の花春雨中華炒め 白菜ごま酢和え ポテトサラダ/金時豆 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご・ごま・牛肉
熱量 472 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 16.5 g 脂質 9.4 g 炭水化物 78.2 g カルシウム 177 mg カリウム 288 mg	熱量 401 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 15.8 g 脂質 7.2 g 炭水化物 72.2 g カルシウム 53 mg カリウム 300 mg	熱量 465 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 14.9 g 脂質 7.4 g 炭水化物 77.7 g カルシウム 71 mg カリウム 328 mg	熱量 509 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 17.9 g 脂質 18.1 g 炭水化物 86.1 g カルシウム 89 mg カリウム 532 mg	熱量 584 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 18.6 g 脂質 18.6 g 炭水化物 82.6 g カルシウム 71 mg カリウム 440 mg	熱量 474 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 20.1 g 脂質 10.4 g 炭水化物 72.3 g カルシウム 105 mg カリウム 553 mg	熱量 438 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 16.7 g 脂質 6.7 g 炭水化物 75.9 g カルシウム 78 mg カリウム 237 mg

おかず舞

製造
広島駅弁当株式会社

1月9日(月)	1月10日(火)	1月11日(水)	1月12日(木)	1月13日(金)	1月14日(土)	1月15日(日)
7日間コースのみ		5・7日間コース			7日間コースの方のみお届け	
鶏肉のごま味噌煮 かにと豆腐のふんわり天 きのこわかめの卵とじ ほうれん草煮浸し マカロニサラダ みかんシロップ漬け 小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・かに・牛肉・りんご	赤魚西京焼き 焼きそば 大平(山口郷土) オクラとわかめサラダ 煮物盛り合わせ 胡瓜と桜えび酢物/パインシロップ漬け 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・もも・りんご・えび	天ぷら盛り合わせ チャンポン風野菜炒め 青梗菜煮浸し 大豆と昆布の煮物 干草サラダ タコとわかめの酢物 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび・ごま・かに・牛肉	豚すきやき煮 じゃが芋のたらこ煮 小松菜ソテー 揚げなす煮浸し オクラと人参の和え物 安芸紫 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・牛肉	アジ香味焼き 高野と人参の煮物 ほうれん草煮浸し 紅白生酢 南瓜ごまサラダ えびシュウマイ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・えび・かに・ごま・りんご	塩唐揚げ ブリにんにく醤油焼き スクランブルエッグ ピーマンじゃこ炒め スパゲティーサラダ 胡瓜とめかぶ酢物 小麦・大豆・さば・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・卵・かに・りんご	白身魚の若狭焼き 豚肉と厚揚げの甘煮 筑前煮 黒酢中華春雨 青梗菜炒め かぼちゃサラダ/赤インゲン豆 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・牛肉・ごま・りんご
熱量 480 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 22.7 g 脂質 26.7 g 炭水化物 36.2 g カルシウム 99 mg カリウム 533 mg	熱量 361 kcal 塩分 3.1 g たんぱく質 19.8 g 脂質 13.0 g 炭水化物 40.1 g カルシウム 144 mg カリウム 378 mg	熱量 396 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 15.6 g 脂質 21.0 g 炭水化物 35.2 g カルシウム 114 mg カリウム 560 mg	熱量 316 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 12.3 g 脂質 13.4 g 炭水化物 37.1 g カルシウム 140 mg カリウム 732 mg	熱量 316 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 20.6 g 脂質 16.9 g 炭水化物 33.6 g カルシウム 194 mg カリウム 697 mg	熱量 435 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 20.8 g 脂質 25.7 g 炭水化物 35.6 g カルシウム 53 mg カリウム 557 mg	熱量 330 kcal 塩分 3.1 g たんぱく質 12.4 g 脂質 10.6 g 炭水化物 38.1 g カルシウム 104 mg カリウム 535 mg

お弁当こぼご

製造
広島駅弁当株式会社

1月9日(月)	1月10日(火)	1月11日(水)	1月12日(木)	1月13日(金)	1月14日(土)	1月15日(日)
7日間コースのみ		5・7日間コース			7日間コースの方のみお届け	
白飯 豚肉と厚揚げの和風カレー なすのなべしぎ ほうれん草煮浸し 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	白飯 赤魚と白菜のだし醤油煮 ニラかに玉 オクラとわかめサラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・かに・ごま	白飯 かのにふわふわ豆腐煮野菜あんかけ 肉じゃが・むき枝豆 卵サラダ 小麦・さば・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご・乳製品・えび・ごま・かに	白飯 アジとさつま芋の唐揚げ中華あんかけ 大平(山口郷土) オクラと人参の和物 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・ごま	白飯 天ぷら盛り合わせ 大豆と豚ミンチのトロみ煮みそ風味 カニ風味スパサラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび・かに・りんご	白飯 豚肉塩タレ炒め ひじき煮 ほうれん草錦糸和え 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま	白飯 赤魚の塩焼き/春菊お浸し 菜の花春雨中華炒め ポテトサラダ/パセリ 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご・牛肉・ごま
熱量 382 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 12.9 g 脂質 8.6 g 炭水化物 61.2 g カルシウム 103 mg カリウム 350 mg	熱量 355 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 14.4 g 脂質 6.2 g 炭水化物 62.7 g カルシウム 46 mg カリウム 259 mg	熱量 412 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 13.7 g 脂質 10.9 g 炭水化物 62.3 g カルシウム 56 mg カリウム 365 mg	熱量 386 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 15.6 g 脂質 7.7 g 炭水化物 61.5 g カルシウム 64 mg カリウム 372 mg	熱量 498 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 16.7 g 脂質 15.9 g 炭水化物 69.2 g カルシウム 68 mg カリウム 317 mg	熱量 368 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 14.2 g 脂質 7.3 g 炭水化物 59.5 g カルシウム 81 mg カリウム 468 mg	熱量 365 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 14.7 g 脂質 6.2 g 炭水化物 60.8 g カルシウム 30 mg カリウム 168 mg

明日の食卓

製造
広島駅弁当株式会社

1月9日(月)	1月10日(火)	1月11日(水)	1月12日(木)	1月13日(金)	1月14日(土)	1月15日(日)
7日間コースのみ		5・7日間コース			7日間コースの方のみお届け	
サバの味噌たれかけ もやしとさつま揚げの生姜醤油炒め キャベツのクリーム煮 花野菜サラダ 白飯 小麦・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	豚肉の生姜焼き ほうれん草のごま和え 鶏肉となすの甘酢炒め 春雨サラダ 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	イワシのみぞれ煮 豚肉とわかめの炒り豆腐 大豆と鶏肉の炒り煮 南瓜の粒マスタードサラダ 白飯 えび・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	チキンクリームシチュー ほうれん草ソテー エビと枝豆の卵炒め きゅうりとツナの酢の物 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	サワラのはちみつ照り焼き ひじきとさつま揚げの煮物 鶏肉と野菜のソースマヨ炒め ブロッコリーのごま浸し 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご	豚肉のケチャップ炒め 豆乳三角揚げの煮物 かぶとカニカマのトロみ煮 明太マカロニサラダ 白飯 かに・小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	スペイン風オムレツホワイトソースかけ メバルのから揚げ おからとひき肉の炒り煮 白菜とツナのゆず胡椒サラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
こぼご付 熱量 606 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 23.2 g ビタミンD 6.6 μg カルシウム 277 mg	熱量 604 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 28.2 g ビタミンD 0.7 μg カルシウム 151 mg	熱量 622 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 25.9 g ビタミンD 11.8 μg カルシウム 245 mg	熱量 560 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 22.6 g ビタミンD 2.7 μg カルシウム 218 mg	熱量 594 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 24.9 g ビタミンD 4.7 μg カルシウム 203 mg	熱量 564 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 24.0 g ビタミンD 1.3 μg カルシウム 253 mg	熱量 566 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 21.9 g ビタミンD 1.0 μg カルシウム 140 mg
おかずのみ 熱量 346 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 18.9 g ビタミンD 6.6 μg カルシウム 274 mg	熱量 344 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 23.8 g ビタミンD 0.7 μg カルシウム 148 mg	熱量 363 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 21.6 g ビタミンD 11.8 μg カルシウム 242 mg	熱量 301 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 18.2 g ビタミンD 2.7 μg カルシウム 215 mg	熱量 334 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 20.5 g ビタミンD 4.7 μg カルシウム 200 mg	熱量 305 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 19.6 g ビタミンD 1.3 μg カルシウム 250 mg	熱量 307 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 17.5 g ビタミンD 1.0 μg カルシウム 137 mg

1月9日(月)～1月13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

1月9日(月)	1月10日(火)	1月11日(水)	1月12日(木)	1月13日(金)
5日間コース				
成人の日 (祝日の為お休みです)	ちりめんご飯 小麦・大豆・ごま 肉じゃがコロッケ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 ほうれん草と玉子の炒め物 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・卵 キャベツとツナのやみつきサラダ 小麦・大豆・ごま 煮豆 小麦・大豆	白飯 無し サバの塩焼き 小麦・さば・大豆・ごま こうや豆腐の彩りあんかけ 小麦・大豆 ほうれん草ともやしの味噌ナムル 小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま	白飯 無し 白身魚フライ玉子あん 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 豚肉と野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま マカロニとブロッコリーのピーナツサラダ 卵・小麦・落花生・さば・大豆 小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま	ツナとごぼうのご飯 小麦・大豆・ごま だし香る絹揚げと豚肉の炒め物 卵・小麦・いか・さば・大豆・豚肉 さつま芋の煮物 小麦・大豆 切干大根とザーサイの中華風 小麦・大豆・ごま 五目昆布 小麦・大豆・ごま
	熱量 528 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 13.1 g 脂質 16.8 g 炭水化物 78.9 g	熱量 472 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 17.5 g 脂質 15.4 g 炭水化物 64.1 g	熱量 506 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 13.7 g 脂質 17.7 g 炭水化物 71.7 g	熱量 501 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 12.3 g 脂質 15.2 g 炭水化物 75.0 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

成人の日 (祝日の為お休みです)	白身魚の西京焼き 小麦・大豆・ごま 豚肉の柳川風 小麦・大豆・豚肉・卵 切干大根と高菜の炒り煮 小麦・大豆・ごま とうもろこしの白和え 小麦・大豆・ごま チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま	ハムカツ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 わかめと野菜のゆず味噌かけ ※ゆず味噌小袋付 小麦・大豆・卵 ひじきと丸天の炒り煮 卵・小麦・大豆 コールスローサラダ 卵・小麦・大豆 小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま	和風仕立ての豚肉と春雨の炒め物 小麦・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま 餃子酢醤油だれ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・ゼラチン 花野菜のポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン もやしと薄揚げの和風炒め 小麦・さば・大豆 キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま	豆腐ハンバーグ和風ソース 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 南瓜のミートソースがけ 卵・小麦・大豆・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉 ほうれん草と薄揚げの和え物 小麦・大豆 キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ 卵・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 356 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 20.3 g 脂質 19.9 g 炭水化物 26.8 g	熱量 356 kcal 塩分 3.1 g たんぱく質 11.0 g 脂質 16.9 g 炭水化物 40.7 g	熱量 395 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 11.3 g 脂質 27.0 g 炭水化物 25.7 g	熱量 371 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 11.8 g 脂質 21.1 g 炭水化物 33.9 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

成人の日 (祝日の為お休みです)	豚肉と厚揚げのピリ辛煮 小麦・乳成分・大豆・豚肉・りんご・ごま 白身魚の西京焼き 小麦・大豆・ごま 切干大根と高菜の炒り煮 小麦・大豆・ごま とうもろこしの白和え 小麦・大豆・ごま チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま	ハムカツ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 あさりと野菜の和風あん白だし仕立て 卵・小麦・いか・さば・大豆・鶏肉・やまいも ひじきと丸天の炒り煮 卵・小麦・大豆 コールスローサラダ 卵・小麦・大豆 小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま	和風仕立ての豚肉と春雨の炒め物 小麦・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま 銀ヒラスの照り焼き風味 小麦・大豆・ごま・卵・乳成分 花野菜のポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン もやしと薄揚げの和風炒め 小麦・さば・大豆 キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま	豆腐ハンバーグ照り焼きソース 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・さば アジフライしらすトマトソース 小麦・大豆 ほうれん草と薄揚げの和え物 小麦・大豆 キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ 卵・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 447 kcal 塩分 4.1 g たんぱく質 22.2 g 脂質 26.9 g 炭水化物 32.6 g	熱量 410 kcal 塩分 3.8 g たんぱく質 15.6 g 脂質 20.1 g 炭水化物 43.2 g	熱量 522 kcal 塩分 3.7 g たんぱく質 18.6 g 脂質 35.5 g 炭水化物 30.7 g	熱量 420 kcal 塩分 3.5 g たんぱく質 17.5 g 脂質 23.6 g 炭水化物 35.1 g

お召上がり戴いたあとの容器は回収致します。

- ・容器は再生・再利用いたします。
- ・お手数ですが、洗ってお返してください。

次週の中止・変更の締切は
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。

おかず手鞠

製造
ワタミ株式会社

成人の日 (祝日の為お休みです)	肉じゃがコロッケ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 ほうれん草と玉子の炒め物 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・卵 キャベツとツナのやみつきサラダ 小麦・大豆・ごま 煮豆 小麦・大豆	サバの塩焼き 小麦・さば・大豆・ごま こうや豆腐の彩りあんかけ 小麦・大豆 ほうれん草ともやしの味噌ナムル 小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま	白身魚フライ玉子あん 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 豚肉と野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま マカロニとブロッコリーのピーナツサラダ 卵・小麦・落花生・さば・大豆 小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま	だし香る 絹揚げと豚肉の炒め物 卵・小麦・いか・さば・大豆・豚肉 さつま芋の煮物 小麦・大豆 切干大根とザーサイの中華風 小麦・大豆・ごま 昆布煮 小麦・大豆・ごま
	熱量 284 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 7.9 g 脂質 15.6 g 炭水化物 29.1 g	熱量 220 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 13.3 g 脂質 14.3 g 炭水化物 10.0 g	熱量 254 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 9.5 g 脂質 16.7 g 炭水化物 17.5 g	熱量 248 kcal 塩分 1.5 g たんぱく質 7.1 g 脂質 13.5 g 炭水化物 23.0 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



1月9日(月)	1月10日(火)	1月11日(水)	1月12日(木)	1月13日(金)
	赤魚と白菜のだし醤油煮	サーモンマヨカツ	アジとさつま芋の唐揚げ中華あんかけ	天ぷら盛り合わせ
	鶏天	肉じゃが・むき枝豆	大平(山口郷土)	大豆と豚ミンチのとろみ煮みそ風味
	ニラかに玉	大豆と昆布の煮物	シュウマイ	じゃが芋のベーコン煮
成人の日	筍とアスパラ甘辛煮	切干大根酢物	オクラと人参の和え物	豆乳花形豆腐
(祝日の為お休みです)	竹輪の金平風	かにのふわふわ豆腐煮	白菜と海老煮浸し	水菜煮浸し
	オクラとわかめサラダ	卵サラダ	春雨サラダ	カニ風味スパサラダ
	ひじき煮	もやしとキクラゲナムル	小松菜ソテー	酢れんこん
	胡瓜と桜えび酢物/桜漬け	青梗菜煮浸し/野沢菜	竹輪と胡瓜の酢物/安芸紫	りんごシロップ漬け
	(卵・乳製品・小麦・鶏肉・大豆・さば・豚肉・ゼラチン・かに・ごま・えび)	(小麦・さば・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・乳製品・さけ・りんご・かに)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・卵・乳製品・りんご・ごま・牛肉)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび・かに・りんご)
	熱量 395 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 17.8 g 炭水化物 31.6 g カルシウム 116 mg カリウム 552 mg 塩分 3.3 g	熱量 422 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.3 g 炭水化物 39.7 g カルシウム 107 mg カリウム 715 mg 塩分 2.9 g	熱量 394 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 23.1 g 炭水化物 41.1 g カルシウム 150 mg カリウム 625 mg 塩分 2.9 g	熱量 480 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 20.3 g 炭水化物 53.1 g カルシウム 145 mg カリウム 566 mg 塩分 3.0 g

【ご利用上の注意・献立案内】

* 届きましたら冷蔵庫で保管してください。* 消費期限は商品に記載の表示をご確認下さい。* あたためは、カップ・別添えのタレ等を取り出し、電子レンジで2分程度が目安です。* 肉類・魚介類・玉子などの食材は、加熱時間により破裂のおそれがございますのでご注意ください。* 都合によりメニューを変更させていただく場合がございます。

* 栄養成分値は配合に基づいた基準値です。原材料事情や調理工程により、実際に提供する商品の数値には誤差が出る場合がありますのでご了承下さい。

次週の中止・変更は
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