

# 1月16日(月)～1月22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16日(月)		1月17日(火)		1月18日(水)		1月19日(木)		1月20日(金)		1月21日(土)		1月22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 牛肉の柳川風煮 なすとピーマンの炒め煮 さつま芋甘煮 フレンチサラダ/水菜のおかか和え 卵・小麦・さば・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま		白飯/ゆかり 白身魚の柚庵焼き 揚げ鶏キャベツの和風生姜煮 金平ごぼう 春雨サラダ/ブロッコリーごま和え 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・卵・りんご		ちらし寿司 坦々風野菜炒め 大根と薩摩揚げ煮 京合わせ煮物 春菊お浸し/人参とえのきのさつと煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・牛肉・ごま・りんご		白飯/白ゴマ タラのきのこソースかけ 大根炒め生酢 卵とほうれん草のソテー ブロッコリーと桜えび煮物/みかんシロップ漬け 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・乳製品・えび		白飯/黒ゴマ 鶏山賊焼き(山口郷土) 白菜とツナのスープ煮 じゃが芋オクラ明太子サラダ わかめの酢物/水菜煮浸し 小麦・大豆・鶏肉・乳製品・卵・さば・豚肉・ゼラチン・ごま		白飯/ゆかり サワラの照焼き 野菜とツナのクリーム煮 青梗菜の卵とじ キャベツ甘酢和え/マカロニサラダ 小麦・大豆・乳製品・さば・ごま・鶏肉・卵・豚肉・りんご・牛肉・ゼラチン		白飯/黒ゴマ 肉団子の卵あんかけ ほうれん草ソテー 里芋のごま味噌煮 オクラとツナ和え/みかんシロップ漬け 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・卵・乳製品															
熱量	546 kcal	塩分	2.6 g	熱量	478 kcal	塩分	2.9 g	熱量	472 kcal	塩分	2.9 g	熱量	480 kcal	塩分	2.6 g	熱量	491 kcal	塩分	3.0 g	熱量	557 kcal	塩分	2.6 g				
たんぱく質	16.4 g	脂質	10.2 g	たんぱく質	15.6 g	脂質	12.2 g	たんぱく質	19.9 g	脂質	10.9 g	たんぱく質	18.2 g	脂質	11.8 g	たんぱく質	18.2 g	脂質	11.4 g	たんぱく質	16.0 g	脂質	16.7 g				
炭水化物	85.9 g	カルシウム	52 mg	炭水化物	73.7 g	カルシウム	72 mg	炭水化物	70.9 g	カルシウム	77 mg	炭水化物	74.2 g	カルシウム	78 mg	炭水化物	72.5 g	カルシウム	107 mg	炭水化物	77.1 g	カルシウム	96 mg	炭水化物	82.6 g	カルシウム	90 mg
カリウム	501 mg			カリウム	462 mg			カリウム	432 mg			カリウム	574 mg			カリウム	523 mg			カリウム	380 mg			カリウム	380 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															
オムレツのミートソースかけ 牛肉と大豆の味噌煮 ほうれん草ソテー ひじきごまサラダ オクラ梅かつお和え 切干大根酢物 卵・小麦・ごま・大豆・りんご・乳製品・牛肉・鶏肉・豚肉・かに・さば・ゼラチン		サワラゆかり揚げ ラタトゥイユ ほうれん草菜種和え 大豆とさつま芋煮 菜の花のごま味噌酢和え 胡瓜と鶏肉の中華和え/おかず昆布 卵・乳製品・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば		鶏山賊焼き(山口郷土) 白菜ベーコン煮 ひじきと野菜の豆腐天 いも芋サラダ 春菊お浸し 竹の子たらこ和え 小麦・大豆・鶏肉・乳製品・さば・豚肉・ゼラチン・卵・りんご		アジ梅しそフライ 肉じゃが いんげん炒め 大根炒め生酢 青梗菜ピーナツ和え 三目豆 小麦・さば・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・落花生・卵・乳製品・ごま		赤魚のゆず味噌タレかけ ポテトのカレー炒め 小松菜煮浸し マカロニ香味サラダ 山菜煮浸し 糸こんにゃく和え/ブロッコリーと桜えび煮物 卵・乳製品・小麦・大豆・えび・牛肉・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・さば・ごま		鶏肉の香草焼き ニラと厚揚げの炒め物 ほうれん草煮浸し 白菜ごま和え ベーコンとポテトサラダ 柚子蒟蒻 卵・乳製品・大豆・豚肉・りんご・小麦・さば・鶏肉・ゼラチン・ごま・牛肉		スタミナ炒め 春巻き/ピーマン 炒り豆腐 里芋のごま味噌煮 五目生酢 金時豆 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・えび・牛肉・りんご															
熱量	365 kcal	塩分	3.0 g	熱量	361 kcal	塩分	2.6 g	熱量	381 kcal	塩分	3.2 g	熱量	366 kcal	塩分	3.0 g	熱量	305 kcal	塩分	2.9 g	熱量	328 kcal	塩分	3.2 g	熱量	428 kcal	塩分	3.0 g
たんぱく質	15.3 g	脂質	20.2 g	たんぱく質	16.0 g	脂質	17.9 g	たんぱく質	17.1 g	脂質	24.0 g	たんぱく質	18.7 g	脂質	18.3 g	たんぱく質	14.4 g	脂質	15.2 g	たんぱく質	19.3 g	脂質	19.6 g	たんぱく質	15.4 g	脂質	19.1 g
炭水化物	29.6 g	カルシウム	139 mg	炭水化物	33.6 g	カルシウム	94 mg	炭水化物	22.2 g	カルシウム	46 mg	炭水化物	31.6 g	カルシウム	95 mg	炭水化物	29.5 g	カルシウム	88 mg	炭水化物	17.7 g	カルシウム	158 mg	炭水化物	48.1 g	カルシウム	91 mg
カリウム	557 mg			カリウム	698 mg			カリウム	542 mg			カリウム	433 mg			カリウム	407 mg			カリウム	614 mg			カリウム	636 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 牛肉の柳川風煮 さつま芋甘煮 水菜のおかか和え 卵・小麦・さば・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		白飯 白身魚の柚庵焼き 揚げ鶏キャベツの和風生姜煮 ブロッコリーごま和え 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま		白飯 坦々風野菜炒め 京合わせ煮物 春菊お浸し 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・牛肉・ごま・りんご		白飯 タラのきのこソースかけ 卵とほうれん草のソテー 大根炒め生酢 乳製品・小麦・さば・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵		白飯 鶏山賊焼(山口郷土) 白菜とツナのスープ煮 わかめの酢物 小麦・大豆・鶏肉・乳製品		白飯 サワラの照焼き 青梗菜の卵とじ キャベツ甘酢和え 小麦・大豆・乳製品・さば・ごま・鶏肉・卵・牛肉・豚肉・ゼラチン		白飯 肉団子の卵あんかけ ほうれん草ソテー オクラとツナ和え 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま															
熱量	409 kcal	塩分	2.3 g	熱量	412 kcal	塩分	2.2 g	熱量	373 kcal	塩分	2.1 g	熱量	420 kcal	塩分	2.0 g	熱量	413 kcal	塩分	2.0 g	熱量	383 kcal	塩分	2.1 g	熱量	448 kcal	塩分	2.2 g
たんぱく質	13.6 g	脂質	7.0 g	たんぱく質	13.7 g	脂質	10.9 g	たんぱく質	13.3 g	脂質	6.7 g	たんぱく質	17.8 g	脂質	9.8 g	たんぱく質	17.2 g	脂質	10.3 g	たんぱく質	15.7 g	脂質	7.0 g	たんぱく質	13.9 g	脂質	17.6 g
炭水化物	70.5 g	カルシウム	81 mg	炭水化物	52.3 g	カルシウム	56 mg	炭水化物	63.3 g	カルシウム	64 mg	炭水化物	64.5 g	カルシウム	67 mg	炭水化物	60.0 g	カルシウム	42 mg	炭水化物	61.4 g	カルシウム	73 mg	炭水化物	66.2 g	カルシウム	64 mg
カリウム	340 mg			カリウム	365 mg			カリウム	317 mg			カリウム	401 mg			カリウム	417 mg			カリウム	482 mg			カリウム	256 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															
鶏肉の香草焼き 大豆五目煮 大根とエビのくず煮 ブロッコリーと卵のサラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		豆腐とエビのチリソース煮 豚肉と野菜の炒め煮 鶏ごぼう煮 さつま芋のレモン風味煮 白飯 えび・小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		鶏肉の味噌漬焼き 小松菜の煮浸し 絹揚げとひじきの煮物 マカロニサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご		アジの山椒風味焼き ピーマンのオイスターソース炒め 高野豆腐の含め煮 南瓜とレーズンのサラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		牛肉と絹揚げの甘辛煮 ほうれん草と卵の炒め物 じゃが芋のチーズクリーム煮 ごぼうサラダ 白飯 えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		マスの塩だれ焼き 青梗菜とさつま揚げの煮物 蓮根と豚肉の炒り煮 さつま芋サラダ 白飯 えび・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		豚肉の五目旨煮 サワラの梅風味焼き 大豆のカレー煮 インゲンと蒸し鶏のサラダ 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															
熱量	607 kcal	塩分	2.6 g	熱量	584 kcal	塩分	2.9 g	熱量	631 kcal	塩分	2.7 g	熱量	602 kcal	塩分	3.0 g	熱量	645 kcal	塩分	2.5 g	熱量	559 kcal	塩分	2.6 g	熱量	580 kcal	塩分	2.8 g
たんぱく質	27.7 g	ビタミンD	2.0 μg	たんぱく質	25.1 g	ビタミンD	0.2 μg	たんぱく質	25.2 g	ビタミンD	2.2 μg	たんぱく質	26.7 g	ビタミンD	6.0 μg	たんぱく質	23.1 g	ビタミンD	1.4 μg	たんぱく質	23.5 g	ビタミンD	12.3 μg	たんぱく質	26.6 g	ビタミンD	4.7 μg
カルシウム	269 mg			カルシウム	326 mg			カルシウム	309 mg			カルシウム	273 mg			カルシウム	189 mg			カルシウム	230 mg			カルシウム	221 mg		
カリウム	347 mg			カリウム	324 mg			カリウム	371 mg			カリウム	343 mg			カリウム	385 mg			カリウム	300 mg			カリウム	321 mg		
たんぱく質	23.3 g	ビタミンD	2.0 μg	たんぱく質	20.7 g	ビタミンD	0.2 μg	たんぱく質	20.9 g	ビタミンD	2.2 μg	たんぱく質	22.4 g	ビタミンD	6.0 μg	たんぱく質	18.8 g	ビタミンD	1.4 μg	たんぱく質	19.1 g	ビタミンD	12.3 μg	たんぱく質	22.2 g	ビタミンD	4.7 μg
カルシウム	266 mg			カルシウム	323 mg			カルシウム	306 mg			カルシウム	270 mg			カルシウム	186 mg			カルシウム	227 mg			カルシウム	218 mg		

# 1月16日(月)～1月20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16日(月)	1月17日(火)	1月18日(水)	1月19日(木)	1月20日(金)																																																												
5日間コース																																																																
<b>白飯</b> 無し <b>チキンカツ※ソース小袋付</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご <b>豆腐そぼろの炒り煮</b> 小麦・大豆 <b>大根と人参のごま酢和え</b> 小麦・大豆・ごま <b>ブロッコリーのおかか和え</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>497 kcal</td><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.8 g</td><td>脂質</td><td>14.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>74.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	497 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	14.8 g	脂質	14.6 g	炭水化物	74.4 g			<b>ごぼう生姜ご飯</b> 小麦・さば・大豆 <b>ブリの阿茶羅(あちゃら)風</b> 小麦・大豆 <b>春雨といんげんの炒め物</b> 小麦・さば・大豆・鶏肉・ごま <b>和風ポテトサラダ</b> 卵・小麦・大豆・ごま <b>ほうれん草と薄揚げの和え物</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>473 kcal</td><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.8 g</td><td>脂質</td><td>13.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>68.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	473 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	14.8 g	脂質	13.9 g	炭水化物	68.5 g			<b>白飯</b> 無し <b>ハッシュドビーフ</b> 小麦・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご <b>マカロニとほうれん草の和風ポロネーゼ</b> 小麦・牛肉・大豆・豚肉・ごま <b>キャベツとレーズンの甘酢和え</b> 小麦 <b>チンゲン菜と人参のナムル</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>528 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>16.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>78.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	528 kcal	塩分	1.7 g	たんぱく質	13.1 g	脂質	16.6 g	炭水化物	78.9 g			<b>白飯</b> 無し <b>カレーの唐揚げねぎゴマソース</b> 小麦・大豆・ごま <b>じゃが芋とひじきの煮物</b> 小麦・大豆・りんご・ゼラチン <b>シャキシャキごぼうサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま <b>小松菜と薄揚げのお浸し</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>511 kcal</td><td>塩分</td><td>1.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.8 g</td><td>脂質</td><td>15.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>71.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	511 kcal	塩分	1.7 g	たんぱく質	17.8 g	脂質	15.8 g	炭水化物	71.9 g			<b>坦々風ライス</b> 小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま <b>豆腐ハンバーグ油淋鶏(キューリンチー)ソース</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま・ゼラチン <b>豚肉じゃが</b> 小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン・豚肉 <b>ほうれん草とツナのお浸し</b> 小麦・大豆 <b>根菜と青菜の和え物</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>520 kcal</td><td>塩分</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.5 g</td><td>脂質</td><td>16.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>74.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	520 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	17.5 g	脂質	16.2 g	炭水化物	74.0 g		
熱量	497 kcal	塩分	2.1 g																																																													
たんぱく質	14.8 g	脂質	14.6 g																																																													
炭水化物	74.4 g																																																															
熱量	473 kcal	塩分	2.4 g																																																													
たんぱく質	14.8 g	脂質	13.9 g																																																													
炭水化物	68.5 g																																																															
熱量	528 kcal	塩分	1.7 g																																																													
たんぱく質	13.1 g	脂質	16.6 g																																																													
炭水化物	78.9 g																																																															
熱量	511 kcal	塩分	1.7 g																																																													
たんぱく質	17.8 g	脂質	15.8 g																																																													
炭水化物	71.9 g																																																															
熱量	520 kcal	塩分	2.9 g																																																													
たんぱく質	17.5 g	脂質	16.2 g																																																													
炭水化物	74.0 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。

**おかず**  
製造  
ワタミ株式会社

<b>豚肉と水くわいのゆず塩和え</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>ひき肉と野菜のチャプチェ</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>乱切じゃが芋のサーモンフレーク炒め</b> 小麦・乳成分・さけ・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン <b>ツイストマカロニサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 <b>煮豆</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>392 kcal</td><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.8 g</td><td>脂質</td><td>25.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>30.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	392 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	10.8 g	脂質	25.8 g	炭水化物	30.3 g			<b>ヒレカツ※ソース小袋付</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・りんご <b>カニのふわふわ豆腐</b> 卵・かに・大豆・豚肉・小麦・鶏肉 <b>マカロニポテトサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン <b>切干大根の青じそサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン <b>小松菜と薄揚げのお浸し</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>353 kcal</td><td>塩分</td><td>3.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.3 g</td><td>脂質</td><td>20.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>31.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	353 kcal	塩分	3.4 g	たんぱく質	11.3 g	脂質	20.2 g	炭水化物	31.4 g			<b>サバの煮物さつま芋味噌仕立て</b> 小麦・さば・大豆・ごま <b>肉詰めいなりの煮物</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉 <b>蓮根の真砂和え</b> 小麦・大豆・ゼラチン・ごま <b>豆のごま和えサラダ</b> 小麦・大豆・ごま <b>キャベツと高菜の炒め物</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>327 kcal</td><td>塩分</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.8 g</td><td>脂質</td><td>15.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>34.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	327 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	11.8 g	脂質	15.7 g	炭水化物	34.7 g			<b>牛肉と絹揚げのトマトすき煮風</b> 小麦・牛肉・さば・大豆 <b>カニカマの天ぷら ※天つゆ小袋付</b> 卵・小麦・かに・大豆 <b>根菜とひき肉の煮物</b> 小麦・大豆・鶏肉 <b>さつま芋サラダ</b> 卵・小麦・大豆・ごま <b>金平ごぼう</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>373 kcal</td><td>塩分</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.7 g</td><td>脂質</td><td>21.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>32.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	373 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	12.7 g	脂質	21.1 g	炭水化物	32.2 g			<b>チキン南蛮 ※タルタルソース小袋付</b> 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・りんご <b>ゆで野菜のサラダごまソース</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・卵・ごま <b>こうや豆腐の彩りあんかけ</b> 小麦・大豆 <b>こんにやくとごぼうの煮物</b> 小麦・大豆・ごま <b>チンゲン菜と薄揚げの和え物</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>424 kcal</td><td>塩分</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.8 g</td><td>脂質</td><td>28.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>27.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	424 kcal	塩分	2.8 g	たんぱく質	14.8 g	脂質	28.4 g	炭水化物	27.7 g		
熱量	392 kcal	塩分	2.4 g																																																													
たんぱく質	10.8 g	脂質	25.8 g																																																													
炭水化物	30.3 g																																																															
熱量	353 kcal	塩分	3.4 g																																																													
たんぱく質	11.3 g	脂質	20.2 g																																																													
炭水化物	31.4 g																																																															
熱量	327 kcal	塩分	2.7 g																																																													
たんぱく質	11.8 g	脂質	15.7 g																																																													
炭水化物	34.7 g																																																															
熱量	373 kcal	塩分	2.7 g																																																													
たんぱく質	12.7 g	脂質	21.1 g																																																													
炭水化物	32.2 g																																																															
熱量	424 kcal	塩分	2.8 g																																																													
たんぱく質	14.8 g	脂質	28.4 g																																																													
炭水化物	27.7 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>玉子焼きケチャップ甘酢あん</b> 卵・かに・さば・大豆・りんご・ごま・小麦・乳成分・えび・豚肉 <b>豚肉と水くわいのゆず塩和え</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>乱切じゃが芋のサーモンフレーク炒め</b> 小麦・乳成分・さけ・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン <b>ツイストマカロニサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 <b>煮豆</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>479 kcal</td><td>塩分</td><td>3.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.5 g</td><td>脂質</td><td>30.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>36.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	479 kcal	塩分	3.2 g	たんぱく質	14.5 g	脂質	30.7 g	炭水化物	36.2 g			<b>ヒレカツ※ソース小袋付</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・ごま・りんご <b>エビと絹揚げのそぼろ炒め煮</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・えび <b>マカロニポテトサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン <b>切干大根の青じそサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン <b>小松菜と薄揚げのお浸し</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>400 kcal</td><td>塩分</td><td>3.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.7 g</td><td>脂質</td><td>19.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>36.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	400 kcal	塩分	3.6 g	たんぱく質	18.7 g	脂質	19.8 g	炭水化物	36.6 g			<b>豚肉とナスのポン酢炒め ゆず風味</b> 小麦・大豆・豚肉・ゼラチン <b>サバの煮物さつま芋味噌仕立て</b> 小麦・さば・大豆・ごま <b>蓮根の真砂和え</b> 小麦・大豆・ゼラチン・ごま <b>豆のごま和えサラダ</b> 小麦・大豆・ごま <b>キャベツと高菜の炒め物</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>462 kcal</td><td>塩分</td><td>3.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.0 g</td><td>脂質</td><td>25.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>43.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	462 kcal	塩分	3.6 g	たんぱく質	15.0 g	脂質	25.5 g	炭水化物	43.1 g			<b>牛肉と絹揚げのトマトすき煮風</b> 小麦・牛肉・さば・大豆 <b>赤魚の煮付け</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま <b>根菜とひき肉の煮物</b> 小麦・大豆・鶏肉 <b>さつま芋サラダ</b> 卵・小麦・大豆・ごま <b>金平ごぼう</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>500 kcal</td><td>塩分</td><td>3.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>20.5 g</td><td>脂質</td><td>29.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>35.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	500 kcal	塩分	3.4 g	たんぱく質	20.5 g	脂質	29.9 g	炭水化物	35.6 g			<b>チキン南蛮 ※タルタルソース小袋付</b> 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・りんご <b>イカと豚肉の磯辺炒め</b> 小麦・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>こうや豆腐の彩りあんかけ</b> 小麦・大豆 <b>こんにやくとごぼうの煮物</b> 小麦・大豆・ごま <b>チンゲン菜と薄揚げの和え物</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>558 kcal</td><td>塩分</td><td>3.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>20.5 g</td><td>脂質</td><td>41.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>26.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	558 kcal	塩分	3.2 g	たんぱく質	20.5 g	脂質	41.1 g	炭水化物	26.5 g		
熱量	479 kcal	塩分	3.2 g																																																													
たんぱく質	14.5 g	脂質	30.7 g																																																													
炭水化物	36.2 g																																																															
熱量	400 kcal	塩分	3.6 g																																																													
たんぱく質	18.7 g	脂質	19.8 g																																																													
炭水化物	36.6 g																																																															
熱量	462 kcal	塩分	3.6 g																																																													
たんぱく質	15.0 g	脂質	25.5 g																																																													
炭水化物	43.1 g																																																															
熱量	500 kcal	塩分	3.4 g																																																													
たんぱく質	20.5 g	脂質	29.9 g																																																													
炭水化物	35.6 g																																																															
熱量	558 kcal	塩分	3.2 g																																																													
たんぱく質	20.5 g	脂質	41.1 g																																																													
炭水化物	26.5 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18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>チキンカツ※ソース小袋付</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご <b>豆腐そぼろの炒り煮</b> 小麦・大豆 <b>大根と人参のごま酢和え</b> 小麦・大豆・ごま <b>ブロッコリーのおかか和え</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>245 kcal</td><td>塩分</td><td>2.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.6 g</td><td>脂質</td><td>13.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>20.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	245 kcal	塩分	2.0 g	たんぱく質	10.6 g	脂質	13.5 g	炭水化物	20.2 g			<b>ブリの阿茶羅(あちゃら)風</b> 小麦・大豆 <b>春雨といんげんの炒め物</b> 小麦・さば・大豆・鶏肉・ごま <b>和風ポテトサラダ</b> 卵・小麦・大豆・ごま <b>ほうれん草と薄揚げの和え物</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>224 kcal</td><td>塩分</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.5 g</td><td>脂質</td><td>12.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>17.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	224 kcal	塩分	1.5 g	たんぱく質	10.5 g	脂質	12.3 g	炭水化物	17.1 g			<b>ハッシュドビーフ</b> 小麦・牛肉・さば・大豆・乳成分・鶏肉・豚肉・りんご <b>マカロニとほうれん草の和風ポロネーゼ</b> 小麦・牛肉・大豆・豚肉・ごま <b>キャベツとレーズンの甘酢和え</b> 小麦 <b>チンゲン菜と人参のナムル</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>276 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>15.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>24.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	276 kcal	塩分	1.6 g	たんぱく質	8.9 g	脂質	15.6 g	炭水化物	24.7 g			<b>カレーの唐揚げねぎゴマソース</b> 小麦・大豆・ごま <b>じゃが芋とひじきの煮物</b> 小麦・大豆・りんご・ゼラチン <b>シャキシャキごぼうサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま <b>小松菜と薄揚げのお浸し</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>259 kcal</td><td>塩分</td><td>1.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.6 g</td><td>脂質</td><td>14.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>17.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	259 kcal	塩分	1.6 g	たんぱく質	13.6 g	脂質	14.8 g	炭水化物	17.7 g			<b>豆腐ハンバーグ油淋鶏(キューリンチー)ソース</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま・ゼラチン <b>豚肉じゃが</b> 小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン・豚肉 <b>ほうれん草とツナのお浸し</b> 小麦・大豆 <b>根菜と青菜の和え物</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>236 kcal</td><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.8 g</td><td>脂質</td><td>12.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>21.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	236 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	10.8 g	脂質	12.0 g	炭水化物	21.8 g		
熱量	245 kcal	塩分	2.0 g																																																													
たんぱく質	10.6 g	脂質	13.5 g																																																													
炭水化物	20.2 g																																																															
熱量	224 kcal	塩分	1.5 g																																																													
たんぱく質	10.5 g	脂質	12.3 g																																																													
炭水化物	17.1 g																																																															
熱量	276 kcal	塩分	1.6 g																																																													
たんぱく質	8.9 g	脂質	15.6 g																																																													
炭水化物	24.7 g																																																															
熱量	259 kcal	塩分	1.6 g																																																													
たんぱく質	13.6 g	脂質	14.8 g																																																													
炭水化物	17.7 g																																																															
熱量	236 kcal	塩分	2.4 g																																																													
たんぱく質	10.8 g	脂質	12.0 g																																																													
炭水化物	21.8 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16日(月)	1月17日(火)	1月18日(水)	1月19日(木)	1月20日(金)
牛肉の柳川風煮	揚げ鶏キャベツの和風生姜煮	サバの唐揚げ中華あんかけ	鶏山賊焼き(山口郷土)	おでん
サワラ西京焼き	白身魚の袖庵焼き	坦々風野菜炒め	タラのきのこソースかけ	アジ大葉フライ
さつま芋甘煮	金平ごぼう	大根と薩摩揚げ煮	ツナじゃが	春雨中華炒め
水菜のおかか和え	白菜煮浸し	人参とえのきのさっと煮	ブロッコリーと桜えび煮物	ブロッコリーごま和え
フレンチサラダ	南瓜煮	白菜とちりめんの酢物	大根炒め生酢	じゃが芋オクラ明太サラダ
なすとピーマンの炒め煮	ブロッコリーごま和え	春菊お浸し	青梗菜ピーナツ和え	水菜煮浸し
ほうれん草ごま和え	春雨サラダ	いも芋サラダ	金平ごぼう	わかめの酢物
たくあん	おかず昆布	白桃シロップ漬け	卵とほうれん草のソテー/みかんシロップ漬け	安芸紫
(卵・小麦・さば・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・乳製品)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・卵・りんご)	(小麦・えび・大豆・鶏肉・さば・卵・乳製品・豚肉・りんご・ゼラチン・牛肉・ごま・もも)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・落花生・卵・えび)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・牛肉)
熱量 437 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 16.7 g 炭水化物 36.8 g カルシウム 134 mg カリウム 732 mg 塩分 3.1 g	熱量 432 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 21.8 g 炭水化物 35.9 g カルシウム 113 mg カリウム 643 mg 塩分 3.4 g	熱量 456 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 14.9 g 炭水化物 44.1 g カルシウム 200 mg カリウム 669 mg 塩分 3.5 g	熱量 401 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 20.5 g 炭水化物 45.4 g カルシウム 94 mg カリウム 675 mg 塩分 2.8 g	熱量 352 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 12.5 g 炭水化物 44.4 g カルシウム 126 mg カリウム 613 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18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