

1月30日(月)～2月5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30日(月)		1月31日(火)		2月1日(水)		2月2日(木)		2月3日(金)		2月4日(土)		2月5日(日)															
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		白飯/ゆかり		かやくご飯/青のり		白飯/ゆかり		白飯/黒ゴマ		白飯/白ゴマ		白飯/ゆかり															
豚肉と野菜のうま煮		サバみりん焼き		鶏天のレモンソースかけ		サワラ山椒焼き		いわしみぞれ煮		カレイ磯辺天		豚焼肉															
豆腐と野菜の煮物		厚揚げの卵とじ		いんげんツナバター炒め		ニラ玉春雨		大根とミニさつま天煮		大豆と竹輪の煮物		海老とブロッコリー塩だれ和え															
人参とツナの和え物		白菜スープ煮		小松菜煮浸し		なす煮浸し		ほうれん草煮浸し		小松菜と海老煮浸し		高野豆腐卵とじ															
卵とマカロニサラダ/金時豆		じゃが芋そぼろ煮/ほうれん草和え物		筍味噌煮(山口郷土)/南瓜ごま和え		白菜ごま酢和え/ツナポテトサラダ		ブロッコリーサラダ/わかめとかまぼこ酢物		コールスローサラダ/オクラえのき塩昆布和え		マセドアンサラダ/青梗菜とハムの炒め物															
小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご		卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・えび		卵・乳製品・小麦・鶏肉・牛肉・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン・さば		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・ごま・りんご		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・ごま・りんご・乳製品		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご・ごま		小麦・えび・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・ゼラチン・乳製品・牛肉・ごま		えび・ごま・鶏肉・卵・小麦・さば・大豆・豚肉・ゼラチン・乳製品・りんご・牛肉													
熱量	465 kcal	塩分	1.6 g	熱量	500 kcal	塩分	2.5 g	熱量	494 kcal	塩分	3.2 g	熱量	501 kcal	塩分	1.8 g	熱量	512 kcal	塩分	2.2 g	熱量	486 kcal	塩分	1.7 g	熱量	446 kcal	塩分	2.2 g
たんぱく質	14.2 g	脂質	8.9 g	たんぱく質	19.0 g	脂質	12.9 g	たんぱく質	18.0 g	脂質	15.1 g	たんぱく質	15.4 g	脂質	11.6 g	たんぱく質	18.6 g	脂質	14.5 g	たんぱく質	20.2 g	脂質	10.9 g	たんぱく質	14.7 g	脂質	10.3 g
炭水化物	77.9 g	カルシウム	58 mg	炭水化物	73.3 g	カルシウム	103 mg	炭水化物	70.4 g	カルシウム	86 mg	炭水化物	77.7 g	カルシウム	51 mg	炭水化物	71.4 g	カルシウム	111 mg	炭水化物	72.8 g	カルシウム	111 mg	炭水化物	70.9 g	カルシウム	76 mg
カリウム	398 mg			カリウム	372 mg			カリウム	523 mg			カリウム	581 mg			カリウム	578 mg			カリウム	435 mg			カリウム	349 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															
豚肉とキャベツの味噌炒め		カレイ磯辺天		フライドチキン		タラのクリームソースかけ		豚すきやき風煮		牛肉コロッケ		タラの野菜あんかけ															
ジャーマンポテト		煮物盛合せ		おでん		じゃが芋味噌からめ		いわしみぞれ煮		木の葉豆腐煮		かにのふわふわ豆腐煮															
シュウマイ		切干大根と高菜炒め		ほうれん草ビーンズサラダ		小松菜厚揚げ煮		大豆豚ミンチ炒め		なすとひき肉炒め物		ほうれん草お浸し															
小松菜煮浸し		ほうれん草卵和え		人参ナムル		かぶとツナの甘辛煮		いんげんバター炒め		筍味噌煮(山口郷土)		香味マカロニサラダ															
マカロニサラダ		キャベツ大豆ごま和え		オクラとツナ和え		胡瓜ハムサラダ		ほうれん草ひじきサラダ		青梗菜かにかま炒め		紅白生酢															
カリフラワー甘酢和え		春雨サラダ		黄桃シロップ漬け		赤インゲン豆		胡瓜ごま酢和え		コールスローサラダ/パインシロップ漬け		黒豆															
卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま・さば・ゼラチン・えび・落花生・牛肉・かに		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご・乳製品・ごま		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・ごま・りんご・乳製品・もも		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・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・ごま・りんご・乳製品		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・ごま・りんご・乳製品		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・牛肉・ごま・えび・かに		卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・さば・ゼラチン・ごま・かに													
熱量	358 kcal	塩分	2.9 g	熱量	395 kcal	塩分	3.1 g	熱量	332 kcal	塩分	3.3 g	熱量	364 kcal	塩分	3.1 g	熱量	358 kcal	塩分	3.3 g	熱量	358 kcal	塩分	3.0 g	熱量	312 kcal	塩分	3.0 g
たんぱく質	18.5 g	脂質	18.3 g	たんぱく質	21.6 g	脂質	17.9 g	たんぱく質	14.7 g	脂質	16.9 g	たんぱく質	18.1 g	脂質	15.5 g	たんぱく質	16.7 g	脂質	16.7 g	たんぱく質	18.7 g	脂質	18.1 g	たんぱく質	17.2 g	脂質	9.9 g
炭水化物	29.2 g	カルシウム	138 mg	炭水化物	37.4 g	カルシウム	162 mg	炭水化物	30.9 g	カルシウム	88 mg	炭水化物	37.6 g	カルシウム	170 mg	炭水化物	22.4 g	カルシウム	176 mg	炭水化物	39.9 g	カルシウム	68 mg	炭水化物	36.3 g	カルシウム	86 mg
カリウム	548 mg			カリウム	730 mg			カリウム	362 mg			カリウム	632 mg			カリウム	528 mg			カリウム	435 mg			カリウム	650 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		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯															
豚肉と野菜のうま煮		サバみりん焼き		とり天のレモンソースかけ		サワラ山椒焼き		いわしみぞれ煮		カレイ磯辺天		豚焼肉															
豆腐と野菜の煮物		厚揚げの卵とじ		小松菜煮浸し		ニラ玉春雨		大根とミニさつま天煮		大豆と竹輪煮物		海老とブロッコリー塩だれ和え															
卵とマカロニサラダ		ほうれん草和え物		南瓜ごま和え		白菜ごま酢和え		ブロッコリーサラダ		コールスローサラダ		マセドアンサラダ															
小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご		卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品		卵・乳製品・小麦・鶏肉・牛肉・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン・さば		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・ごま		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・ごま・りんご・乳製品		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご		卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・ごま・ゼラチン・さば		えび・ごま・鶏肉・卵・乳製品・小麦・大豆・豚肉・りんご													
熱量	391 kcal	塩分	1.8 g	熱量	430 kcal	塩分	2.2 g	熱量	401 kcal	塩分	2.3 g	熱量	388 kcal	塩分	2.1 g	熱量	372 kcal	塩分	2.1 g	熱量	435 kcal	塩分	2.0 g	熱量	361 kcal	塩分	1.8 g
たんぱく質	11.8 g	脂質	8.0 g	たんぱく質	18.6 g	脂質	11.5 g	たんぱく質	16.7 g	脂質	13.2 g	たんぱく質	15.3 g	脂質	6.0 g	たんぱく質	12.9 g	脂質	7.5 g	たんぱく質	18.9 g	脂質	10.9 g	たんぱく質	13.0 g	脂質	7.5 g
炭水化物	65.7 g	カルシウム	75 mg	炭水化物	60.7 g	カルシウム	106 mg	炭水化物	66.6 g	カルシウム	88 mg	炭水化物	64.9 g	カルシウム	62 mg	炭水化物	60.9 g	カルシウム	89 mg	炭水化物	62.7 g	カルシウム	69 mg	炭水化物	58.2 g	カルシウム	60 mg
カリウム	263 mg			カリウム	441 mg			カリウム	544 mg			カリウム	455 mg			カリウム	239 mg			カリウム	300 mg			カリウム	270 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																
ひき肉とトマトのカレー		サワラの西京焼き		鶏肉の塩だれ焼き		サバの塩焼き		豚肉と春雨の炒め物		白身魚のフライ		鶏肉の山椒風味焼き																
春菊とウィンナーのガーリックソテー		切干大根のごま煮		南瓜のいとこ煮		もやしのカレー炒め		小松菜とイカの生姜浸し		ソース鶏じゃが		小松菜としらすの和え物																
大豆と鶏肉の炒り煮		青梗菜とカニカマの煮浸し		小松菜とツナのお浸し		鶏大根煮		豆腐の真砂煮		蒲鉾とわかめの生姜酢和え		さつま揚げと野菜の煮物																
ツナとマカロニのサラダ		ブロッコリーサラダ		白和えごま風味		ほうれん草のごま和え		カリフラワーのオーロラソース和え		インゲンと豆腐の甜面醬炒め		きゅうりの酢の物																
白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯																
小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン		えび・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		小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン		小麦・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		小麦・卵・乳成分・いか・ごま・大豆・豚肉・りんご		小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご																
ごはんと付	熱量	691 kcal	塩分	3.0 g	熱量	582 kcal	塩分	2.9 g	熱量	612 kcal	塩分	2.6 g	熱量	619 kcal	塩分	2.3 g	熱量	582 kcal	塩分	2.9 g	熱量	643 kcal	塩分	2.7 g	熱量	587 kcal	塩分	2.8 g
	たんぱく質	25.0 g	ビタミンD	2.5 μg	たんぱく質	25.0 g	ビタミンD	4.7 μg	たんぱく質	24.2 g	ビタミンD	1.1 μg	たんぱく質	23.0 g	ビタミンD	5.5 μg	たんぱく質	25.1 g	ビタミンD	1.5 μg	たんぱく質	23.0 g	ビタミンD	1.8 μg	たんぱく質	26.3 g	ビタミンD	1.7 μg
	カルシウム	263 mg			カルシウム	260 mg			カルシウム	185 mg			カルシウム	107 mg			カルシウム	425 mg			カルシウム	317 mg			カルシウム	222 mg		
おかずのみ	熱量	432 kcal	塩分	2.9 g	熱量	323 kcal	塩分	2.8 g	熱量	353 kcal	塩分	2.6 g	熱量	359 kcal	塩分	2.3 g	熱量	323 kcal	塩分	2.8 g	熱量	383 kcal	塩分	2.6 g	熱量	328 kcal	塩分	2.7 g
	たんぱく質	20.6 g	ビタミンD	2.5 μg	たんぱく質	20.7 g	ビタミンD	4.7 μg	たんぱく質	19.8 g	ビタミンD	1.1 μg	たんぱく質	18.6 g	ビタミンD	5.5 μg	たんぱく質	20.7 g	ビタミンD	1.5 μg	たんぱく質	18.7 g	ビタミンD	1.8 μg	たんぱく質	22.0 g	ビタミンD	1.7 μg
	カルシウム	260 mg			カルシウム	257 mg			カルシウム	182 mg			カルシウム	104 mg			カルシウム	422 mg			カルシウム	314 mg			カルシウム	219 mg		

1月30日(月)～2月3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30日(月)	1月31日(火)	2月1日(水)	2月2日(木)	2月3日(金)
5日間コース				
白飯 無し 豚肉と青菜の炒め物 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 海鮮しゅうまい 卵・小麦・えび・かに・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 大豆とひじきのわさびマヨ和え 卵・小麦・大豆 大根のナムル 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま 熱量 544 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 12.9 g 脂質 22.4 g 炭水化物 71.0 g	サーモン菜飯 小麦・いか・さけ・さば・大豆 白身魚フライ※タルタルソース小袋付 卵・小麦・大豆・りんご こうや豆腐の煮物 小麦・大豆 なますのゆず風味 小麦 小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま 熱量 491 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 15.7 g 脂質 15.4 g 炭水化物 70.7 g	白飯 無し 揚げ出し豆腐と牛肉の野菜あんかけ 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま なすのトマトソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 蒸し鶏と切干大根のピリ辛煮 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ごま 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま 熱量 480 kcal 塩分 1.5 g たんぱく質 11.5 g 脂質 17.6 g 炭水化物 66.8 g	白飯 無し 鶏のごま味噌ソース 小麦・大豆・鶏肉・ごま 三色いなりの煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉・やまいも さつま芋のレモン風味 無し 昆布と切干大根の煮物 小麦・大豆 熱量 486 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 16.9 g 脂質 11.2 g 炭水化物 76.7 g	高菜明太風味ご飯 小麦・大豆・ゼラチン・ごま 赤魚のみりん焼き 鬼かまぼこ添え 小麦・大豆・ごま 玉子ときくらげの甘酢あんかけ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・卵 豆の白和え 小麦・大豆・ごま ほうれん草とコーンの炒め物 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 熱量 491 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 18.0 g 脂質 15.4 g 炭水化物 67.9 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

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 豚肉と白菜のとろーり煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ブロッコリーとツナのサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆 水くわいとキャベツのさっぱり炒め 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 379 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 12.3 g 脂質 23.6 g 炭水化物 29.2 g	牛肉と春雨の和え物 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま 天津風玉子焼き 卵・小麦・大豆・乳成分・えび・かに・鶏肉・豚肉・ごま じゃが芋と玉ねぎのツナ炒め 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン 豆のマスタードサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・りんご キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま 熱量 338 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 11.8 g 脂質 19.8 g 炭水化物 27.3 g	カレイの南蛮風 小麦・さば・大豆・ごま 鶏団子と野菜の炊き合わせ 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・さば・りんご・ゼラチン 角切りチーズとキャベツのサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆 いんげんとごぼうの卵の花 小麦・大豆・ごま ブロッコリーのおかか和え 小麦・大豆 熱量 343 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 17.2 g 脂質 18.9 g 炭水化物 26.1 g	サバの塩焼き さば・大豆 大根と豚肉の煮物 小麦・さば・大豆・豚肉 スパゲティーミートソース 卵・小麦・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉 和風ポテトサラダ 卵・小麦・大豆・ごま チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま 熱量 383 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 14.6 g 脂質 26.3 g 炭水化物 21.6 g	チキンカツ和風あん 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 白だし香るがんもどきの煮物 鬼かまぼこ添え 小麦・いか・さば・大豆・鶏肉 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 たけのこの姫皮とわかめの和え物 小麦・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉 大根とこんにゃくの炒り煮 小麦・大豆・ごま 熱量 355 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 15.4 g 脂質 19.9 g 炭水化物 28.4 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・おかず舞・おかず華:広島駅弁当製造分)にお召上がりください。
- ・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)にお召上がりください。

おかずダブル
製造
ワタミ株式会社

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・りんご・ゼラチン 鶏の唐揚げ 小麦・大豆・鶏肉・ごま ブロッコリーとツナのサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆 水くわいとキャベツのさっぱり炒め 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 509 kcal 塩分 3.6 g たんぱく質 21.6 g 脂質 26.1 g 炭水化物 48.4 g	牛肉と春雨の和え物 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま イワシの生姜煮 小麦・大豆・ごま じゃが芋と玉ねぎのツナ炒め 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン 豆のマスタードサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・りんご キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま 熱量 469 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 17.3 g 脂質 25.4 g 炭水化物 41.5 g	カレイの南蛮風&酢どり 小麦・大豆・鶏肉・さば・ごま 豚の角煮 卵・小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉 角切りチーズとキャベツのサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆 いんげんとごぼうの卵の花 小麦・大豆・ごま ブロッコリーのおかか和え 小麦・大豆 熱量 448 kcal 塩分 3.6 g たんぱく質 23.1 g 脂質 26.9 g 炭水化物 28.9 g	豚肉のスタミナ炒め 卵黄ソース 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・卵・乳成分・ゼラチン サバの塩焼き さば・大豆 スパゲティーミートソース 卵・小麦・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉 和風ポテトサラダ 卵・小麦・大豆・ごま チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま 熱量 519 kcal 塩分 3.6 g たんぱく質 18.1 g 脂質 37.3 g 炭水化物 25.8 g	チキンカツ和風あん 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 イカと春雨の塩炒め 小麦・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 白だし香るがんもどきの煮物 鬼かまぼこ添え 小麦・いか・さば・大豆 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 大根とこんにゃくの炒り煮 小麦・大豆・ごま 熱量 446 kcal 塩分 3.1 g たんぱく質 20.0 g 脂質 26.7 g 炭水化物 31.8 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、洗ってお返ください。

次週の中止・変更の締切は
2月1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

豚肉と青菜の炒め物 小麦・大豆・豚肉・卵・乳成分 海鮮しゅうまい 卵・小麦・えび・かに・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 大豆とひじきのわさびマヨ和え 卵・小麦・大豆 大根のナムル 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま 熱量 292 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 8.7 g 脂質 21.4 g 炭水化物 16.9 g	白身魚フライ※タルタルソース小袋付 卵・小麦・大豆・りんご こうや豆腐の煮物 小麦・大豆 なますのゆず風味 小麦 小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま 熱量 241 kcal 塩分 1.6 g たんぱく質 9.3 g 脂質 14.0 g 炭水化物 19.6 g	揚げ出し豆腐と牛肉の野菜あんかけ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・牛肉 なすのトマトソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 蒸し鶏と切干大根のピリ辛煮 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ごま 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま 熱量 228 kcal 塩分 1.4 g たんぱく質 7.3 g 脂質 16.6 g 炭水化物 12.6 g	鶏のごま味噌ソース 小麦・大豆・鶏肉・ごま 三色いなりの煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉・やまいも さつま芋のレモン風味 無し 昆布と切干大根の煮物 小麦・大豆 熱量 234 kcal 塩分 1.7 g たんぱく質 12.7 g 脂質 10.2 g 炭水化物 22.6 g	赤魚のみりん焼き 鬼かまぼこ添え 小麦・大豆・ごま 玉子ときくらげの甘酢あんかけ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・卵 豆の白和え 小麦・大豆・ごま ほうれん草とコーンの炒め物 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 熱量 250 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 13.6 g 脂質 14.4 g 炭水化物 16.8 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30日(月)	1月31日(火)	2月1日(水)	2月2日(木)	2月3日(金)
豚肉と野菜のうま煮	サバみりん焼き	鶏天のレモンソースかけ	メンチカツ	ねぎ塩豚
カレイのおろしあんかけ	豚肉と蓮根酢豚風	赤魚の野菜あんかけ	サワラ山椒焼き	いわしみぞれ煮
豆腐と野菜の煮物	厚揚げの卵とじ	いんげんツナバター炒め	ニラ玉春雨	大根とミニさつま天煮
切干大根と葉大根の煮物	白菜スープ煮	筍味噌煮(山口郷土)	なす煮浸し	ほうれん草煮浸し
人参とツナの和え物	ほうれん草和え物	小松菜煮浸し	青梗菜中華炒め	蓮根高野炒め煮
卵とマカロニサラダ	じゃが芋そぼろ煮	南瓜ごま和え	豆腐の五目煮	ブロッコリーサラダ
胡瓜梅和え	ひじき煮	紅白生酢	ツナポテトサラダ	わかめとかまぼこ酢物
金時豆	キャベツと人参サラダ/みかんシロップ漬け	黒豆	白菜ごま酢和え/おかず昆布	黄桃シロップ漬け
(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご)	(卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・ごま・えび・乳製品)	(乳製品・小麦・大豆・卵・鶏肉・牛肉・ごま・豚肉・ゼラチン・さば)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま・えび・りんご・かに・牛肉)	(小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・牛肉・ごま・卵・乳製品・りんご・もも)
熱量 428 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 17.0 g 炭水化物 44.2 g カルシウム 117 mg カリウム 587 mg 塩分 3.3 g	熱量 357 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 16.5 g 炭水化物 31.5 g カルシウム 129 mg カリウム 607 mg 塩分 3.5 g	熱量 362 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 15.4 g 炭水化物 34.0 g カルシウム 96 mg カリウム 543 mg 塩分 3.2 g	熱量 494 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 25.0 g 炭水化物 45.8 g カルシウム 86 mg カリウム 671 mg 塩分 3.0 g	熱量 378 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 17.6 g 炭水化物 28.3 g カルシウム 156 mg カリウム 602 mg 塩分 2.9 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
2月1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