

4月24日(月)～4月30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
お弁当こぼこのご飯の量は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	4月24日(月)				4月25日(火)				4月26日(水)				4月27日(木)				4月28日(金)				4月29日(土)				4月30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				白飯/ゆかり				かやくご飯/青のり				白飯/黒ゴマ				白飯/ゆかり				白飯/白ゴマ				白飯/黒ゴマ			
	鶏肉となすの煮物				黒メバル磯辺天				カレイ煮付け				タラの柚庵焼き				豚肉と野菜の塩タレ炒め				サバ生姜煮				メンチカツ			
	大根とツナ煮				ほうれん草煮浸し				金平ごぼう				豆腐とミンチのくず煮				スクランブルエッグ				キャベツと炒り卵の炒め物				白菜煮浸し			
	春雨サラダ				アスパラ梅おかか和え				小松菜中華炒め				ワカメぬた(山口郷土)				カレー風味ビーフン				さつま芋甘煮				春菊のお浸し			
	青梗菜炒め/パインシロップ漬け				さつま芋サラダ/カリフラワー甘酢和え				いんげんおかか和え/キャベツごま和え				南瓜煮/煮芸紫				ひじきごまサラダ/紅白生酢				ほうれん草くるみ和え/白菜梅肉和え				ポテトサラダ/胡瓜の酢物			
卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご・ごま				卵・乳製品・小麦・落花生・大豆・りんご・かに				小麦・ごま・大豆・卵・乳製品・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば				小麦・大豆・牛肉・ごま・豚肉・鶏肉				小麦・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン・牛肉・鶏肉・卵・乳製品・りんご				卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば・くるみ・りんご・ごま				小麦・大豆・卵・乳製品・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・りんご・かに・ごま				
熱量	478 kcal	塩分	2.4 g	熱量	441 kcal	塩分	2.0 g	熱量	463 kcal	塩分	2.9 g	熱量	461 kcal	塩分	2.4 g	熱量	469 kcal	塩分	2.6 g	熱量	570 kcal	塩分	2.3 g	熱量	528 kcal	塩分	2.9 g	
たんぱく質	10.2 g	脂質	12.7 g	たんぱく質	11.5 g	脂質	8.9 g	たんぱく質	19.8 g	脂質	9.7 g	たんぱく質	17.1 g	脂質	5.7 g	たんぱく質	14.4 g	脂質	13.1 g	たんぱく質	20.7 g	脂質	15.1 g	たんぱく質	13.3 g	脂質	14.5 g	
炭水化物	77.1 g	カルシウム	57 mg	炭水化物	77.0 g	カルシウム	92 mg	炭水化物	77.0 g	カルシウム	172 mg	炭水化物	67.7 g	カルシウム	65 mg	炭水化物	69.8 g	カルシウム	78 mg	炭水化物	87.2 g	カルシウム	73 mg	炭水化物	83.7 g	カルシウム	95 mg	
カリウム	406 mg			カリウム	386 mg			カリウム	573 mg			カリウム	392 mg			カリウム	406 mg			カリウム	462 mg			カリウム	482 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																				
	豚肉じゃが				タラのカレーあんかけ				肉団子の中華煮				カレイ煮付け				オムレツの野菜トマトソースかけ				アジの大葉フライ				サバ塩焼き						
	海老カツトマトソース				筑前煮				蓮根と厚揚げ炒め煮				なすのはさみ揚げ天				厚揚げの含め煮				牛肉のオイスター炒め				鶏つくねの煮物						
	青梗菜炒め				小松菜煮浸し				大豆煮				白菜しめじ中華炒め				青梗菜煮				小松菜としらす炒め				青梗菜煮浸し						
	春雨中華炒め				なすじゃこみそかけ				明太マカロニサラダ				大根と薩摩揚げ煮				煮物盛合せ				炒り豆腐				キャベツと炒り卵の炒め物						
	ワカメぬた(山口郷土)				いんげんピーナツ和え				南瓜煮				じゃが芋のたらこ煮				海藻とキャベツの青しそドレッシング				ひじき煮				切干大根の酢物						
	金時豆				大根生酢				キャベツごま和え				蓮根ごまサラダ/黒豆				胡瓜の酢物				白菜梅肉和え				黄桃シロップ漬け						
卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・えび・かに				小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・落花生・卵・かに				乳製品・小麦・ごま・大豆・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご・さば				小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご				小麦・卵・大豆・乳製品・鶏肉・豚肉・ごま・かに				小麦・大豆・鶏肉・えび・牛肉・ごま・卵・豚肉・ゼラチン・りんご				さば・小麦・ごま・大豆・卵・乳製品・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・もも							
熱量	357 kcal	塩分	3.5 g	たんぱく質	15.7 g	脂質	14.7 g	たんぱく質	16.3 g	脂質	13.9 g	たんぱく質	18.0 g	脂質	13.7 g	たんぱく質	15.6 g	脂質	13.7 g	たんぱく質	12.1 g	脂質	10.3 g	たんぱく質	15.2 g	脂質	17.8 g	たんぱく質	23.8 g	脂質	16.2 g
炭水化物	40.5 g	カルシウム	107 mg	炭水化物	34.8 g	カルシウム	85 mg	炭水化物	34.8 g	カルシウム	85 mg	炭水化物	49.8 g	カルシウム	118 mg	炭水化物	35.4 g	カルシウム	91 mg	炭水化物	40.7 g	カルシウム	178 mg	炭水化物	27.1 g	カルシウム	126 mg	炭水化物	33.3 g	カルシウム	137 mg
カリウム	504 mg			カリウム	595 mg			カリウム	551 mg			カリウム	626 mg			カリウム	662 mg			カリウム	662 mg			カリウム	520 mg			カリウム	648 mg		

お弁当 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 鶏肉となすの煮物 大根とツナ煮 春雨サラダ 小麦・大豆・鶏肉・卵・りんご				白飯 黒メバル磯辺天 ほうれん草煮浸し アスパラ梅おかか和え 卵・乳製品・小麦・落花生・大豆				白飯 カレー煮付け 小松菜中華炒め キャベツごま和え 卵・乳製品・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば				白飯 タラの柚庵焼き 豆腐とミンチのくず煮 ワカメめた(山口郷土) 小麦・大豆・ごま・鶏肉				白飯 豚肉と野菜の塩タレ炒め スクランブルエッグ ひじきごまサラダ 小麦・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・鶏肉・りんご				白飯 サバ生姜煮 キャベツと炒り卵の炒め物 ほうれん草くるみ和え/白菜梅肉和え 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば・くるみ・りんご				白飯 メンチカツ 春菊のお浸し ポテトサラダ 小麦・大豆・卵・乳製品・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご			
	熱量	404 kcal	塩分	2.2 g	熱量	342 kcal	塩分	1.8 g	熱量	364 kcal	塩分	2.3 g	熱量	326 kcal	塩分	2.3 g	熱量	402 kcal	塩分	2.0 g	熱量	425 kcal	塩分	2.0 g	熱量	473 kcal	塩分	2.0 g
	たんばく質	8.9 g	脂質	10.8 g	たんばく質	9.9 g	脂質	6.4 g	たんばく質	14.9 g	脂質	10.5 g	たんばく質	14.9 g	脂質	13.3 g	たんばく質	13.4 g	脂質	11.6 g	たんばく質	15.9 g	脂質	11.2 g	たんばく質	11.0 g	脂質	14.4 g
	炭水化物	64.4 g	カルシウム	32 mg	炭水化物	59.2 g	カルシウム	76 mg	炭水化物	64.1 g	カルシウム	100 mg	炭水化物	59.6 g	カルシウム	92 mg	炭水化物	58.1 g	カルシウム	69 mg	炭水化物	62.6 g	カルシウム	61 mg	炭水化物	72.6 g	カルシウム	78 mg
	カリウム	314 mg			カリウム	250 mg			カリウム	451 mg			カリウム	308 mg			カリウム	368 mg			カリウム	419 mg			カリウム	435 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															
	豚肉のソース炒め				海鮮とブロッコリーの塩だれ炒め				鶏肉のケチャップ煮				プリのから揚げ南蛮だれ				豚肉のカレー炒め				イワシのみぞれ煮				鶏肉のから揚げ			
	小松菜の白和え				切昆布と大豆の煮物				コロッケ				おからとひき肉の炒り煮				里芋の味噌マヨ和え				チーズチキンカツ				青梗菜生姜風味和え			
	もやしとさつま揚げの生姜醤油炒め				野菜と豚肉の味噌炒め				粉豆腐の炒り煮				かぶと豚肉の炒め物				青梗菜の中華ミルク煮				豚肉と大根の味噌煮				ツナとじゃが芋の煮物			
	キャベツとツナの和風マヨネーズ和え				マカロニサラダ				インゲンのごま和え				ブロッコリーサラダ				インゲンとえのきの和え物				三目豆				カリフラワーのオーロラソース和え			
	白飯				白飯				白飯				白飯				白飯				白飯				白飯			
	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				えび・小麦・卵・乳成分・落花生・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン				小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご				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				えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・りんご			
ごはん付	熱量	617 kcal	塩分	2.8 g	熱量	589 kcal	塩分	3.2 g	熱量	626 kcal	塩分	2.5 g	熱量	577 kcal	塩分	2.8 g	熱量	558 kcal	塩分	3.1 g	熱量	570 kcal	塩分	2.1 g	熱量	677 kcal	塩分	2.8 g
	たんぱく質	25.8 g	ビタミンD	2.0 μg	たんぱく質	26.3 g	ビタミンD	0.5 μg	たんぱく質	24.6 g	ビタミンD	1.6 μg	たんぱく質	27.0 g	ビタミンD	3.5 μg	たんぱく質	26.0 g	ビタミンD	1.3 μg	たんぱく質	24.5 g	ビタミンD	11.6 μg	たんぱく質	23.2 g	ビタミンD	1.5 μg
おかずのみ	カルシウム	265 mg			カルシウム	170 mg			カルシウム	246 mg			カルシウム	220 mg			カルシウム	265 mg			カルシウム	144 mg			カルシウム	228 mg		
	熱量	358 kcal	塩分	2.7 g	熱量	330 kcal	塩分	3.2 g	熱量	366 kcal	塩分	2.5 g	熱量	317 kcal	塩分	2.7 g	熱量	298 kcal	塩分	3.0 g	熱量	311 kcal	塩分	2.1 g	熱量	417 kcal	塩分	2.7 g
	たんぱく質	21.4 g	ビタミンD	2.0 μg	たんぱく質	21.9 g	ビタミンD	0.5 μg	たんぱく質	20.2 g	ビタミンD	1.6 μg	たんぱく質	22.7 g	ビタミンD	3.5 μg	たんぱく質	21.7 g	ビタミンD	1.3 μg	たんぱく質	20.1 g	ビタミンD	11.6 μg	たんぱく質	18.9 g	ビタミンD	1.5 μg
	カルシウム	262 mg			カルシウム	167 mg			カルシウム	243 mg			カルシウム	217 mg			カルシウム	262 mg			カルシウム	141 mg			カルシウム	225 mg		

4月24日(月)	4月25日(火)	4月26日(水)	4月27日(木)	4月28日(金)
赤魚のトマトソースかけ	牛肉と野菜のカレー炒め	カレイ煮付け	タラ柚庵焼き	アジ磯辺天
鶏肉となすの煮物	黒メバル磯辺天	揚げぎょうざ	柳川風煮	豚肉と野菜の塩タレ炒め
大根とツナ煮	ほうれん草煮浸し	小松菜中華炒め	豆腐とミンチのくず煮	スクランブルエッグ
青梗菜炒め	カリフラワー甘酢和え	キャベツごま和え	ワカメぬた(山口郷土)	水菜煮浸し
水菜おかか和え	アスパラ梅おかか和え	いんげんおかか和え	白菜としめじ中華炒め	青梗菜煮
山菜と筍煮物	さつま芋サラダ	白菜ツナサラダ	ツナポテトサラダ	ひじきごまサラダ
パンプキンサラダ	いんげんピーナツ和え	金平ごぼう	大根と薩摩揚げ煮	紅白生酢
たくあん	黄桃シロップ漬け	根菜マリネ/さくら漬	山菜煮浸し/みかんシロップ漬け	広島菜
(卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご)	(小麦・牛肉・大豆・鶏肉・卵・乳製品・りんご・落花生・かに・もも)	(小麦・ごま・大豆・卵・乳製品・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば・りんご)	(卵・小麦・大豆・豚肉・牛肉・ごま・鶏肉・ゼラチン・さば・りんご)	(小麦・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン・牛肉・鶏肉・卵・乳製品・りんご)
熱量 322 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 11.2 g 炭水化物 41.5 g カルシウム 130 mg カリウム 631 mg 塩分 3.7 g	熱量 305 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 12.4 g 炭水化物 27.4 g カルシウム 157 mg カリウム 593 mg 塩分 2.5 g	熱量 400 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.5 g 炭水化物 35.4 g カルシウム 210 mg カリウム 713 mg 塩分 3.6 g	熱量 326 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 10.2 g 炭水化物 26.7 g カルシウム 88 mg カリウム 643 mg 塩分 3.3 g	熱量 395 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 15.8 g 炭水化物 18.9 g カルシウム 122 mg カリウム 631 mg 塩分 3.2 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
4月26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。

コプやまくち 夕食
宅配

☎ 0120-272-428

受付：月～金 9:00～18:00