

4月10日(月)～4月16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 製造 広島駅弁当株式会社	4月10日(月)				4月11日(火)				4月12日(水)				4月13日(木)				4月14日(金)				4月15日(土)				4月16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/黒ゴマ				竹の子ご飯/青のり				白飯/黒ゴマ				白飯/ゆかり				白飯/黒ゴマ				白飯/黒ゴマ			
	オムレツのハヤシソースかけ				サバの梅風味から揚げ				ヒレカツの味噌ソースかけ				白身魚のクリームソースかけ				豚肉と野菜のあんじ				サバ照り焼き				サワラゆかり揚げ			
	ジャーマンポテト				八寸(山口郷土)				高野と人参煮				小松菜厚揚げ中華和え				鶏ごぼう金平				茄子のひき肉炒め				じゃが芋のたらこ煮			
	小松菜とじゃこ炒め				切干大根と高菜炒め				春菊のピーナツ和え				じゃが芋肉味噌からめ				花形豆腐煮				木の葉豆腐煮				海老とブロッコリー炒め物			
	香味マカロニサラダ/カリフラワー甘酢和え				シュウマイ/ほうれん草卵和え				オクラかつお和え/人参ナムル				大根生酢/胡瓜とハムサラダ				ほうれん草チーズ洋風和え/胡瓜ごま酢和え				青梗菜かにかま炒め/カリフラワーサラダ				ひじき煮/胡瓜の酢物			
	卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・ごま・かに				さば・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・卵・えび				卵・小麦・大豆・豚肉・ごま・落花生・鶏肉				乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・卵・かに・りんご・ごま				小麦・ごま・大豆・鶏肉・卵・豚肉・乳製品・かに				小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・えび・かに・さば				小麦・大豆・卵・乳製品・えび・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン			
	熱量	515 kcal	塩分	2.0 g	熱量	543 kcal	塩分	2.4 g	熱量	460 kcal	塩分	2.8 g	熱量	483 kcal	塩分	2.1 g	熱量	444 kcal	塩分	2.2 g	熱量	528 kcal	塩分	2.3 g	熱量	517 kcal	塩分	2.1 g
	たんぱく質	13.1 g	脂質	15.8 g	たんぱく質	19.0 g	脂質	11.5 g	たんぱく質	14.5 g	脂質	11.4 g	たんぱく質	17.1 g	脂質	11.0 g	たんぱく質	13.4 g	脂質	8.9 g	たんぱく質	16.5 g	脂質	14.6 g	たんぱく質	20.4 g	脂質	10.4 g
炭水化物	77.0 g	カルシウム	67 mg	炭水化物	80.4 g	カルシウム	90 mg	炭水化物	74.7 g	カルシウム	111 mg	炭水化物	74.7 g	カルシウム	101 mg	炭水化物	74.1 g	カルシウム	109 mg	炭水化物	76.8 g	カルシウム	65 mg	炭水化物	82.6 g	カルシウム	61 mg	
カリウム	312 mg			カリウム	765 mg			カリウム	546 mg			カリウム	632 mg			カリウム	429 mg			カリウム	484 mg			カリウム	611 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				いわしみぞれ煮				チキンカツ				メンチカツ/コロッケ				たらのきのこあんかけ				黒メバル煮付け				酢鶏			
	シュウマイ				厚揚げ卵とじ				八寸(山口郷土)				にら玉春雨				大根とミニさつま水煮				鶏じゃがのうま煮				赤魚の若狭焼き			
	豆腐と野菜煮物				鶏肉となすの甘辛煮				いんげんバター炒め				小松菜と高野のうま煮				ほうれん草煮浸し				人参とごぼうしりしり				海老とブロッコリー炒め物			
	人参とツナの和え物				ほうれん草和え物				マセドアンサラダ				なす煮浸し				豆カレー				小松菜と海老煮浸し				ツナポテトサラダ			
	マカロニサラダ				えびつみれ煮				小松菜煮浸し				白菜ごま酢和え				ブロッコリーサラダ				大豆と竹輪煮				ひじき煮			
	胡瓜梅和え				じゃが芋そぼろ煮/キャベツと人参サラダ				菜の花の中華炒め				黄桃シロップ漬け				胡瓜かまぼこ酢物				オクラえのき塩昆布和え/甘栗サラダ				金時豆			
	小麦・えび・落花生・牛肉・ごま・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・えび・さば				小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・もも・りんご・えび・卵				小麦・乳製品・大豆・卵・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・牛肉・もも				小麦・大豆・乳製品・牛肉・鶏肉・豚肉・りんご・卵				小麦・大豆・鶏肉・えび・卵・ごま・さば				小麦・えび・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・卵・りんご			
	熱量 307 kcal		塩分 3.5 g		熱量 323 kcal		塩分 3.3 g		熱量 354 kcal		塩分 3.2 g		熱量 489 kcal		塩分 3.5 g		熱量 339 kcal		塩分 3.5 g		熱量 300 kcal		塩分 3.0 g		熱量 398 kcal		塩分 3.1 g	
	たんぱく質 14.7 g		脂質 15.5 g		たんぱく質 14.7 g		脂質 17.8 g		たんぱく質 19.4 g		脂質 13.7 g		たんぱく質 12.8 g		脂質 23.2 g		たんぱく質 17.7 g		脂質 13.8 g		たんぱく質 15.1 g		脂質 10.3 g		たんぱく質 24.2 g		脂質 12.4 g	
炭水化物 26.5 g		カルシウム 78 mg		炭水化物 25.8 g		カルシウム 160 mg		炭水化物 56.2 g		カルシウム 90 mg		炭水化物 56.2 g		カルシウム 95 mg		炭水化物 35.1 g		カルシウム 117 mg		炭水化物 36.9 g		カルシウム 106 mg		炭水化物 48.4 g		カルシウム 84 mg		
カリウム 499 mg				カリウム 463 mg				カリウム 563 mg				カリウム 443 mg				カリウム 541 mg				カリウム 488 mg				カリウム 540 mg				

お弁当(ば) 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 オムレツのハヤシソースかけ 小松菜とじゃこ炒め カリフラワー甘酢和え 小麦・大豆・卵・乳製品・牛肉・鶏肉・豚肉・ごま・かに				白飯 サバの梅風味から揚げ 八寸(山口郷土) ほうれん草卵和え さば・小麦・大豆・えび・卵				白飯 ヒレカツの味噌ソースかけ 里芋のくず煮 春菊のピーナツ和え 卵・小麦・大豆・豚肉・ごま・乳製品・えび・落花生				白飯 白身魚のクリームソースかけ 小松菜厚揚げ中華和え 大根生酢 小麦・乳製品・大豆・鶏肉・豚肉・卵・かに				白飯 豚肉と野菜のあんとじ 鶏ごぼう金平/花形豆腐煮 ほうれん草チーズ洋風和え 小麦・ごま・大豆・鶏肉・卵・豚肉・乳製品・かに				白飯 サバ照り焼き 木の葉豆腐煮 茄子のひき肉炒め/カリフラワーサラダ 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・さば				白飯 サワラゆかり揚げ 海老とブロッコリー炒め物 胡瓜の酢物 小麦・大豆・卵・乳製品・えび・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン			
	熱量	428 kcal	塩分	2.0 g	熱量	438 kcal	塩分	2.0 g	熱量	408 kcal	塩分	1.9 g	熱量	478 kcal	塩分	2.0 g	熱量	369 kcal	塩分	1.8 g	熱量	444 kcal	塩分	2.0 g	熱量	410 kcal	塩分	1.9 g
	たんぱく質	12.2 g	脂質	12.9 g	たんぱく質	17.2 g	脂質	11.1 g	たんぱく質	12.5 g	脂質	8.8 g	たんぱく質	16.2 g	脂質	12.3 g	たんぱく質	12.9 g	脂質	8.1 g	たんぱく質	14.8 g	脂質	12.3 g	たんぱく質	16.8 g	脂質	9.3 g
	炭水化物	63.3 g	カルシウム	69 mg	炭水化物	66.0 g	カルシウム	60 mg	炭水化物	67.6 g	カルシウム	68 mg	炭水化物	72.5 g	カルシウム	85 mg	炭水化物	59.1 g	カルシウム	74 mg	炭水化物	65.5 g	カルシウム	28 mg	炭水化物	61.6 g	カルシウム	34 mg
	カリウム	196 mg			カリウム	574 mg			カリウム	295 mg			カリウム	398 mg			カリウム	287 mg			カリウム	320 mg			カリウム	362 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															
	鶏肉の山椒風味焼き 粉豆腐の炒り煮 小松菜としらすの和え物 きゅうりの酢の物 白飯 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご				イワシの梅煮 キャベツのカレー炒め ツナの卵炒め 切干大根の酢味噌和え 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				ハンバーグデミグラスソース サワラの塩焼き 鶏肉となすの甘酢炒め 枝豆と竹輪の明太マヨ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				アジのカレー醤油焼き かぶのそぼろ味噌煮 豚肉とじゃが芋の煮物 春雨サラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				鶏肉のオイスター炒め しろ菜のゆず浸し 人参のさっぱりサラダ じゃが芋のチーズクリーム煮 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				カレイの和風あん 絹揚げとひじきの煮物 白菜と鶏肉の旨煮 ブロッコリーと卵のサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				豚肉のぼん酢生姜炒め 人参とえのきの明太子炒め ツナと大根の煮物 コールスローサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			
	ごはん付	熱量 587 kcal たんぱく質 26.3 g カルシウム 222 mg	塩分 2.8 g ビタミンD 1.7 μg	熱量 604 kcal たんぱく質 24.1 g カルシウム 245 mg	塩分 2.7 g ビタミンD 14.1 μg	熱量 638 kcal たんぱく質 23.9 g カルシウム 211 mg	塩分 2.9 g ビタミンD 3.9 μg	熱量 560 kcal たんぱく質 27.9 g カルシウム 150 mg	塩分 2.9 g ビタミンD 5.0 μg	熱量 598 kcal たんぱく質 25.3 g カルシウム 149 mg	塩分 3.2 g ビタミンD 0.5 μg	熱量 576 kcal たんぱく質 25.7 g カルシウム 257 mg	塩分 3.1 g ビタミンD 8.0 μg	熱量 574 kcal たんぱく質 27.8 g カルシウム 187 mg	塩分 3.3 g ビタミンD 1.4 μg													
	おかずのみ	熱量 327 kcal たんぱく質 21.9 g カルシウム 219 mg	塩分 2.8 g ビタミンD 1.7 μg	熱量 344 kcal たんぱく質 19.8 g カルシウム 242 mg	塩分 2.6 g ビタミンD 14.1 μg	熱量 378 kcal たんぱく質 19.5 g カルシウム 208 mg	塩分 2.9 g ビタミンD 3.9 μg	熱量 300 kcal たんぱく質 23.6 g カルシウム 147 mg	塩分 2.8 g ビタミンD 5.0 μg	熱量 339 kcal たんぱく質 21.0 g カルシウム 146 mg	塩分 3.1 g ビタミンD 0.5 μg	熱量 317 kcal たんぱく質 21.3 g カルシウム 254 mg	塩分 3.0 g ビタミンD 8.0 μg	熱量 315 kcal たんぱく質 23.4 g カルシウム 184 mg	塩分 3.2 g ビタミンD 1.4 μg													

4月10日(月)～4月14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

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

おかず手鞆

製造
ワタミ株式会社

4月10日(月)	4月11日(火)	4月12日(水)	4月13日(木)	4月14日(金)
5日間コース				
白飯 無し	菜飯 小麦・さば・大豆・ごま	白飯 無し	白飯 無し	しば漬け青菜ご飯 小麦・さば・大豆・ごま
鶏肉の甘酢だれ 卵・小麦・大豆・鶏肉・ごま	サーモンの塩焼き さけ・小麦・大豆・ごま・卵・乳成分	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	アジフライごまたっぷりソース 小麦・大豆・りんご・ごま	豚肉と玉ねぎのコーンバターソテー 小麦・大豆・豚肉・乳成分
麻婆なす 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	豚肉と野菜の高菜炒め 小麦・大豆・豚肉・ごま	こうや豆腐のあっさり煮 小麦・大豆	根菜とひき肉の煮物 小麦・大豆・鶏肉	もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
切干大根とほうれん草のカレー炒め 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご	いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま	大根のカラフルマリネ 小麦・大豆・豚肉・りんご	ブロッコリーと人参の白和え 小麦・大豆・ごま	わかめと大根おろしの酢の物 小麦・大豆
キャベツと高菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	さつま芋の甘煮 小麦・大豆	チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆	切干大根のトマト風味 乳成分・大豆・豚肉	人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま
熱量 499 kcal たんぱく質 12.1 g 炭水化物 70.9 g	熱量 485 kcal たんぱく質 18.0 g 炭水化物 66.8 g	熱量 491 kcal たんぱく質 12.3 g 炭水化物 70.7 g	熱量 502 kcal たんぱく質 14.1 g 炭水化物 81.2 g	熱量 553 kcal たんぱく質 15.4 g 炭水化物 64.5 g
塩分 2.1 g 脂質 17.9 g	塩分 2.4 g 脂質 14.1 g	塩分 1.8 g 脂質 16.0 g	塩分 1.9 g 脂質 12.0 g	塩分 2.0 g 脂質 25.7 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下さい。 * 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。

「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・おかず手鞆・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、洗ってお返しく下さい。

次週の中止・変更の締切は

4月12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



豚肉と玉ねぎの焼肉風 小麦・大豆・豚肉・ごま	八宝菜 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	牛肉のオイスター炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	イワシの生姜煮 小麦・大豆・ごま	肉じゃがコロッケ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
枝豆いなりの煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉	肉団子の黒酢がらめ 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	真砂クリームパスタ 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン	豚しゃぶボン酢だれ 小麦・さば・大豆・豚肉・ゼラチン	蓮根と鶏肉のごま照り 小麦・大豆・鶏肉・ごま
キャベツと椎茸の中華炒め 小麦・落花生・大豆・ごま	こうや豆腐とキャベツの甜麺醤炒め 小麦・落花生・さば・大豆・ごま	豆腐と野菜の煮物 小麦・大豆・鶏肉	ほうれん草ときのこのお浸し 小麦・大豆・ごま	人参の粒マスタードサラダ 卵・小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご・乳成分
さつま芋とそぼろのピリ辛サラダ 小麦・大豆・豚肉・ごま	豆のごま和えサラダ 小麦・大豆・ごま	じゃが芋のシャキシャキサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆	あおさポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	わかめとカニ風味かまぼこのお浸し 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉
ブロッコリーのごま和え 小麦・大豆・ごま	人参とツナの炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・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	大根と人参の煮物 小麦・大豆	小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆
熱量 350 kcal たんぱく質 12.0 g 炭水化物 24.4 g	熱量 404 kcal たんぱく質 16.6 g 炭水化物 27.5 g	熱量 413 kcal たんぱく質 13.1 g 炭水化物 33.9 g	熱量 338 kcal たんぱく質 14.1 g 炭水化物 28.8 g	熱量 403 kcal たんぱく質 12.6 g 炭水化物 37.8 g
塩分 3.0 g 脂質 23.1 g	塩分 3.7 g 脂質 24.9 g	塩分 3.0 g 脂質 24.4 g	塩分 3.3 g 脂質 18.7 g	塩分 3.3 g 脂質 22.8 g

豚肉と玉ねぎの焼肉風 小麦・大豆・豚肉・ごま	八宝菜 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	牛肉のオイスター炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	豚肉のザーサイ炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	イカと牛肉のあごだし煮 小麦・牛肉・さば・大豆・いか
白身魚のジェノベーゼソース 乳成分・アーモンド・大豆・鶏肉・小麦・りんご・ゼラチン	鶏肉の中華玉子あん 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	カツオフライ※ソース小袋付 卵・小麦・大豆・ごま・りんご	イワシの生姜煮 小麦・大豆・ごま	肉じゃがコロッケ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
キャベツと椎茸の中華炒め 小麦・落花生・大豆・ごま	こうや豆腐とキャベツの甜麺醤炒め 小麦・落花生・さば・大豆・ごま	豆腐と野菜の煮物 小麦・大豆・鶏肉	ほうれん草ときのこのお浸し 小麦・大豆・ごま	人参の粒マスタードサラダ 卵・小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご・乳成分
さつま芋とそぼろのピリ辛サラダ 小麦・大豆・豚肉・ごま	豆のごま和えサラダ 小麦・大豆・ごま	じゃが芋のシャキシャキサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆	あおさポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	わかめとカニ風味かまぼこのお浸し 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉
ブロッコリーのごま和え 小麦・大豆・ごま	人参とツナの炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・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	大根と人参の煮物 小麦・大豆	小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆
熱量 536 kcal たんぱく質 19.7 g 炭水化物 32.0 g	熱量 508 kcal たんぱく質 24.9 g 炭水化物 27.7 g	熱量 458 kcal たんぱく質 16.9 g 炭水化物 30.8 g	熱量 461 kcal たんぱく質 17.6 g 炭水化物 28.4 g	熱量 570 kcal たんぱく質 19.0 g 炭水化物 43.8 g
塩分 3.2 g 脂質 37.1 g	塩分 4.2 g 脂質 32.4 g	塩分 3.5 g 脂質 29.3 g	塩分 4.1 g 脂質 31.0 g	塩分 4.4 g 脂質 34.9 g

鶏肉の甘酢だれ 卵・小麦・大豆・鶏肉・ごま	サーモンの塩焼き さけ・小麦・大豆・ごま・卵・乳成分	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	アジフライごまたっぷりソース 小麦・大豆・りんご・ごま	豚肉と玉ねぎのコーンバターソテー 小麦・大豆・豚肉・乳成分
麻婆なす 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	豚肉と野菜の高菜炒め 小麦・大豆・豚肉・ごま	こうや豆腐のあっさり煮 小麦・大豆	根菜とひき肉の煮物 小麦・大豆・鶏肉	もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
切干大根とほうれん草のカレー炒め 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご	いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま	大根のカラフルマリネ 小麦・大豆・豚肉・りんご	ブロッコリーと人参の白和え 小麦・大豆・ごま	わかめと大根おろしの酢の物 小麦・大豆
キャベツと高菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	さつま芋の甘煮 小麦・大豆	チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆	切干大根のトマト風味 乳成分・大豆・豚肉	人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま
熱量 247 kcal たんぱく質 7.9 g 炭水化物 16.8 g	熱量 257 kcal たんぱく質 13.9 g 炭水化物 18.3 g	熱量 239 kcal たんぱく質 8.1 g 炭水化物 16.5 g	熱量 250 kcal たんぱく質 9.9 g 炭水化物 27.0 g	熱量 307 kcal たんぱく質 10.9 g 炭水化物 11.3 g
塩分 2.0 g 脂質 16.8 g	塩分 1.6 g 脂質 13.0 g	塩分 1.7 g 脂質 15.0 g	塩分 1.8 g 脂質 11.0 g	塩分 1.5 g 脂質 24.2 g

4月10日(月)	4月11日(火)	4月12日(水)	4月13日(木)	4月14日(金)
タラのもやしあんかけ	サバの梅風味から揚げ	ヒレカツの味噌ソースかけ	白身魚のクリームソースかけ	赤魚のおろしポン酢
オムレツのハヤシソースかけ	八寸(山口郷土)	アジ山椒焼き	鶏肉の甘酢たれごま風味	豚肉と野菜のあんとし
ジャーマンポテト	切干大根と高菜炒め	高野と人参煮	小松菜厚揚げ中華和え	花形豆腐煮/里芋煮
大根と人参の味噌煮	キャベツ大豆ごま和え	里芋のくず煮	えびつみれ煮	いんげんとしめじバター炒め
小松菜とじゃこ炒め	ほうれん草卵和え	春菊のピーナツ和え	じゃが芋肉味噌からめ	ほうれん草チーズ洋風和え
香味マカロニサラダ	春雨サラダ	人参ナムル	胡瓜とハムサラダ	鶏ごぼう金平
しろ菜のお浸し	白菜煮浸し	オクラかつお和え	大根生酢	豆カレー
カリフラワー甘酢和え	シュウマイ/広島菜	白花豆	金時豆	胡瓜ごま酢和え/野沢菜
(卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・えび・ごま・ゼラチン・かに)	(さば・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・えび・卵・りんご)	(小麦・ごま・大豆・卵・豚肉・乳製品・えび・落花生・鶏肉)	(小麦・乳製品・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・えび・卵・かに・りんご)	(小麦・ごま・大豆・鶏肉・乳製品・卵・さば・牛肉・豚肉・りんご・かに)
熱量 379 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.2 g 炭水化物 33.7 g カルシウム 113 mg カリウム 642 mg 塩分 3.0 g	熱量 412 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 18.4 g 炭水化物 38.1 g カルシウム 133 mg カリウム 946 mg 塩分 3.5 g	熱量 356 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 12.4 g 炭水化物 40.0 g カルシウム 120 mg カリウム 652 mg 塩分 3.6 g	熱量 439 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 14.6 g 炭水化物 42.0 g カルシウム 177 mg カリウム 589 mg 塩分 3.6 g	熱量 371 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 15.2 g 炭水化物 32.1 g カルシウム 179 mg カリウム 621 mg 塩分 3.4 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12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