

# 6月5日(月)～6月11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

6月5日(月)		6月6日(火)		6月7日(水)		6月8日(木)		6月9日(金)		6月10日(土)		6月11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		ちらし寿司		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/ひじき煮		鶏天のレモンソースかけ		アジ柚庵焼き		ねぎ塩豚		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		大豆と竹輪煮物		海老とブロッコリーの塩だれ和え											
人参とツナの和え物		白菜スープ煮		小松菜とじゃこの煮物		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											
マカロニサラダ/金時豆		ほうれん草の和え物/じゃが芋そぼろ煮		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		ほうれん草お浸し/マセドアンサラダ											
小麦・ごま・大豆・豚肉・卵・乳製品・鶏肉・りんご		卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・さば・えび		小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品		卵・小麦・ごま・大豆・鶏肉・りんご		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・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび		えび・ごま・鶏肉・小麦・大豆・豚肉・りんご・卵・乳製品											
熱量	457 kcal	塩分	1.6 g	熱量	500 kcal	塩分	2.5 g	熱量	475 kcal	塩分	2.0 g	熱量	456 kcal	塩分	2.1 g	熱量	486 kcal	塩分	1.7 g	熱量	446 kcal	塩分	2.2 g
たんぱく質	14.1 g	脂質	7.6 g	たんぱく質	19.0 g	脂質	12.9 g	たんぱく質	15.5 g	脂質	10.1 g	たんぱく質	16.0 g	脂質	10.0 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	78.8 g	カルシウム	60 mg	炭水化物	73.3 g	カルシウム	103 mg	炭水化物	76.4 g	カルシウム	89 mg	炭水化物	70.8 g	カルシウム	86 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	546 mg			カリウム	521 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		コロッケ		タラの野菜あんかけ															
ジャーマンポテト		煮物盛合わせ		具だくさん切干煮		じゃが芋とベーコンスープ煮		エビチリ		木の葉豆腐煮		かのにふわふわ豆腐煮															
シュウマイ/肉団子煮		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															
小松菜とじゃこの煮物		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		キャベツと大豆ごま和え		オクラツナ和え		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		金時豆		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・えび・落花生・牛肉・ごま・ゼラチン・りんご・かに		卵・乳製品・小麦・大豆・りんご・ごま		卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・えび・かに・豚肉・ゼラチン・ごま・りんご・もも		乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・卵・りんご		乳製品・小麦・大豆・鶏肉・牛肉・ごま・豚肉・ゼラチン・卵・えび・りんご		小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・えび・かに・乳製品・さば		卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・かに・ごま															
熱量	358 kcal	塩分	2.9 g	熱量	395 kcal	塩分	3.1 g	熱量	353 kcal	塩分	3.0 g	熱量	376 kcal	塩分	3.2 g	熱量	305 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	12.6 g	脂質	21.5 g	たんぱく質	24.2 g	脂質	18.8 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	28.0 g	カルシウム	118 mg	炭水化物	27.9 g	カルシウム	158 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	418 mg			カリウム	667 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		鶏天のレモンソースかけ		アジ柚庵焼き		ねぎ塩豚		カレイ磯辺天		豚焼肉															
豆腐と野菜の煮物		厚揚げの卵とじ		小松菜とじゃこの煮物		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															
マカロニサラダ		ほうれん草の和え物		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・ごま・大豆・豚肉・卵・乳製品・鶏肉・りんご		卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・さば		小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品		卵・小麦・ごま・大豆・鶏肉		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・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品		えび・ごま・鶏肉・小麦・大豆・豚肉・りんご・卵・乳製品															
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	349 kcal	塩分	1.8 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	14.8 g	脂質	4.0 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	60.7 g	カルシウム	45 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	371 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																					
ハニーマスタードチキン		ブリの中華風タレかけ		ポークカレー		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															
春雨のすき煮		クリームコロッケ		大豆と鶏肉の炒り煮		切干大根のごま煮		南瓜のいとこ煮		もやしカレー炒め		小松菜とイカの生姜浸し															
絹揚げと蓮根の味噌炒め		大豆のケチャップ煮		アジ大葉フライ		チンゲン菜とカニカマの煮浸し		小松菜とツナのぼん酢和え		鶏大根煮		豆腐の真砂煮															
白菜のぼん酢マヨネーズ和え		ほうれん草とチーズのサラダ		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		キャベツとツナの和風マヨネーズ和え															
白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯															
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		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・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・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン		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		小麦・卵・乳成分・いか・ごま・大豆・豚肉・りんご															
こぼご付 熱量	664 kcal	塩分	2.7 g	熱量	685 kcal	塩分	2.6 g	熱量	668 kcal	塩分	2.9 g	熱量	622 kcal	塩分	2.9 g	熱量	627 kcal	塩分	2.3 g	熱量	590 kcal	塩分	2.9 g	熱量	590 kcal	塩分	2.9 g
たんぱく質	26.2 g	ビタミンD	1.1 μg	たんぱく質	25.4 g	ビタミンD	5.1 μg	たんぱく質	25.4 g	ビタミンD	2.4 μg	たんぱく質	25.0 g	ビタミンD	4.7 μg	たんぱく質	25.7 g	ビタミンD	1.1 μg	たんぱく質	24.3 g	ビタミンD	5.4 μg	たんぱく質	25.9 g	ビタミンD	1.6 μg
カルシウム	169 mg			カルシウム	236 mg			カルシウム	242 mg			カルシウム	259 mg			カルシウム	195 mg			カルシウム	111 mg			カルシウム	443 mg		
おかずのみ 熱量	405 kcal	塩分	2.7 g	熱量	425 kcal	塩分	2.5 g	熱量	408 kcal	塩分	2.8 g	熱量	322 kcal	塩分	2.9 g	熱量	362 kcal	塩分	2.8 g	熱量	368 kcal	塩分	2.3 g	熱量	330 kcal	塩分	2.9 g
たんぱく質	21.8 g	ビタミンD	1.1 μg	たんぱく質	21.0 g	ビタミンD	5.1 μg	たんぱく質	21.1 g	ビタミンD	2.4 μg	たんぱく質	20.7 g	ビタミンD	4.7 μg	たんぱく質	21.3 g	ビタミンD	1.1 μg	たんぱく質	20.0 g	ビタミンD	5.4 μg	たんぱく質	21.5 g	ビタミンD	1.6 μg
カルシウム	166 mg			カルシウム	233 mg			カルシウム	239 mg			カルシウム	256 mg			カルシウム	192 mg			カルシウム	108 mg			カルシウム	440 mg		

# 6月5(月)～6月9(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。

6月5日(月)	6月6日(火)	6月7日(水)	6月8日(木)	6月9日(金)
5日間コース				
<b>白飯</b> 無し <b>鶏肉の梅だれ</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉 <b>もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>ブロッコリーとコーンのソテー</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・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 <b>熱量</b> 540 kcal <b>塩分</b> 2.1 g たんぱく質 15.4 g 脂質 20.1 g 炭水化物 72.9 g	<b>菜飯</b> 小麦・さば・大豆・ごま <b>サーモンの塩焼き</b> さけ・小麦・大豆・ごま <b>豚肉と野菜の高菜炒め</b> 小麦・大豆・豚肉・ごま <b>いんげんとたけのこの和え物</b> 小麦・大豆・ごま <b>さつま芋の甘煮</b> 小麦・大豆 <b>熱量</b> 467 kcal <b>塩分</b> 2.4 g たんぱく質 17.2 g 脂質 11.9 g 炭水化物 68.8 g	<b>白飯</b> 無し <b>豚肉と春雨の炒め物</b> 小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま <b>こうや豆腐の煮物</b> 小麦・大豆 <b>ブロッコリーと人参の白和え</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 <b>熱量</b> 490 kcal <b>塩分</b> 2.0 g たんぱく質 13.9 g 脂質 14.5 g 炭水化物 73.0 g	<b>白飯</b> 無し <b>豚肉と玉ねぎのコーンバターソテー</b> 小麦・大豆・豚肉・乳成分 <b>麻婆なす</b> 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>わかめと大根おろしの酢の物</b> 小麦・大豆 <b>白菜とえのきの和え物</b> 小麦・さば・大豆 <b>熱量</b> 535 kcal <b>塩分</b> 1.5 g たんぱく質 12.6 g 脂質 23.3 g 炭水化物 66.7 g	<b>しば漬け青菜ご飯</b> 小麦・さば・大豆・ごま <b>アジフライゆず味噌タルタルソース</b> 卵・小麦・大豆 <b>根菜とひき肉の煮物</b> 小麦・大豆・鶏肉 <b>大根のカラフルマリネ</b> 小麦・大豆・豚肉・りんご <b>人参と薄揚げの金平</b> 小麦・大豆・ごま <b>熱量</b> 504 kcal <b>塩分</b> 2.1 g たんぱく質 12.8 g 脂質 15.1 g 炭水化物 78.4 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。

<b>豚肉と玉ねぎの焼肉風</b> 小麦・大豆・豚肉・ごま <b>枝豆いなりの煮物</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉 <b>キャベツと椎茸の中華炒め</b> 小麦・落花生・大豆・ごま <b>さつま芋とそぼろのピリ辛サラダ</b> 小麦・大豆・豚肉・ごま <b>ブロッコリーのごま和え</b> 小麦・大豆・ごま <b>熱量</b> 344 kcal <b>塩分</b> 3.0 g たんぱく質 12.4 g 脂質 21.3 g 炭水化物 24.4 g	<b>八宝菜</b> 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>肉団子の黒酢がらめ</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま <b>こうや豆腐とキャベツの甜麺醤炒め</b> 小麦・落花生・さば・大豆・ごま <b>豆のごま和えサラダ</b> 小麦・大豆・ごま <b>人参とツナの炒め物</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>熱量</b> 405 kcal <b>塩分</b> 3.4 g たんぱく質 16.9 g 脂質 25.2 g 炭水化物 26.8 g	<b>肉じゃがコロッケ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 <b>蓮根と鶏肉のごま照り</b> 小麦・大豆・鶏肉・ごま <b>人参の粒マスタードサラダ</b> 卵・小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご・乳成分 <b>わかめとカニ風味かまぼこのお浸し</b> 卵・小麦・えび・かに・大豆 <b>切干大根のもろみ生姜煮</b> 小麦・大豆 <b>熱量</b> 399 kcal <b>塩分</b> 3.1 g たんぱく質 11.7 g 脂質 22.3 g 炭水化物 38.9 g	<b>ブリの照り焼き</b> 小麦・大豆・ごま <b>豚しゃぶポン酢だれ</b> 小麦・さば・大豆・豚肉・ゼラチン <b>ほうれん草ときのこのお浸し</b> 小麦・大豆・ごま <b>じゃが芋のそぼろ炒め</b> 小麦・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン <b>大根と人参の煮物</b> 小麦・大豆 <b>熱量</b> 327 kcal <b>塩分</b> 2.9 g たんぱく質 13.5 g 脂質 18.5 g 炭水化物 27.0 g	<b>牛肉のオイスター炒め</b> 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>小籠包</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま <b>豆腐と野菜の煮物</b> 小麦・大豆・鶏肉 <b>じゃが芋のシャキシャキサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆 <b>ほうれん草とコーンの炒め物</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>熱量</b> 373 kcal <b>塩分</b> 2.6 g たんぱく質 12.7 g 脂質 24.7 g 炭水化物 23.8 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。

<b>豚肉と玉ねぎの焼肉風</b> 小麦・大豆・豚肉・ごま <b>白身魚のジェノベーゼソース</b> 乳成分・アーモンド・大豆・鶏肉・小麦・りんご・ゼラチン <b>キャベツと椎茸の中華炒め</b> 小麦・落花生・大豆・ごま <b>さつま芋とそぼろのピリ辛サラダ</b> 小麦・大豆・豚肉・ごま <b>ブロッコリーのごま和え</b> 小麦・大豆・ごま <b>熱量</b> 490 kcal <b>塩分</b> 3.1 g たんぱく質 19.1 g 脂質 31.4 g 炭水化物 31.2 g	<b>八宝菜</b> 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>鶏肉と玉子の親子煮風</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉 <b>こうや豆腐とキャベツの甜麺醤炒め</b> 小麦・落花生・さば・大豆・ごま <b>豆のごま和えサラダ</b> 小麦・大豆・ごま <b>人参とツナの炒め物</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>熱量</b> 499 kcal <b>塩分</b> 4.0 g たんぱく質 24.5 g 脂質 31.8 g 炭水化物 27.3 g	<b>イカと牛肉のあごだし煮</b> 小麦・牛肉・さば・大豆・いか <b>肉じゃがコロッケ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・鶏肉 <b>人参の粒マスタードサラダ</b> 卵・小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご・乳成分 <b>わかめとカニ風味かまぼこのお浸し</b> 卵・小麦・えび・かに・大豆 <b>切干大根のもろみ生姜煮</b> 小麦・大豆 <b>熱量</b> 537 kcal <b>塩分</b> 4.3 g たんぱく質 17.3 g 脂質 33.8 g 炭水化物 40.2 g	<b>豚肉と野菜の和風煮枝豆トッピング</b> 小麦・さば・大豆・豚肉 <b>ブリの照り焼き</b> 小麦・大豆・ごま <b>ほうれん草ときのこのお浸し</b> 小麦・大豆・ごま <b>じゃが芋のそぼろ炒め</b> 小麦・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン <b>大根と人参の煮物</b> 小麦・大豆 <b>熱量</b> 594 kcal <b>塩分</b> 2.6 g たんぱく質 22.6 g 脂質 44.6 g 炭水化物 25.0 g	<b>牛肉のオイスター炒め</b> 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>カツオフライ※ソース小袋付</b> 卵・小麦・大豆・ごま・りんご <b>豆腐と野菜の煮物</b> 小麦・大豆・鶏肉 <b>じゃが芋のシャキシャキサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆 <b>ほうれん草とコーンの炒め物</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>熱量</b> 468 kcal <b>塩分</b> 3.3 g たんぱく質 17.2 g 脂質 30.2 g 炭水化物 30.0 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。

<b>鶏肉の梅だれ</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉 <b>もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>ブロッコリーとコーンのソテー</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・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 <b>熱量</b> 288 kcal <b>塩分</b> 2.1 g たんぱく質 11.2 g 脂質 19.1 g 炭水化物 18.7 g	<b>サーモンの塩焼き</b> さけ・小麦・大豆・ごま <b>豚肉と野菜の高菜炒め</b> 小麦・大豆・豚肉・ごま <b>いんげんとたけのこの和え物</b> 小麦・大豆・ごま <b>さつま芋の甘煮</b> 小麦・大豆 <b>熱量</b> 240 kcal <b>塩分</b> 1.7 g たんぱく質 13.1 g 脂質 10.8 g 炭水化物 20.3 g	<b>豚肉と春雨の炒め物</b> 小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま <b>こうや豆腐の煮物</b> 小麦・大豆 <b>ブロッコリーと人参の白和え</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 <b>熱量</b> 238 kcal <b>塩分</b> 1.9 g たんぱく質 9.7 g 脂質 13.5 g 炭水化物 18.8 g	<b>豚肉と玉ねぎのコーンバターソテー</b> 小麦・大豆・豚肉・乳成分 <b>麻婆なす</b> 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>わかめと大根おろしの酢の物</b> 小麦・大豆 <b>白菜とえのきの和え物</b> 小麦・さば・大豆 <b>熱量</b> 283 kcal <b>塩分</b> 1.5 g たんぱく質 8.4 g 脂質 22.3 g 炭水化物 12.5 g	<b>アジフライゆず味噌タルタルソース</b> 卵・小麦・大豆 <b>根菜とひき肉の煮物</b> 小麦・大豆・鶏肉 <b>大根のカラフルマリネ</b> 小麦・大豆・豚肉・りんご <b>人参と薄揚げの金平</b> 小麦・大豆・ごま <b>熱量</b> 258 kcal <b>塩分</b> 1.6 g たんぱく質 8.4 g 脂質 13.6 g 炭水化物 25.3 g
---	--	--	---	---

## 次週の中止・変更の締切は

# 6月7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

**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

**おかず手鞠**  
製造  
ワタミ株式会社

6月5日(月)	6月6日(火)	6月7日(水)	6月8日(木)	6月9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	豚肉と蓮根の酢豚風	赤魚の野菜あんかけ	アジ柚庵焼き	赤魚とごぼうのカレーすき煮
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	ほうれん草の和え物	小松菜とじゃこの煮物	青梗菜中華炒め	蓮根高野炒め煮
マカロニサラダ	じゃが芋そぼろ煮	南瓜ごま和え	ツナポテトサラダ	ブロッコリーサラダ
胡瓜梅和え	キャベツと人参サラダ	紅白生酢	白菜ごま酢和え	わかめとかまぼこ酢物
金時豆	みかんシロップ漬け	黒豆	おかず昆布	黄桃シロップ漬け
(小麦・ごま・大豆・豚肉・卵・乳製品・鶏肉・りんご)	(小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・さば・えび)	(小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品)	(小麦・卵・乳製品・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・かに・牛肉・ごま・りんご)	(小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご・もも)
熱量 420 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 15.7 g 炭水化物 45.1 g カルシウム 119 mg カリウム 612 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 439 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 20.9 g 炭水化物 44.1 g カルシウム 95 mg カリウム 671 mg 塩分 3.0 g	熱量 392 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 14.4 g 炭水化物 35.7 g カルシウム 104 mg カリウム 631 mg 塩分 3.5 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  
6月7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