

# 7月10日(月)～7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

7月10日(月)		7月11日(火)		7月12日(水)		7月13日(木)		7月14日(金)		7月15日(土)		7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 豚肉と野菜のデミソース煮込み 大根と挽肉旨味炒め 五目しんじょ煮 揚げなすの梅浸し/南瓜サラダ 小麦・大豆・さば・乳製品・牛肉・鶏肉・豚肉・りんご・ごま・卵		白飯/黒ゴマ 白身フライ 肉豆腐 キャベツとえび炒め 菜の花のおかか和え/パインシロップ漬け 小麦・大豆・ごま・豚肉・えび・牛肉・鶏肉・ゼラチン		かやくご飯/青のり 梅しそチキンカツ 人参と玉子ソテー 里芋そぼろ煮 ほうれん草ピーナツ和え/コールスローサラダ 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・ごま・豚肉・落花生		白飯/ゆかり タラのチリソースかけ けんちょう(山口郷土) なすごま和え 玉ねぎツナサラダ/おかず昆布 牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・小麦・卵・りんご		白飯/白ゴマ 豚肉の中華炒め 青梗菜のクリーム煮 肉団子とかぶ煮物 白菜甘酢和え/カニ風味サラダ 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・かに・りんご		白飯/黒ゴマ サワラ煮付け 鶏肉と大根の生姜煮 なす田楽 ほうれん草おかか和え/マカロニサラダ 小麦・大豆・ごま・鶏肉・さば・卵・乳製品・豚肉・りんご		白飯/白ゴマ 牛焼肉 青梗菜煮浸し さつま芋サラダ キャベツ甘酢和え/黒豆 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご・卵															
熱量	424 kcal	塩分	2.4 g	熱量	480 kcal	塩分	2.6 g	熱量	468 kcal	塩分	3.2 g	熱量	492 kcal	塩分	2.8 g	熱量	506 kcal	塩分	2.4 g	熱量	491 kcal	塩分	2.0 g	熱量	489 kcal	塩分	2.2 g
たんぱく質	10.6 g	脂質	8.6 g	たんぱく質	16.6 g	脂質	9.7 g	たんぱく質	13.9 g	脂質	12.5 g	たんぱく質	17.1 g	脂質	17.3 g	たんぱく質	15.7 g	脂質	14.6 g	たんぱく質	17.6 g	脂質	13.0 g	たんぱく質	13.0 g	脂質	11.4 g
炭水化物	72.7 g	カルシウム	30 mg	炭水化物	79.2 g	カルシウム	85 mg	炭水化物	72.5 g	カルシウム	38 mg	炭水化物	73.6 g	カルシウム	80 mg	炭水化物	74.7 g	カルシウム	70 mg	炭水化物	79.5 g	カルシウム	48 mg	炭水化物	82.5 g	カルシウム	94 mg
カリウム	410 mg			カリウム	375 mg			カリウム	323 mg			カリウム	436 mg			カリウム	426 mg			カリウム	523 mg			カリウム	573 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															
海老カツ 大根と挽肉旨味炒め 山菜の卵とじ 揚げなすの梅浸し 南瓜サラダ たくあん 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・えび・かに・ごま・豚肉・りんご		アジ大葉フライ 麻婆豆腐 ひじきとピーマンの煮物 大根中華和え 菜の花おかか和え 安芸紫 小麦・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・かに		タンドリーチキン ポークビーンズ カニのふわらか豆腐煮 豚肉と春雨の炒め物 ほうれん草ピーナツ和え 黄桃シロップ漬け 小麦・ごま・大豆・豚肉・りんご・乳製品・鶏肉・卵・かに・落花生・もも		サワラ塩焼き/かき揚げ 大豆の五目煮 白菜のスープ煮 大根ツナマヨサラダ なすごま和え 南瓜のいとこ煮/おかず昆布 卵・乳製品・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・えび・りんご		八宝菜 けんちょう(山口郷土) 春菊と薩摩揚げ炒め さつま芋サラダ ブロッコリーごま和え グリーンピースとわかめの煮物 小麦・ごま・大豆・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・卵・りんご		赤魚の山椒焼き ブルコギ イカと野菜の生姜炒め ひじきと蓮根ごまサラダ 白菜ちりめんの酢物 白花豆 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・いか・卵・りんご		サーモンマヨカツ 小松菜煮浸し 肉団子の中華炒めあんかけ コールスローサラダ オクラ梅かつお和え 黄桃シロップ漬け 小麦・大豆・卵・乳製品・さけ・鶏肉・ゼラチン・えび・牛肉・豚肉・ごま・もも															
熱量	348 kcal	塩分	3.0 g	熱量	312 kcal	塩分	3.0 g	熱量	426 kcal	塩分	2.6 g	熱量	407 kcal	塩分	3.2 g	熱量	321 kcal	塩分	3.2 g	熱量	302 kcal	塩分	3.0 g	熱量	381 kcal	塩分	2.9 g
たんぱく質	11.1 g	脂質	21.7 g	たんぱく質	13.2 g	脂質	18.2 g	たんぱく質	19.1 g	脂質	26.5 g	たんぱく質	17.0 g	脂質	20.3 g	たんぱく質	17.8 g	脂質	16.4 g	たんぱく質	23.9 g	脂質	10.1 g	たんぱく質	11.9 g	脂質	22.3 g
炭水化物	28.0 g	カルシウム	44 mg	炭水化物	24.2 g	カルシウム	153 mg	炭水化物	26.0 g	カルシウム	46 mg	炭水化物	39.7 g	カルシウム	87 mg	炭水化物	28.5 g	カルシウム	127 mg	炭水化物	29.0 g	カルシウム	82 mg	炭水化物	32.7 g	カルシウム	112 mg
カリウム	423 mg			カリウム	543 mg			カリウム	485 mg			カリウム	814 mg			カリウム	644 mg			カリウム	573 mg			カリウム	356 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 豚肉と野菜のデミソース煮込み 五目しんじょ煮 大根と挽肉旨味炒め/南瓜サラダ 小麦・大豆・さば・乳製品・牛肉・鶏肉・豚肉・りんご・ごま・卵		白飯 白身フライ 肉豆腐 菜の花のおかか和え 小麦・大豆・ごま・豚肉		白飯 梅しそチキンカツ 人参と玉子ソテー ほうれん草ピーナツ和え 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・ごま・豚肉・落花生		白飯 タラのチリソースかけ けんちょう(山口郷土) 玉ねぎツナサラダ/なすごま和え 牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・小麦・卵・りんご		白飯 豚肉の中華炒め/肉団子煮 青梗菜のクリーム煮 カニ風味サラダ 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・かに・りんご		白飯 サワラ煮付け なす田楽 ほうれん草おかか和え 小麦・大豆・さば・ごま		白飯 牛焼肉 青梗菜煮浸し さつま芋サラダ 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご・卵															
熱量	359 kcal	塩分	2.1 g	熱量	398 kcal	塩分	1.8 g	熱量	407 kcal	塩分	2.0 g	熱量	426 kcal	塩分	2.1 g	熱量	411 kcal	塩分	1.7 g	熱量	410 kcal	塩分	1.9 g	熱量	398 kcal	塩分	1.6 g
たんぱく質	9.3 g	脂質	7.6 g	たんぱく質	13.7 g	脂質	8.8 g	たんぱく質	11.6 g	脂質	11.9 g	たんぱく質	15.6 g	脂質	11.3 g	たんぱく質	14.4 g	脂質	14.4 g	たんぱく質	14.3 g	脂質	9.5 g	たんぱく質	9.4 g	脂質	10.0 g
炭水化物	61.2 g	カルシウム	19 mg	炭水化物	63.9 g	カルシウム	49 mg	炭水化物	61.6 g	カルシウム	36 mg	炭水化物	63.4 g	カルシウム	65 mg	炭水化物	60.5 g	カルシウム	49 mg	炭水化物	63.6 g	カルシウム	40 mg	炭水化物	64.8 g	カルシウム	59 mg
カリウム	276 mg			カリウム	245 mg			カリウム	272 mg			カリウム	364 mg			カリウム	301 mg			カリウム	524 mg			カリウム	381 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																				
マスの塩こうじ焼き インゲンとしらすの山椒炒め 高野豆腐の味噌煮 コールスローサラダ 白飯 えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		豚肉のオイスター炒め じゃが芋のチーズクリーム煮 人参とえのきの明太子炒め インディアンサラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		アジのから揚げ中華あんかけ 豆腐の真砂煮 絹揚げのそぼろ煮 インゲンのおかかマヨ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご		ハヤシソース ひじきの彩り煮 メバルの西京焼き 春雨の韓国風サラダ 白飯 かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		赤魚のゆず風味焼き ごぼうと豚肉の炒り煮 大豆のケチャップ煮 しろ菜のおかかマヨ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		メンチカツ サワラの塩焼き けんちん煮 ブロッコリーの粒マスターズ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		白身魚のピリ辛味噌焼き 切干大根のごま煮 白菜と鶏肉の旨煮 豆とツナのサラダ 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																				
ごはんと付	熱量	560 kcal	塩分	2.3 g	たんぱく質	24.1 g	ビタミンD	13.6 μg	たんぱく質	25.4 g	ビタミンD	0.7 μg	たんぱく質	26.0 g	ビタミンD	5.7 μg	たんぱく質	25.2 g	ビタミンD	3.0 μg	たんぱく質	27.6 g	ビタミンD	2.0 μg	たんぱく質	23.5 g	ビタミンD	3.8 μg	たんぱく質	25.5 g	ビタミンD	2.0 μg
おかずのみ	熱量	300 kcal	塩分	2.3 g	たんぱく質	19.8 g	ビタミンD	13.6 μg	たんぱく質	21.1 g	ビタミンD	0.7 μg	たんぱく質	21.6 g	ビタミンD	5.7 μg	たんぱく質	20.8 g	ビタミンD	3.0 μg	たんぱく質	23.2 g	ビタミンD	2.0 μg	たんぱく質	19.1 g	ビタミンD	3.8 μg	たんぱく質	21.1 g	ビタミンD	2.0 μg
	カルシウム	228 mg			カルシウム	154 mg			カルシウム	366 mg			カルシウム	245 mg			カルシウム	151 mg			カルシウム	308 mg			カルシウム	265 mg						
	カリウム	225 mg			カリウム	151 mg			カリウム	363 mg			カリウム	242 mg			カリウム	148 mg			カリウム	305 mg			カリウム	262 mg						

# 7月10(月)～7月14(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

7月10日(月)	7月11日(火)	7月12日(水)	7月13日(木)	7月14日(金)																																																												
5日間コース																																																																
<b>白飯</b> 無し <b>ホタテと野菜のもろみ醤油炒め</b> 小麦・大豆・豚肉 <b>揚げじゃが芋のキーマカレーソース</b> 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご <b>とうもろこしの白和え</b> 小麦・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>517 kcal</td><td>塩分</td><td>1.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.8 g</td><td>脂質</td><td>16.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>73.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	517 kcal	塩分	1.9 g	たんぱく質	15.8 g	脂質	16.0 g	炭水化物	73.9 g			<b>ひじきと大豆のご飯</b> 小麦・大豆 <b>ブリ大根白だし仕立て</b> 小麦・いか・さば・大豆・ゼラチン <b>筑前煮</b> 小麦・大豆・鶏肉・ごま <b>ツイストマカロニの梅マヨサラダ</b> 卵・小麦・大豆 <b>キャベツのごま和え</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>480 kcal</td><td>塩分</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.4 g</td><td>脂質</td><td>14.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>67.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	480 kcal	塩分	2.8 g	たんぱく質	16.4 g	脂質	14.3 g	炭水化物	67.7 g			<b>白飯</b> 無し <b>ヤンニョムチキン(韓国風チキン)</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>じゃが芋といんげんのあおさ炒め</b> 小麦・大豆・豚肉 <b>春雨とたけのこの炒め物</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>昆布と切干大根の煮物</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>511 kcal</td><td>塩分</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.8 g</td><td>脂質</td><td>13.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>78.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	511 kcal	塩分	2.5 g	たんぱく質	17.8 g	脂質	13.2 g	炭水化物	78.3 g			<b>白飯</b> 無し <b>豚肉とたけのこの中華炒め</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>がんもどきとこんにゃくの炊き合わせ</b> 小麦・大豆 <b>コールスローサラダ</b> 卵・小麦・大豆 <b>ブロッコリーのそぼろあん</b> 小麦・牛肉・大豆・豚肉・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>542 kcal</td><td>塩分</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.7 g</td><td>脂質</td><td>22.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>65.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	542 kcal	塩分	1.8 g	たんぱく質	14.7 g	脂質	22.9 g	炭水化物	65.5 g			<b>サーモン菜飯</b> 小麦・いか・さけ・さば・大豆 <b>コーンクリームコロッケ</b> 小麦・乳成分・大豆・ゼラチン <b>大根のそぼろあんかけ</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え</b> 小麦・大豆・鶏肉 <b>ごぼうとこんにゃくのピリ辛金平</b> 大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>495 kcal</td><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.7 g</td><td>脂質</td><td>12.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>79.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	495 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	13.7 g	脂質	12.9 g	炭水化物	79.2 g		
熱量	517 kcal	塩分	1.9 g																																																													
たんぱく質	15.8 g	脂質	16.0 g																																																													
炭水化物	73.9 g																																																															
熱量	480 kcal	塩分	2.8 g																																																													
たんぱく質	16.4 g	脂質	14.3 g																																																													
炭水化物	67.7 g																																																															
熱量	511 kcal	塩分	2.5 g																																																													
たんぱく質	17.8 g	脂質	13.2 g																																																													
炭水化物	78.3 g																																																															
熱量	542 kcal	塩分	1.8 g																																																													
たんぱく質	14.7 g	脂質	22.9 g																																																													
炭水化物	65.5 g																																																															
熱量	495 kcal	塩分	2.1 g																																																													
たんぱく質	13.7 g	脂質	12.9 g																																																													
炭水化物	79.2 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・くるみ  
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・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>サーモンの塩焼き</b> さけ・小麦・大豆 <b>豚肉とキャベツのクリーム煮</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 <b>根菜のケチャップ炒め</b> 小麦・大豆 <b>白菜と大根のツナマヨサラダ</b> 卵・小麦・大豆 <b>さつま芋の甘煮</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>407 kcal</td><td>塩分</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.3 g</td><td>脂質</td><td>24.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>28.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	407 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	17.3 g	脂質	24.8 g	炭水化物	28.7 g			<b>ビーフシチュー</b> 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・卵・ゼラチン <b>エビカツ</b> 小麦・えび・いか <b>豆腐そぼろの炒り煮</b> 小麦・大豆 <b>ほうれん草とごぼうのピーナツ和え</b> 小麦・落花生・大豆 <b>大根と人参の煮物</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>428 kcal</td><td>塩分</td><td>3.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.1 g</td><td>脂質</td><td>23.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>34.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	428 kcal	塩分	3.5 g	たんぱく質	18.1 g	脂質	23.9 g	炭水化物	34.8 g			<b>エビとイカの塩だれ和え</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・えび・いか <b>とうもろこし揚げ</b> 卵・小麦・大豆 <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>根菜と青菜の和え物</b> 小麦・大豆 <b>ブロッコリーのごま和え</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>366 kcal</td><td>塩分</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.2 g</td><td>脂質</td><td>24.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>23.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	366 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	12.2 g	脂質	24.5 g	炭水化物	23.0 g			<b>白身魚フライ加賀味噌だれ</b> 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま <b>白だし香る 白菜と大根の煮物</b> <b>カニ風味あんかけ</b> 小麦・いか・さば・大豆・卵・えび・かに <b>豚肉と野菜の高菜炒め</b> 小麦・大豆・豚肉・ごま <b>南瓜とレーズンのサラダ</b> 卵・小麦・大豆 <b>人参と薄揚げの金平</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>326 kcal</td><td>塩分</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.5 g</td><td>脂質</td><td>16.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>33.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	326 kcal	塩分	2.5 g	たんぱく質	10.5 g	脂質	16.4 g	炭水化物	33.8 g			<b>牛肉と玉ねぎの焼肉風</b> 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま <b>加賀揚げの炊き合わせ</b> 卵・小麦・大豆・いか・さば・りんご・ゼラチン <b>チーズカレー春雨</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 <b>蓮根とくらげのごま酢和え</b> 小麦・乳成分・大豆・ごま <b>大豆ひじき</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>363 kcal</td><td>塩分</td><td>3.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.3 g</td><td>脂質</td><td>20.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>29.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	363 kcal	塩分	3.6 g	たんぱく質	14.3 g	脂質	20.9 g	炭水化物	29.8 g		
熱量	407 kcal	塩分	2.7 g																																																													
たんぱく質	17.3 g	脂質	24.8 g																																																													
炭水化物	28.7 g																																																															
熱量	428 kcal	塩分	3.5 g																																																													
たんぱく質	18.1 g	脂質	23.9 g																																																													
炭水化物	34.8 g																																																															
熱量	366 kcal	塩分	2.9 g																																																													
たんぱく質	12.2 g	脂質	24.5 g																																																													
炭水化物	23.0 g																																																															
熱量	326 kcal	塩分	2.5 g																																																													
たんぱく質	10.5 g	脂質	16.4 g																																																													
炭水化物	33.8 g																																																															
熱量	363 kcal	塩分	3.6 g																																																													
たんぱく質	14.3 g	脂質	20.9 g																																																													
炭水化物	29.8 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。

**おかずダブル**  
製造  
ワタミ株式会社

<b>豚肉となめこの和風醤油炒め</b> 小麦・大豆・豚肉 <b>サーモンの塩焼き</b> さけ・小麦・大豆 <b>根菜のケチャップ炒め</b> 小麦・大豆 <b>白菜と大根のツナマヨサラダ</b> 卵・小麦・大豆 <b>さつま芋の甘煮</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>549 kcal</td><td>塩分</td><td>3.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>21.2 g</td><td>脂質</td><td>37.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>31.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	549 kcal	塩分	3.0 g	たんぱく質	21.2 g	脂質	37.1 g	炭水化物	31.8 g			<b>カツオフライ&amp;エビフライ ※ソース小袋付</b> 卵・小麦・乳成分・えび・大豆・りんご <b>ビーフシチュー</b> 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・卵・ゼラチン <b>豆腐そぼろの炒り煮</b> 小麦・大豆 <b>ほうれん草とごぼうのピーナツ和え</b> 小麦・落花生・大豆 <b>大根と人参の煮物</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>494 kcal</td><td>塩分</td><td>3.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>20.1 g</td><td>脂質</td><td>27.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>41.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	494 kcal	塩分	3.8 g	たんぱく質	20.1 g	脂質	27.1 g	炭水化物	41.9 g			<b>鶏肉といんげんのバター醤油</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン <b>エビとイカの塩だれ和え</b> 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・いか <b>とうもろこし揚げ</b> 卵・小麦・大豆 <b>根菜と青菜の和え物</b> 小麦・大豆 <b>ブロッコリーのごま和え</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>428 kcal</td><td>塩分</td><td>3.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>22.8 g</td><td>脂質</td><td>24.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>27.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	428 kcal	塩分	3.6 g	たんぱく質	22.8 g	脂質	24.8 g	炭水化物	27.1 g			<b>餃子&amp;豚肉の塩炒め</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>白身魚フライ加賀味噌だれ</b> 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま <b>白だし香る 白菜と大根の煮物</b> <b>カニ風味あんかけ</b> 小麦・いか・さば・大豆・卵・えび・かに <b>南瓜とレーズンのサラダ</b> 卵・小麦・大豆 <b>人参と薄揚げの金平</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>470 kcal</td><td>塩分</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.9 g</td><td>脂質</td><td>26.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>42.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	470 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	14.9 g	脂質	26.1 g	炭水化物	42.8 g			<b>牛肉と玉ねぎの焼肉風</b> 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま <b>ブリの揚げ煮</b> 小麦・大豆 <b>チーズカレー春雨</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 <b>蓮根とくらげのごま酢和え</b> 小麦・乳成分・大豆・ごま <b>大豆ひじき</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>483 kcal</td><td>塩分</td><td>3.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.2 g</td><td>脂質</td><td>32.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>29.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	483 kcal	塩分	3.9 g	たんぱく質	19.2 g	脂質	32.2 g	炭水化物	29.2 g		
熱量	549 kcal	塩分	3.0 g																																																													
たんぱく質	21.2 g	脂質	37.1 g																																																													
炭水化物	31.8 g																																																															
熱量	494 kcal	塩分	3.8 g																																																													
たんぱく質	20.1 g	脂質	27.1 g																																																													
炭水化物	41.9 g																																																															
熱量	428 kcal	塩分	3.6 g																																																													
たんぱく質	22.8 g	脂質	24.8 g																																																													
炭水化物	27.1 g																																																															
熱量	470 kcal	塩分	2.9 g																																																													
たんぱく質	14.9 g	脂質	26.1 g																																																													
炭水化物	42.8 g																																																															
熱量	483 kcal	塩分	3.9 g																																																													
たんぱく質	19.2 g	脂質	32.2 g																																																													
炭水化物	29.2 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**  
**7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。

**おかず手鞠**  
製造  
ワタミ株式会社

<b>ホタテと野菜のもろみ醤油炒め</b> 小麦・大豆・豚肉 <b>揚げじゃが芋のキーマカレーソース</b> 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご <b>とうもろこしの白和え</b> 小麦・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>265 kcal</td><td>塩分</td><td>1.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.6 g</td><td>脂質</td><td>14.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>19.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	265 kcal	塩分	1.9 g	たんぱく質	11.6 g	脂質	14.9 g	炭水化物	19.8 g			<b>ブリ大根白だし仕立て</b> 小麦・いか・さば・大豆・ゼラチン <b>筑前煮</b> 小麦・大豆・鶏肉・ごま <b>ツイストマカロニの梅マヨサラダ</b> 卵・小麦・大豆 <b>キャベツのごま和え</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>216 kcal</td><td>塩分</td><td>1.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.3 g</td><td>脂質</td><td>11.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>16.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	216 kcal	塩分	1.9 g	たんぱく質	10.3 g	脂質	11.9 g	炭水化物	16.4 g			<b>ヤンニョムチキン(韓国風チキン)</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>じゃが芋といんげんのあおさ炒め</b> 小麦・大豆・豚肉 <b>春雨とたけのこの炒め物</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>昆布と切干大根の煮物</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>259 kcal</td><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.6 g</td><td>脂質</td><td>12.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>24.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	259 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	13.6 g	脂質	12.1 g	炭水化物	24.1 g			<b>豚肉とたけのこの中華炒め</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>がんもどきとこんにゃくの炊き合わせ</b> 小麦・大豆 <b>コールスローサラダ</b> 卵・小麦・大豆 <b>ブロッコリーのそぼろあん</b> 小麦・牛肉・大豆・豚肉・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>290 kcal</td><td>塩分</td><td>1.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.5 g</td><td>脂質</td><td>21.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>11.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	290 kcal	塩分	1.7 g	たんぱく質	10.5 g	脂質	21.8 g	炭水化物	11.4 g			<b>コーンクリームコロッケ</b> 小麦・乳成分・大豆・ゼラチン <b>大根のそぼろあんかけ</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え</b> 小麦・大豆・鶏肉 <b>ごぼうとこんにゃくのピリ辛金平</b> 大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>245 kcal</td><td>塩分</td><td>1.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>7.3 g</td><td>脂質</td><td>11.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>28.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	245 kcal	塩分	1.6 g	たんぱく質	7.3 g	脂質	11.6 g	炭水化物	28.1 g		
熱量	265 kcal	塩分	1.9 g																																																													
たんぱく質	11.6 g	脂質	14.9 g																																																													
炭水化物	19.8 g																																																															
熱量	216 kcal	塩分	1.9 g																																																													
たんぱく質	10.3 g	脂質	11.9 g																																																													
炭水化物	16.4 g																																																															
熱量	259 kcal	塩分	2.4 g																																																													
たんぱく質	13.6 g	脂質	12.1 g																																																													
炭水化物	24.1 g																																																															
熱量	290 kcal	塩分	1.7 g																																																													
たんぱく質	10.5 g	脂質	21.8 g																																																													
炭水化物	11.4 g																																																															
熱量	245 kcal	塩分	1.6 g																																																													
たんぱく質	7.3 g	脂質	11.6 g																																																													
炭水化物	28.1 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

7月10日(月)	7月11日(火)	7月12日(水)	7月13日(木)	7月14日(金)
豚肉と野菜のデミソース煮込み	肉豆腐	アジ南蛮漬け	タラのチリソースかけ	豚肉の中華炒め
白身魚の若狭焼き	白身フライ	けんちょう(山口郷土)	牛肉の柳川風煮	赤魚塩焼き
揚げなすの梅浸し	ひじきとピーマン煮物	人参と玉子ソテー	大豆の五目煮	肉団子とかぶ煮物
大根と挽肉旨味炒め	オクラごま和え	ほうれん草ピーナツ和え	玉ねぎツナサラダ	春菊と薩摩揚げ炒め
南瓜サラダ	キャベツとえび炒め	里芋そぼろ煮	南瓜のいとこ煮	カニ風味サラダ
五目しんじょ煮	菜の花のおかか和え	コールスローサラダ	胡瓜としらす酢物	青梗菜のクリーム煮
春菊のえのき浸し	切干大根サラダ	きのこ金平	なすごま和え	白菜甘酢和え
野沢菜	パインシロップ漬け	黄桃シロップ漬け	山菜煮浸し/おかず昆布	金時豆
(小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・りんご・さば・卵)	(小麦・大豆・豚肉・ごま・えび・牛肉・鶏肉・ゼラチン・乳製品・りんご)	(卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・ごま・落花生・豚肉・もも)	(牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・小麦・りんご)	(小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・かに・りんご)
熱量 337 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 10.1 g 炭水化物 35.2 g カルシウム 68 mg カリウム 572 mg 塩分 3.5 g	熱量 373 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14.0 g 炭水化物 38.9 g カルシウム 196 mg カリウム 593 mg 塩分 3.4 g	熱量 405 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 16.3 g 炭水化物 30.1 g カルシウム 108 mg カリウム 673 mg 塩分 3.3 g	熱量 447 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 22.7 g 炭水化物 39.0 g カルシウム 91 mg カリウム 725 mg 塩分 3.7 g	熱量 402 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 17.0 g 炭水化物 26.6 g カルシウム 83 mg カリウム 509 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  
7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。



☎ 0120-272-428

受付: 月~金 9:00~18:00