

# 7月17日(月)～7月23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17日(月)	7月18日(火)	7月19日(水)	7月20日(木)	7月21日(金)	7月22日(土)	7月23日(日)
7日間コースのみ		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 豚肉と厚揚げの和風カレー なすなべしぎ ほうれん草煮浸し 糸こんにゃく和え/黒豆 小麦・大豆・豚肉・ごま	白飯/黒ゴマ 赤魚と白菜のだし醤油煮 麻婆春雨 筍とアスパラ甘辛煮 オクラとわかめのサラダ/さくら漬 小麦・大豆・落花生・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン	菜飯/白ごま 肉じゃが かこのふわふわ豆腐煮野菜あんかけ 青梗菜煮浸し 卵サラダ/金時豆 卵・乳製品・小麦・えび・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・かに・りんご	白飯/白ゴマ アジとさつま芋の唐揚げ中華あんかけ 大平(山口郷土) オクラと人参の和え物 シュウマイ/春雨サラダ 小麦・えび・大豆・鶏肉・ごま・豚肉・卵・りんご	白飯/ゆかり 天ぷら盛り合わせ 大豆と豚ミンチのとろみ煮みそ風味 じゃが芋のベーコン煮 カニ風味スパサラダ/おかず昆布 卵・乳製品・小麦・えび・大豆・豚肉・鶏肉・かに・りんご・ごま	白飯/白ゴマ 豚肉塩タレ炒め ひじき煮 エビチリ ほうれん草錦糸和え/柚子香り蒟蒻 小麦・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン・乳製品・牛肉・鶏肉・卵・えび	白飯/黒ゴマ 赤魚の塩焼き 菜の花春雨中華炒め 白菜ごま酢和え ポテトサラダ/金時豆 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご
熱量 434 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 14.5 g 脂質 8.4 g 炭水化物 73.6 g カルシウム 110 mg カリウム 434 mg	熱量 373 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 15.1 g 脂質 6.2 g 炭水化物 69.0 g カルシウム 42 mg カリウム 258 mg	熱量 439 kcal 塩分 3.5 g たんぱく質 13.0 g 脂質 7.3 g 炭水化物 74.0 g カルシウム 56 mg カリウム 310 mg	熱量 509 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 17.9 g 脂質 18.1 g 炭水化物 86.1 g カルシウム 89 mg カリウム 532 mg	熱量 584 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 18.6 g 脂質 18.6 g 炭水化物 82.6 g カルシウム 71 mg カリウム 440 mg	熱量 456 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 17.1 g 脂質 10.3 g 炭水化物 71.9 g カルシウム 98 mg カリウム 492 mg	熱量 438 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 16.7 g 脂質 6.7 g 炭水化物 75.9 g カルシウム 78 mg カリウム 237 mg

**おかず舞**  
製造  
広島駅弁当株式会社

7日間コースのみ	5・7日間コース	7日間コースの方のみお届け
鶏肉のごま味噌煮 かにと豆腐のふんわり天 きのことわかめの卵とじ ほうれん草煮浸し マカロニサラダ みかんシロップ漬け 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	赤魚西京焼き 焼きそば 大平(山口郷土) 煮物盛り合わせ オクラとわかめのサラダ 胡瓜とかにかまの酢物/パインシロップ漬け 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ごま・卵・かに	天ぷら盛り合わせ ちゃんぽん風野菜炒め 青梗菜煮浸し 大豆と昆布の煮物 玉ねぎツナサラダ ほうれん草ごま和え 乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・えび・ごま・りんご
熱量 480 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 22.7 g 脂質 26.7 g 炭水化物 36.2 g カルシウム 99 mg カリウム 533 mg	熱量 316 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 15.3 g 脂質 9.7 g 炭水化物 41.8 g カルシウム 110 mg カリウム 319 mg	熱量 316 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 12.3 g 脂質 13.4 g 炭水化物 37.1 g カルシウム 140 mg カリウム 732 mg

**お弁当こぼご**  
製造  
広島駅弁当株式会社

7日間コースのみ	5・7日間コース	7日間コースの方のみお届け
白飯 豚肉と厚揚げの和風カレー なすなべしぎ ほうれん草煮浸し 小麦・大豆・豚肉	白飯 赤魚と白菜のだし醤油煮 麻婆春雨 オクラとわかめのサラダ 小麦・大豆・落花生・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン	白飯 かこのふわふわ豆腐煮野菜あんかけ 肉じゃが 卵サラダ 卵・乳製品・小麦・えび・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・かに・りんご
熱量 382 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 12.9 g 脂質 8.6 g 炭水化物 61.2 g カルシウム 103 mg カリウム 350 mg	熱量 323 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 13.5 g 脂質 6.2 g 炭水化物 58.9 g カルシウム 30 mg カリウム 234 mg	熱量 386 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 15.6 g 脂質 7.7 g 炭水化物 61.5 g カルシウム 64 mg カリウム 372 mg

**明日の食卓**  
製造  
広島駅弁当株式会社

7日間コースのみ	5・7日間コース	7日間コースの方のみお届け
豚肉のごま煮 蒲鉾とわかめの生姜酢和え 中華卵の花 マカロニサラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	プリのから揚げレモン風味あん 南瓜のきな粉和え 豚肉と大根の煮物 ブロッコリーサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	鶏肉と蓮根の炒め物 人参のナポリタン風 じゃが芋のカレー風味煮 インゲンのサラダ 白飯 かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
熱量 615 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 25.1 g ビタミンD 2.5 μg カルシウム 372 mg	熱量 591 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 28.8 g ビタミンD 4.5 μg カルシウム 240 mg	熱量 637 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 24.9 g ビタミンD 1.2 μg カルシウム 206 mg
熱量 356 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 20.7 g ビタミンD 2.5 μg カルシウム 369 mg	熱量 332 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 24.4 g ビタミンD 4.5 μg カルシウム 237 mg	熱量 378 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 20.5 g ビタミンD 1.2 μg カルシウム 203 mg

# 7月17(月)～7月21(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。

	7月17日(月)	7月18日(火)	7月19日(水)	7月20日(木)	7月21日(金)	
	5日間コース					
お弁当 製造 ワタミ株式会社	海の日 (祝日の為お休みです)	<b>昆布ご飯</b> 小麦・大豆・ごま <b>白身魚フライ※タルタルソース小袋付</b> 卵・小麦・大豆・りんご <b>こうや豆腐と野菜の炒め物</b> 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>なますのゆず風味</b> 小麦 <b>ほうれん草ともやしのわさび醤油和え</b> 小麦・大豆	<b>白飯</b> 無し <b>白だし香る 牛肉と湯葉の煮物</b> 牛肉・小麦・いか・さば・大豆・ゼラチン <b>とうもろこし揚げ</b> 卵・小麦・大豆 <b>蒸し鶏と切干大根のピリ辛煮</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ごま <b>人参と薄揚げの金平</b> 小麦・大豆・ごま	<b>白飯</b> 無し <b>鶏肉のごま味噌ソース</b> 小麦・大豆・鶏肉・ごま <b>三色いなりの煮物</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・やまいも <b>さつま芋のレモン風味</b> 無し <b>大根とこんにゃくのサイコロ煮</b> 小麦・大豆	<b>高菜明太風味ご飯</b> 小麦・大豆・ゼラチン・ごま <b>赤魚のみりん焼き</b> 小麦・大豆・ごま <b>豚肉ときくらげの甘酢あんかけ</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>豆の白和え</b> 小麦・大豆・ごま <b>ブロッコリーのごま和え</b> 小麦・大豆・ごま	
		熱量 496 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 12.9 g 脂質 16.9 g 炭水化物 71.5 g	熱量 522 kcal 塩分 1.6 g たんぱく質 15.1 g 脂質 20.3 g 炭水化物 66.2 g	熱量 480 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 16.9 g 脂質 10.4 g 炭水化物 78.2 g	熱量 484 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 17.1 g 脂質 15.1 g 炭水化物 67.9 g	
おかず 製造 ワタミ株式会社	海の日 (祝日の為お休みです)	<b>牛肉と水くわいのさっぱり白だし仕立て 梅のせ</b> 小麦・いか・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン <b>白だし香るがんもどきの煮物</b> 小麦・いか・さば・大豆・鶏肉 <b>じゃが芋と玉ねぎのツナ炒め</b> 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン <b>豆のマスタードサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・りんご <b>キャベツのごま和え</b> 小麦・大豆・ごま	<b>鶏の唐揚げ</b> 小麦・大豆・鶏肉 <b>豚肉と白菜のとろーり煮</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>ひじきと豆腐のマヨサラダ</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>水くわいとキャベツのさっぱり炒めわさび風味</b> 小麦・大豆 <b>ごぼうとこんにゃくのピリ辛金平</b> 大豆	<b>サバの塩焼き</b> さば <b>大根と豚肉の煮物</b> 小麦・さば・大豆・豚肉 <b>野菜のミートソースがけ</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・卵・乳成分・牛肉 <b>シャキシャキごぼうサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま <b>白菜のゆず和え</b> 小麦・さば・大豆	<b>味噌チキンカツ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・落花生・豚肉・りんご・ごま・ゼラチン <b>マカロニのクリーム煮</b> 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 <b>切干大根のツナサラダ</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご <b>わかめとキャベツのナムル</b> 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>小松菜ときのこの和え物</b> 小麦・大豆・ごま	
		熱量 362 kcal 塩分 3.7 g たんぱく質 14.3 g 脂質 22.8 g 炭水化物 24.5 g	熱量 364 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 16.1 g 脂質 22.5 g 炭水化物 24.3 g	熱量 402 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 15.7 g 脂質 28.4 g 炭水化物 20.8 g	熱量 393 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 13.7 g 脂質 22.9 g 炭水化物 33.7 g	
おかずダブル 製造 ワタミ株式会社	海の日 (祝日の為お休みです)	<b>牛肉と水くわいのさっぱり白だし仕立て 梅のせ</b> 小麦・いか・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン <b>イワシの生姜煮</b> 小麦・大豆・ごま <b>白だし香る がんもどきの煮物</b> 小麦・いか・さば・大豆 <b>豆のマスタードサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・りんご <b>キャベツのごま和え</b> 小麦・大豆・ごま	<b>鶏の唐揚げ</b> 小麦・大豆・鶏肉 <b>あさりと野菜のクリームソース</b> 大豆・りんご・ゼラチン・小麦・乳成分・鶏肉・豚肉 <b>ひじきと豆腐のマヨサラダ</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>水くわいとキャベツのさっぱり炒めわさび風味</b> 小麦・大豆 <b>ごぼうとこんにゃくのピリ辛金平</b> 大豆	<b>豚肉のスタミナ炒め 卵黄ソース</b> 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・卵・乳成分・ゼラチン <b>サバの塩焼き</b> さば <b>野菜のミートソースがけ</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・卵・乳成分・牛肉 <b>シャキシャキごぼうサラダ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま <b>白菜のゆず和え</b> 小麦・さば・大豆	<b>味噌チキンカツ</b> 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま・卵・乳成分・ゼラチン <b>イカと春雨の塩炒め</b> 小麦・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>切干大根のツナサラダ</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご <b>わかめとキャベツのナムル</b> 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>小松菜ときのこの和え物</b> 小麦・大豆・ごま	
		熱量 515 kcal 塩分 4.5 g たんぱく質 23.3 g 脂質 32.9 g 炭水化物 29.7 g	熱量 470 kcal 塩分 3.6 g たんぱく質 23.9 g 脂質 24.4 g 炭水化物 40.0 g	熱量 511 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 18.3 g 脂質 37.0 g 炭水化物 24.7 g	熱量 435 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 16.8 g 脂質 27.2 g 炭水化物 31.4 g	
おかず手鞠 製造 ワタミ株式会社	海の日 (祝日の為お休みです)	<b>白身魚フライ※タルタルソース小袋付</b> 卵・小麦・大豆・りんご <b>こうや豆腐と野菜の炒め物</b> 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>なますのゆず風味</b> 小麦 <b>ほうれん草ともやしのわさび醤油和え</b> 小麦・大豆	<b>白だし香る 牛肉と湯葉の煮物</b> 牛肉・小麦・いか・さば・大豆・ゼラチン <b>とうもろこし揚げ</b> 卵・小麦・大豆 <b>蒸し鶏と切干大根のピリ辛煮</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ごま <b>人参と薄揚げの金平</b> 小麦・大豆・ごま	<b>鶏肉のごま味噌ソース</b> 小麦・大豆・鶏肉・ごま <b>三色いなりの煮物</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉・やまいも <b>さつま芋のレモン風味</b> 無し <b>大根とこんにゃくのサイコロ煮</b> 小麦・大豆	<b>赤魚のみりん焼き</b> 小麦・大豆・ごま <b>豚肉ときくらげの甘酢あんかけ</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>豆の白和え</b> 小麦・大豆・ごま <b>ブロッコリーのごま和え</b> 小麦・大豆・ごま	
		熱量 251 kcal 塩分 1.7 g たんぱく質 8.7 g 脂質 15.9 g 炭水化物 19.0 g	熱量 270 kcal 塩分 1.6 g たんぱく質 10.9 g 脂質 19.2 g 炭水化物 12.1 g	熱量 231 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 13.0 g 脂質 9.5 g 炭水化物 24.1 g	熱量 244 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 12.7 g 脂質 14.1 g 炭水化物 16.7 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・キューイフルーツ・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。

### 「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(お弁当当・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19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。



**コッパやまぐち 夕食宅配 こくる**

# 0120-272-428

受付:月～金 9:00～18:00

7月17日(月)	7月18日(火)	7月19日(水)	7月20日(木)	7月21日(金)
	赤魚と白菜のだし醤油煮	サーモンマヨカツ	アジとさつま芋の唐揚げ中華あんかけ	天ぷら盛り合わせ
	とり天	肉じゃが・むき枝豆	大平(山口郷土)	大豆と豚ミンチのとろみ煮みそ風味
	麻婆春雨	大豆と昆布の煮物	シュウマイ	じゃが芋のベーコン煮
海の日	筍とアスパラ甘辛煮	切干大根の酢物	オクラと人参の和え物	豆乳花形豆腐
(祝日の為お休みです)	竹輪の金平風	かにのふわふわ豆腐煮	白菜と海老煮	水菜煮浸し
	オクラとわかめサラダ	卵サラダ	春雨サラダ	カニ風味スパサラダ
	ひじき煮	もやしとキクラゲナムル	小松菜ソテー	酢れんこん
	胡瓜とかにかまの酢物/さくら漬	青梗菜煮浸し/野沢菜	竹輪と胡瓜の酢物/安芸紫	りんごシロップ漬け
	(乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・ごま・落花生・牛肉・豚肉・ゼラチン・かに)	(小麦・大豆・卵・乳製品・さけ・鶏肉・ゼラチン・牛肉・ごま・かに・豚肉・りんご・さば)	(卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・えび・ごま・りんご・牛肉)	(卵・乳製品・小麦・えび・大豆・豚肉・鶏肉・かに・りんご)
	熱量 388 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 16.9 g 炭水化物 34.5 g カルシウム 93 mg カリウム 572 mg 塩分 3.5 g	熱量 422 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.3 g 炭水化物 39.7 g カルシウム 107 mg カリウム 715 mg 塩分 2.9 g	熱量 394 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 23.1 g 炭水化物 41.1 g カルシウム 150 mg カリウム 625 mg 塩分 2.9 g	熱量 480 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 20.3 g 炭水化物 53.1 g カルシウム 145 mg カリウム 566 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19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