

# 9月4日(月)～9月10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

お弁当和土祝日おかず咲	9月4日(月)		9月5日(火)		9月6日(水)		9月7日(木)		9月8日(金)		9月9日(土)		9月10日(日)																						
	5・7日間コース												7日間コースの方のみお届け																						
※土祝日※お祝日おかず咲はおかずのみ	白飯/ゆかり		白飯/黒ゴマ		ちらし寿司/錦糸/青のり		白飯/黒ゴマ		白飯/ゆかり		白飯/白ゴマ		白飯/ゆかり																						
	豚肉と白菜のこってり煮		サバと揚げなすのピリ辛あん		鶏肉の香り揚げオーロラソース		赤魚塩焼き柚子味噌かけ		八宝菜		タラのチャンチャン焼き		牛和風ソテー																						
お弁当和	大豆とさつま芋煮		厚揚げの卵とじ		麻婆豆腐		青梗菜のとりみ煮		じゃが芋と薩摩揚げの炒り煮		鶏と卵の親子煮		ツナじゃが																						
	青梗菜ごま和え		オクラ梅かつお和え		春菊と薩摩揚げ炒め煮		大根梅かつお和え		小松菜煮浸し		がんと根菜煮		ほうれん草錦糸和え																						
おかず咲	春雨の酢物/おかず昆布		小松菜としらす煮浸し/金時豆		はすのさんばい(山口郷土)/白花豆		カニ風味キャベツサラダ/りんごシロップ漬		金平ごぼう/黒酢中華春雨		水菜のサラダ/たくあん		マカロニサラダ/紅白生酢																						
	小麦・ごま・大豆・豚肉・さば・鶏肉		小麦・大豆・さば・卵・ごま		小麦・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・卵・りんご		大豆・小麦・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・かに・りんご・ごま		小麦・ごま・大豆・卵・乳製品・鶏肉・豚肉・牛肉・ゼラチン・えび		小麦・大豆・ごま・卵・鶏肉・乳製品・豚肉・りんご		小麦・牛肉・大豆・卵・乳製品・鶏肉・豚肉・りんご																						
熱量 464 kcal		たんぱく質 14.3 g	炭水化物 82.7 g	脂質 2.3 g	カルシウム 102 mg	熱量 530 kcal	たんぱく質 19.4 g	炭水化物 75.5 g	脂質 2.2 g	カルシウム 102 mg	熱量 618 kcal	たんぱく質 19.3 g	炭水化物 82.9 g	脂質 3.5 g	カルシウム 68 mg	熱量 417 kcal	たんぱく質 14.8 g	炭水化物 74.3 g	脂質 2.0 g	カルシウム 63 mg	熱量 402 kcal	たんぱく質 10.9 g	炭水化物 73.8 g	脂質 2.4 g	カルシウム 68 mg	熱量 520 kcal	たんぱく質 22.4 g	炭水化物 77.0 g	脂質 2.8 g	カルシウム 138 mg	熱量 483 kcal	たんぱく質 14.6 g	炭水化物 80.7 g	脂質 2.5 g	カルシウム 57 mg
熱量 257 kcal		たんぱく質 17.3 g	炭水化物 24.1 g	脂質 3.0 g	カルシウム 118 mg	熱量 258 kcal	たんぱく質 10.7 g	炭水化物 23.7 g	脂質 3.0 g	カルシウム 118 mg	熱量 257 kcal	たんぱく質 17.3 g	炭水化物 24.1 g	脂質 3.0 g	カルシウム 118 mg	熱量 258 kcal	たんぱく質 10.7 g	炭水化物 23.7 g	脂質 3.0 g	カルシウム 118 mg	熱量 257 kcal	たんぱく質 17.3 g	炭水化物 24.1 g	脂質 3.0 g	カルシウム 118 mg	熱量 258 kcal	たんぱく質 10.7 g	炭水化物 23.7 g	脂質 3.0 g	カルシウム 118 mg					

おかず舞	5・7日間コース												7日間コースの方のみお届け																							
	豚肉生姜焼き		サワラ香味焼き		ひじき豆腐よせきのこあん		カレイの煮付け		ハンバーグ		赤魚のゆかり揚げ		豚肉と卵の炒め物																							
高野豆腐の卵とじ		青梗菜とツナのさっと煮		豚肉とキャベツのカレー炒め		ポトフ		じゃが芋のそぼろ煮		厚揚げのチャンプルー		クロック																								
煮物盛合せ		キャベツとウインナー炒め		なすとこんにゃく柚子味噌かけ		がんと煮		枝豆と豆腐のふんわり天		青梗菜煮浸し		ひじき煮																								
小松菜と海老煮浸し		カリフラワーとオクラのサラダ		えびと枝豆の炒め物		ほうれん草おおか和え		ブロッコリーピーナツ和え		ひじきとカニかまの酢物		オクラごま和え																								
大豆とさつま芋煮		山菜煮物/焼豆腐煮		ほうれん草ツナ炒め		木の葉豆腐煮		はすのさんばい(山口郷土)		かぼちゃサラダ		カリフラワーサラダ																								
みかんシロップ漬		切干大根酢物/白花豆		オクラとわかめの酢物		大根とレーズンのサラダ/広島菜		金時豆		黒豆		春雨の酢物																								
小麦・大豆・豚肉・さば・えび・卵		卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・りんご・かに		卵・小麦・えび・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・りんご		小麦・ごま・大豆・乳製品・鶏肉・卵・さば・りんご		小麦・卵・乳製品・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・えび・落花生・ごま		卵・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・かに・りんご		小麦・ごま・大豆・乳製品・卵・えび・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン																								
熱量 322 kcal		たんぱく質 15.6 g	炭水化物 37.8 g	脂質 3.5 g	カルシウム 119 mg	熱量 309 kcal	たんぱく質 12.9 g	炭水化物 32.8 g	脂質 3.3 g	カルシウム 168 mg	熱量 341 kcal	たんぱく質 12.5 g	炭水化物 31.6 g	脂質 3.3 g	カルシウム 67 mg	熱量 301 kcal	たんぱく質 16.0 g	炭水化物 25.9 g	脂質 3.2 g	カルシウム 110 mg	熱量 446 kcal	たんぱく質 17.7 g	炭水化物 46.2 g	脂質 3.1 g	カルシウム 57 mg	熱量 354 kcal	たんぱく質 15.9 g	炭水化物 29.9 g	脂質 2.7 g	カルシウム 120 mg	熱量 371 kcal	たんぱく質 15.2 g	炭水化物 37.7 g	脂質 3.0 g	カルシウム 132 mg	
熱量 458 mg		カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg

お弁当こぼご	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		白飯																				
豚肉と白菜のこってり煮		サバと揚げなすのピリ辛あん		鶏肉の香り揚げオーロラソース		赤魚塩焼き柚子味噌かけ		八宝菜		じゃが芋と薩摩揚げの炒り煮		タラのチャンチャン焼き		牛和風ソテー																					
大豆とさつま芋煮		厚揚げの卵とじ		春菊と薩摩揚げ炒め煮		青梗菜のとりみ煮		小松菜煮浸し		がんと根菜煮		ツナじゃが		ほうれん草錦糸和え																					
青梗菜ごま和え/豆乳花形煮		小松菜としらす煮浸し		はすのさんばい(山口郷土)		大根梅かつお和え		小松菜煮浸し		水菜のサラダ		がんと根菜煮		ほうれん草錦糸和え																					
小麦・ごま・大豆・さば・豚肉		小麦・大豆・さば・卵		小麦・ごま・大豆・乳製品・鶏肉・卵・りんご		大豆・小麦・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン		小麦・大豆・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・ごま		小麦・大豆・ごま・卵・乳製品・鶏肉・豚肉・りんご		小麦・牛肉・大豆・卵																							
熱量 388 kcal		たんぱく質 12.7 g	炭水化物 69.1 g	脂質 1.8 g	カルシウム 96 mg	熱量 453 kcal	たんぱく質 14.2 g	炭水化物 61.2 g	脂質 1.8 g	カルシウム 88 mg	熱量 393 kcal	たんぱく質 11.2 g	炭水化物 70.7 g	脂質 1.6 g	カルシウム 59 mg	熱量 325 kcal	たんぱく質 13.1 g	炭水化物 68.1 g	脂質 1.6 g	カルシウム 50 mg	熱量 394 kcal	たんぱく質 11.8 g	炭水化物 58.4 g	脂質 1.8 g	カルシウム 42 mg	熱量 366 kcal	たんぱく質 14.8 g	炭水化物 60.4 g	脂質 2.0 g	カルシウム 118 mg	熱量 379 kcal	たんぱく質 13.0 g	炭水化物 68.4 g	脂質 2.0 g	カルシウム 64 mg
熱量 458 mg		カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg	カルシウム 458 mg

明日の食卓	5・7日間コース												7日間コースの方のみお届け																						
	イワシのみぞれ煮		鶏肉のから揚げ		サバのみりん焼き		豚肉の甘辛煮		カレイの磯辺天ぷら		鶏肉のカレー風味焼き		麻婆豆腐																						
チーズチキンカツ		青梗菜生姜風味和え		切干大根のごま煮		蓮根のおかか炒め		豆腐の中華煮		なすの南蛮和え		メバルのから揚げ																							
豚肉と大根の味噌煮		ツナとじゃが芋の煮物		インゲンと豆腐の甜面醬炒め		青梗菜とカニかまの煮浸し		ソース鶏じゃが		切干大根と桜エビの中華風煮物		鶏大根煮																							
三目豆		春雨サラダ		ブロッコリーの粒マスタード和え		ツナとマカロニのサラダ		南瓜の粒マスタードサラダ		ほうれん草とチーズのサラダ		ツナコーンサラダ																							
白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯																							
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・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		小麦・乳成分・落花生・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		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		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		小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン																							
熱量 570 kcal		たんぱく質 24.5 g	炭水化物 144 mg	脂質 2.1 g	カルシウム 11.6 μg	熱量 656 kcal	たんぱく質 22.8 g	炭水化物 131 mg	脂質 2.8 g	カルシウム 0.8 μg	熱量 642 kcal	たんぱく質 23.7 g	炭水化物 314 mg	脂質 2.9 g	カルシウム 6.1 μg	熱量 553 kcal	たんぱく質 23.1 g	炭水化物 229 mg	脂質 3.0 g	カルシウム 1.5 μg	熱量 626 kcal	たんぱく質 23.3 g	炭水化物 283 mg	脂質 2.8 g	カルシウム 7.2 μg	熱量 624 kcal	たんぱく質 26.2 g	炭水化物 323 mg	脂質 2.7 g	カルシウム 2.2 μg	熱量 643 kcal	たんぱく質 27.1 g	炭水化物 384 mg	脂質 3.0 g	カルシウム 1.2 μg
熱量 311 kcal		たんぱく質 20.1 g	カルシウム 141 mg	脂質 2.1 g	カルシウム 11.6 μg	熱量 396 kcal	たんぱく質 18.5 g	カルシウム 128 mg	脂質 2.7 g	カルシウム 0.8 μg	熱量 382 kcal	たんぱく質 19.3 g	カルシウム 311 mg	脂質 2.8 g	カルシウム 6.1 μg	熱量 293 kcal	たんぱく質 18.8 g	カルシウム 226 mg	脂質 2.9 g	カルシウム 1.5 μg	熱量 367 kcal	たんぱく質 19.0 g	カルシウム 280 mg	脂質 2.7 g	カルシウム 7.2 μg	熱量 365 kcal	たんぱく質 21.9 g	カルシウム 320 mg	脂質 2.6 g	カルシウム 2.2 μg	熱量 384 kcal	たんぱく質 22.7 g	カルシウム 381 mg	脂質 2.9 g	カルシウム 1.2 μg

おかず	5・7日間コース												7日間コースの方のみお届け																						
	ごはん付		ごはん付		ごはん付		ごはん付		ごはん付		ごはん付		ごはん付		ごはん付																				
熱量 570 kcal		たんぱく質 24.5 g	炭水化物 144 mg	脂質 2.1 g	カルシウム 11.6 μg	熱量 656 kcal	たんぱく質 22.8 g	炭水化物 131 mg	脂質 2.8 g	カルシウム 0.8 μg	熱量 642 kcal	たんぱく質 23.7 g	炭水化物 314 mg	脂質 2.9 g	カルシウム 6.1 μg	熱量 553 kcal	たんぱく質 23.1 g	炭水化物 229 mg	脂質 3.0 g	カルシウム 1.5 μg	熱量 626 kcal	たんぱく質 23.3 g	炭水化物 283 mg	脂質 2.8 g	カルシウム 7.2 μg	熱量 624 kcal	たんぱく質 26.2 g	炭水化物 323 mg	脂質 2.7 g	カルシウム 2.2 μg	熱量 643 kcal	たんぱく質 27.1 g	炭水化物 384 mg	脂質 3.0 g	カルシウム 1.2 μg
熱量 311 kcal		たんぱく質 20.1 g	カルシウム 141 mg	脂質 2.1 g	カルシウム 11.6 μg	熱量 396 kcal	たんぱく質 18.5 g	カルシウム 128 mg	脂質 2.7 g	カルシウム 0.8 μg	熱量 382 kcal	たんぱく質 19.3 g	カルシウム 311 mg	脂質 2.8 g	カルシウム 6.1 μg	熱量 293 kcal	たんぱく質 18.8 g	カルシウム 226 mg	脂質 2.9 g	カルシウム 1.5 μg	熱量 367 kcal	たんぱく質 19.0 g	カルシウム 280 mg	脂質 2.7 g	カルシウム 7.2 μg	熱量 365 kcal	たんぱく質 21.9 g	カルシウム 320 mg	脂質 2.6 g	カルシウム 2.2 μg	熱量 384 kcal	たんぱく質 22.7 g	カルシウム 381 mg	脂質 2.9 g	カルシウム 1.2 μg

# 9月4(月)～9月8(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

9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)																																																												
5日間コース																																																																
<b>白飯</b> 無し <b>ホタテと野菜のそろみ醤油炒め</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>ツイストマカロニの梅マヨサラダ</b> 卵・小麦・大豆 <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>514 kcal</td><td>塩分</td><td>1.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.7 g</td><td>脂質</td><td>17.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>71.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	514 kcal	塩分	1.9 g	たんぱく質	13.7 g	脂質	17.6 g	炭水化物	71.0 g			<b>ひじきと大豆のご飯</b> 小麦・大豆 <b>イワシの生姜煮</b> 小麦・さば・大豆・ごま <b>筑前煮</b> 小麦・大豆・鶏肉・ごま <b>コールスローサラダ</b> 卵・小麦・大豆 <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>495 kcal</td><td>塩分</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.5 g</td><td>脂質</td><td>16.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>65.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	495 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	19.5 g	脂質	16.0 g	炭水化物	65.0 g			<b>白飯</b> 無し <b>鶏の唐揚げ 甘辛ダレ</b> 小麦・大豆・鶏肉・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>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>481 kcal</td><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.4 g</td><td>脂質</td><td>12.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>73.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	481 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	17.4 g	脂質	12.1 g	炭水化物	73.2 g			<b>白飯</b> 無し <b>だし香る 牛肉と大根の煮物</b> 小麦・いか・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>がんとどきと野菜の炊き合わせ</b> 小麦・大豆・鶏肉 <b>蓮根の真砂和え</b> 小麦・大豆・ゼラチン・ごま <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>472 kcal</td><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.0 g</td><td>脂質</td><td>16.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>64.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	472 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	13.0 g	脂質	16.3 g	炭水化物	64.1 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>キャベツのカレー炒め</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>487 kcal</td><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.4 g</td><td>脂質</td><td>14.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>74.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	487 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	13.4 g	脂質	14.3 g	炭水化物	74.1 g		
熱量	514 kcal	塩分	1.9 g																																																													
たんぱく質	13.7 g	脂質	17.6 g																																																													
炭水化物	71.0 g																																																															
熱量	495 kcal	塩分	2.9 g																																																													
たんぱく質	19.5 g	脂質	16.0 g																																																													
炭水化物	65.0 g																																																															
熱量	481 kcal	塩分	2.4 g																																																													
たんぱく質	17.4 g	脂質	12.1 g																																																													
炭水化物	73.2 g																																																															
熱量	472 kcal	塩分	2.2 g																																																													
たんぱく質	13.0 g	脂質	16.3 g																																																													
炭水化物	64.1 g																																																															
熱量	487 kcal	塩分	2.1 g																																																													
たんぱく質	13.4 g	脂質	14.3 g																																																													
炭水化物	74.1 g																																																															
<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>切干大根と葉大根の炒り煮</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>385 kcal</td><td>塩分</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.1 g</td><td>脂質</td><td>25.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>21.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	385 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	18.1 g	脂質	25.5 g	炭水化物	21.6 g			<b>エビとイカの塩だれ和え</b> 小麦・えび・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>キムチチヂミ</b> 卵・小麦・えび・いか・大豆・さば・鶏肉・豚肉・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>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>384 kcal</td><td>塩分</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.4 g</td><td>脂質</td><td>25.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>25.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	384 kcal	塩分	3.3 g	たんぱく質	12.4 g	脂質	25.5 g	炭水化物	25.0 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ッツ和え</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>白身魚フライ わさびマヨソース</b> 卵・小麦・大豆 <b>野菜のピリ辛そぼろ</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・落花生 <b>ほうれん草と丸天の和え物</b> 卵・小麦・いか・さば・大豆 <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>338 kcal</td><td>塩分</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.8 g</td><td>脂質</td><td>18.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>31.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	338 kcal	塩分	2.5 g	たんぱく質	11.8 g	脂質	18.9 g	炭水化物	31.6 g			<b>牛肉と野菜の焼肉風</b> 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま・乳成分 <b>加賀揚げと高野豆腐の炊き合わせ</b> 卵・小麦・さば・大豆・いか <b>じゃが芋のばらこチーズ和え</b> 小麦・大豆・ゼラチン・乳成分 <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>358 kcal</td><td>塩分</td><td>3.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.3 g</td><td>脂質</td><td>20.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>29.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	358 kcal	塩分	3.5 g	たんぱく質	14.3 g	脂質	20.5 g	炭水化物	29.3 g		
熱量	385 kcal	塩分	2.9 g																																																													
たんぱく質	18.1 g	脂質	25.5 g																																																													
炭水化物	21.6 g																																																															
熱量	384 kcal	塩分	3.3 g																																																													
たんぱく質	12.4 g	脂質	25.5 g																																																													
炭水化物	25.0 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	338 kcal	塩分	2.5 g																																																													
たんぱく質	11.8 g	脂質	18.9 g																																																													
炭水化物	31.6 g																																																															
熱量	358 kcal	塩分	3.5 g																																																													
たんぱく質	14.3 g	脂質	20.5 g																																																													
炭水化物	29.3 g																																																															
<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>切干大根と葉大根の炒り煮</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>527 kcal</td><td>塩分</td><td>3.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>22.0 g</td><td>脂質</td><td>37.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>24.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	527 kcal	塩分	3.2 g	たんぱく質	22.0 g	脂質	37.8 g	炭水化物	24.8 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・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・えび・いか <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>499 kcal</td><td>塩分</td><td>4.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>23.8 g</td><td>脂質</td><td>32.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>27.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	499 kcal	塩分	4.0 g	たんぱく質	23.8 g	脂質	32.1 g	炭水化物	27.5 g			<b>カツオフライ&amp;エビフライ ※ソース小袋付</b> 卵・小麦・大豆・えび・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ッツ和え</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>499 kcal</td><td>塩分</td><td>3.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>21.3 g</td><td>脂質</td><td>27.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>41.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	499 kcal	塩分	3.7 g	たんぱく質	21.3 g	脂質	27.7 g	炭水化物	41.2 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 わさびマヨソース</b> 卵・小麦・大豆 <b>ほうれん草と丸天の和え物</b> 卵・小麦・いか・さば・大豆 <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>501 kcal</td><td>塩分</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.4 g</td><td>脂質</td><td>31.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>38.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	501 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	15.4 g	脂質	31.1 g	炭水化物	38.8 g			<b>牛肉と野菜の焼肉風</b> 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま・乳成分 <b>ブリの揚げ煮</b> 小麦・大豆 <b>じゃが芋のばらこチーズ和え</b> 小麦・大豆・ゼラチン・乳成分 <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>512 kcal</td><td>塩分</td><td>4.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.8 g</td><td>脂質</td><td>32.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>35.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	512 kcal	塩分	4.1 g	たんぱく質	18.8 g	脂質	32.9 g	炭水化物	35.2 g		
熱量	527 kcal	塩分	3.2 g																																																													
たんぱく質	22.0 g	脂質	37.8 g																																																													
炭水化物	24.8 g																																																															
熱量	499 kcal	塩分	4.0 g																																																													
たんぱく質	23.8 g	脂質	32.1 g																																																													
炭水化物	27.5 g																																																															
熱量	499 kcal	塩分	3.7 g																																																													
たんぱく質	21.3 g	脂質	27.7 g																																																													
炭水化物	41.2 g																																																															
熱量	501 kcal	塩分	2.7 g																																																													
たんぱく質	15.4 g	脂質	31.1 g																																																													
炭水化物	38.8 g																																																															
熱量	512 kcal	塩分	4.1 g																																																													
たんぱく質	18.8 g	脂質	32.9 g																																																													
炭水化物	35.2 g																																																															
<b>ホタテと野菜のそろみ醤油炒め</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>ツイストマカロニの梅マヨサラダ</b> 卵・小麦・大豆 <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>277 kcal</td><td>塩分</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.8 g</td><td>脂質</td><td>16.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>20.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	277 kcal	塩分	1.8 g	たんぱく質	9.8 g	脂質	16.5 g	炭水化物	20.6 g			<b>イワシの生姜煮</b> 小麦・さば・大豆・ごま <b>筑前煮</b> 小麦・大豆・鶏肉・ごま <b>コールスローサラダ</b> 卵・小麦・大豆 <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>244 kcal</td><td>塩分</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.8 g</td><td>脂質</td><td>13.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>15.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	244 kcal	塩分	1.8 g	たんぱく質	13.8 g	脂質	13.9 g	炭水化物	15.1 g			<b>鶏の唐揚げ 甘辛ダレ</b> 小麦・大豆・鶏肉・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>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>244 kcal</td><td>塩分</td><td>2.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.5 g</td><td>脂質</td><td>11.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>22.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	244 kcal	塩分	2.3 g	たんぱく質	13.5 g	脂質	11.0 g	炭水化物	22.8 g			<b>だし香る 牛肉と大根の煮物</b> 小麦・いか・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>がんとどきと野菜の炊き合わせ</b> 小麦・大豆・鶏肉 <b>蓮根の真砂和え</b> 小麦・大豆・ゼラチン・ごま <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>235 kcal</td><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.1 g</td><td>脂質</td><td>15.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>13.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	235 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	9.1 g	脂質	15.3 g	炭水化物	13.7 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>キャベツのカレー炒め</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>251 kcal</td><td>塩分</td><td>1.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>7.4 g</td><td>脂質</td><td>12.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>26.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	251 kcal	塩分	1.6 g	たんぱく質	7.4 g	脂質	12.9 g	炭水化物	26.5 g		
熱量	277 kcal	塩分	1.8 g																																																													
たんぱく質	9.8 g	脂質	16.5 g																																																													
炭水化物	20.6 g																																																															
熱量	244 kcal	塩分	1.8 g																																																													
たんぱく質	13.8 g	脂質	13.9 g																																																													
炭水化物	15.1 g																																																															
熱量	244 kcal	塩分	2.3 g																																																													
たんぱく質	13.5 g	脂質	11.0 g																																																													
炭水化物	22.8 g																																																															
熱量	235 kcal	塩分	2.1 g																																																													
たんぱく質	9.1 g	脂質	15.3 g																																																													
炭水化物	13.7 g																																																															
熱量	251 kcal	塩分	1.6 g																																																													
たんぱく質	7.4 g	脂質	12.9 g																																																													
炭水化物	26.5 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(お弁当和・お弁当こぼこ・おかず舞・おかず華・おかず咲: 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、洗ってお返してください。

次週の中止・変更の締切は

## 9月6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 こくる**

**0120-272-428**  
 受付: 月～金 9:00～18:00

9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)
豚肉と白菜のこってり煮	サバと揚げなすのピリ辛あん	鶏肉の香り揚げオーロソース	赤魚塩焼き柚子味噌かけ	アジ天ぷら
サワラのきのこあんかけ	蓮根と鶏肉炒め	ホキの和風マリネ	肉団子と卵の中華炒め	八宝菜
山菜と油揚げの煮物	厚揚げの卵とじ	麻婆豆腐	白菜煮浸し	じゃが芋と薩摩揚げの炒り煮
青梗菜ごま和え	切干大根の酢物	春菊と薩摩揚げ炒め煮	大根梅かつお和え	小松菜煮浸し
大豆とさつま芋煮	オクラ梅かつお和え	ジャーマンポテトサラダ	青梗菜のとろみ煮	金平ごぼう
切干大根と胡瓜の青しそドレッシング	ポテトサラダ	ほうれん草ツナ炒め	カニ風味キャベツサラダ	ブロッコリーピーナツ和え
春雨の酢物	小松菜としらす煮浸し	はすのさんばい(山口郷土)	紅葉豆腐煮	黒酢中華春雨
おかず昆布	パインシロップ漬け	白花豆	春菊のえのき浸し/りんごシロップ漬け	金時豆
(小麦・ごま・大豆・豚肉・鶏肉)	(小麦・えび・大豆・鶏肉・さば・卵・りんご・かに)	(小麦・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・卵・りんご)	(卵・小麦・えび・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・りんご・さば・かに)	(小麦・ごま・大豆・卵・乳製品・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・落花生)
熱量 355 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 11.8 g 炭水化物 27.9 g カルシウム 111 mg カリウム 561 mg 塩分 3.5 g	熱量 422 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 25.7 g 炭水化物 29.9 g カルシウム 115 mg カリウム 593 mg 塩分 3.0 g	熱量 528 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 29.9 g 炭水化物 37.1 g カルシウム 104 mg カリウム 685 mg 塩分 3.0 g	熱量 397 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 19.2 g 炭水化物 40.5 g カルシウム 151 mg カリウム 532 mg 塩分 3.0 g	熱量 412 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 16.5 g 炭水化物 39.2 g カルシウム 99 mg カリウム 593 mg 塩分 2.8 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  
9月6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