

# 9月25日(月)～10月1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25日(月)		9月26日(火)		9月27日(水)		9月28日(木)		9月29日(金)		9月30日(土)		10月1日(日)		
	5・7日間コース												7日間コースの方のみお届け		
※土日祝日お弁当おかず咲はごはん付きのみ	白飯/黒ゴマ 牛肉柳川風煮 なすとピーマン炒め煮 さつま芋煮/高野煮 フレンチサラダ/水菜のおかか和え 大豆・卵・小麦・牛肉・ごま		白飯/ゆかり 白身魚の柚庵焼き 揚げ鶏キャベツの和風生姜煮 金平ごぼう 春雨胡瓜サラダ/ブロッコリーごま和え 小麦・ごま・大豆・鶏肉・卵・りんご		ちらし寿司 坦々風野菜炒め 大根と薩摩揚げ煮 煮物盛り合わせ 春菊のお浸し/人参とえのきのさっと煮 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・卵・さば		白飯/白ゴマ タラのきのこソースかけ 卵とほうれん草のソテー 大根炒め生酢 ブロッコリーと桜えび煮物/みかんシロップ漬け 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・えび・ごま		白飯/黒ゴマ 鶏山賊焼(山口郷土) 白菜とツナのスープ煮 じゃが芋オクラ明太子サラダ 水菜煮浸し/わかめの酢物 小麦・大豆・鶏肉・乳製品・卵・ごま		白飯/ゆかり サワラ照焼き 野菜とツナのクリーム煮 青梗菜の卵とじ キャベツ甘酢和え/マカロニサラダ 小麦・大豆・ごま・卵・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・りんご		白飯/黒ゴマ 肉団子の卵あんかけ ほうれん草ソテー 豚肉と里芋の柚子味噌煮 オクラとツナ和え/みかんシロップ漬け 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		
お弁当和	熱量 546 kcal たんぱく質 16.4 g 炭水化物 85.9 g カリウム 501 mg	塩分 2.2 g 脂質 10.2 g カルシウム 52 mg	熱量 478 kcal たんぱく質 15.6 g 炭水化物 73.7 g カリウム 462 mg	塩分 2.9 g 脂質 12.2 g カルシウム 72 mg	熱量 459 kcal たんぱく質 12.3 g 炭水化物 83.6 g カリウム 361 mg	塩分 2.6 g 脂質 12.3 g カルシウム 134 mg	熱量 472 kcal たんぱく質 19.9 g 炭水化物 74.2 g カリウム 432 mg	塩分 2.9 g 脂質 10.9 g カルシウム 78 mg	熱量 480 kcal たんぱく質 18.2 g 炭水化物 72.5 g カリウム 574 mg	塩分 2.6 g 脂質 11.8 g カルシウム 107 mg	熱量 480 kcal たんぱく質 15.4 g 炭水化物 74.7 g カリウム 498 mg	塩分 1.7 g 脂質 11.9 g カルシウム 87 mg	熱量 585 kcal たんぱく質 17.8 g 炭水化物 81.8 g カリウム 341 mg	塩分 2.7 g 脂質 19.4 g カルシウム 61 mg	
おかず咲	熱量 245 kcal たんぱく質 12.4 g 炭水化物 16.6 g カリウム 467 mg	塩分 3.1 g 脂質 14.3 g カルシウム 79 mg	熱量 360 kcal たんぱく質 13.9 g 炭水化物 30.2 g カリウム 348 mg	塩分 3.0 g 脂質 20.2 g カルシウム 62 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			
	オムレツのミートソースかけ 牛肉と大豆の味噌煮 ほうれん草ソテー ひじきごまサラダ オクラ梅かつお和え 切干大根酢物 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・牛肉・豚肉・りんご・ごま・かに	サワラゆかり揚げ ラタトゥイユ 大豆とさつま芋煮 ほうれん草の炒り卵和え 菜の花のごま味噌酢和え 胡瓜と鶏肉の中華和え/おかず昆布 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品	鶏山賊焼(山口郷土) 白菜ベーコン煮 ひじきと野菜の豆腐天 いも芋サラダ 春菊のお浸し 竹の子たらこ和え 小麦・大豆・鶏肉・乳製品・卵・豚肉・りんご	アジ梅しそフライ レモンバジルチキン 肉じゃが いんげんソテー 大根炒め生酢 三目豆/青梗菜ピーナツ和え 小麦・大豆・卵・乳製品・鶏肉・豚肉・牛肉・落花生・ごま	赤魚の柚子味噌タレかけ ポテトのカレー炒め 小松菜煮浸し マカロニ香味サラダ 山菜煮浸し ブロッコリーと桜えび煮物/糸こんにゃく和え 卵・乳製品・小麦・えび・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・ごま	鶏肉の香草焼き ニラと厚揚げの炒め物 ほうれん草煮浸し 白菜ごま和え ベーコンとポテトサラダ 柚子蒟蒻 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・牛肉・ごま・豚肉・ゼラチン・卵・りんご	スタミナ炒め 春巻き 炒り豆腐 豚肉と里芋の柚子味噌煮 五目生酢 金時豆 小麦・大豆・鶏肉・牛肉・ごま・豚肉・ゼラチン・えび・りんご									
熱量 365 kcal たんぱく質 15.3 g 炭水化物 29.6 g カリウム 557 mg	塩分 3.0 g 脂質 20.2 g カルシウム 139 mg	熱量 361 kcal たんぱく質 16.0 g 炭水化物 23.6 g カリウム 698 mg	塩分 2.6 g 脂質 17.9 g カルシウム 94 mg	熱量 351 kcal たんぱく質 15.5 g 炭水化物 22.5 g カリウム 578 mg	塩分 3.0 g 脂質 21.8 g カルシウム 77 mg	熱量 366 kcal たんぱく質 18.7 g 炭水化物 31.6 g カリウム 433 mg	塩分 3.0 g 脂質 18.3 g カルシウム 95 mg	熱量 305 kcal たんぱく質 14.4 g 炭水化物 29.5 g カリウム 407 mg	塩分 2.9 g 脂質 15.2 g カルシウム 88 mg	熱量 328 kcal たんぱく質 19.3 g 炭水化物 17.7 g カリウム 614 mg	塩分 3.2 g 脂質 19.6 g カルシウム 158 mg	熱量 380 kcal たんぱく質 14.9 g 炭水化物 35.9 g カリウム 453 mg	塩分 3.2 g 脂質 19.3 g カルシウム 60 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 牛肉柳川風煮 さつま芋煮 水菜のおかか和え 大豆・卵・小麦・牛肉	白飯 白身魚の柚庵焼き 揚げ鶏キャベツの和風生姜煮 ブロッコリーごま和え 小麦・大豆・鶏肉・ごま	白飯 坦々風野菜炒め 煮物盛り合わせ 春菊のお浸し 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・卵・さば	白飯 タラのきのこソースかけ 卵とほうれん草のソテー 大根炒め生酢 小麦・ごま・大豆・卵・乳製品・鶏肉	白飯 鶏山賊焼(山口郷土) 白菜とツナのスープ煮 わかめの酢物 小麦・大豆・鶏肉・乳製品	白飯 サワラ照焼き 青梗菜の卵とじ キャベツ甘酢和え 小麦・大豆・ごま・卵・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン	白飯 肉団子の卵あんかけ ほうれん草ソテー オクラとツナ和え 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま									
熱量 409 kcal たんぱく質 13.6 g 炭水化物 70.5 g カリウム 340 mg	塩分 2.3 g 脂質 7.0 g カルシウム 81 mg	熱量 412 kcal たんぱく質 13.7 g 炭水化物 52.3 g カリウム 365 mg	塩分 2.2 g 脂質 10.9 g カルシウム 56 mg	熱量 345 kcal たんぱく質 11.1 g 炭水化物 59.0 g カリウム 301 mg	塩分 2.0 g 脂質 6.5 g カルシウム 65 mg	熱量 420 kcal たんぱく質 17.8 g 炭水化物 64.5 g カリウム 401 mg	塩分 2.0 g 脂質 9.8 g カルシウム 67 mg	熱量 413 kcal たんぱく質 17.2 g 炭水化物 60.0 g カリウム 417 mg	塩分 2.0 g 脂質 10.3 g カルシウム 42 mg	熱量 383 kcal たんぱく質 15.7 g 炭水化物 61.4 g カリウム 482 mg	塩分 2.1 g 脂質 7.0 g カルシウム 73 mg	熱量 448 kcal たんぱく質 13.9 g 炭水化物 66.2 g カリウム 256 mg	塩分 2.2 g 脂質 17.6 g カルシウム 64 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			
	ひき肉とトマトのカレー サーモンマヨカツ エビと枝豆の卵炒め ほうれん草ときのこのゆず風味和え 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン	サワラのはちみつ照り焼き ひじきとさつま揚げの煮物 鶏肉と野菜のソースマヨ炒め ブロッコリーのごま浸し 白飯 えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	豚肉のケチャップ炒め 白菜のごま酢和え かぶとカニカマのトロみ煮 ツナとマカロニのサラダ 白飯 かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	スペイン風オムレツホワイトソースかけ メバルのから揚げ 鶏肉と野菜の炒め物 ブロッコリーと卵のサラダ 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	鶏肉の香草焼き 大豆五目煮 小松菜とイカの生姜浸し カリフラワーのカレーマヨ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・いか・大豆・鶏肉・りんご	豆腐とエビのチリソース煮 野菜と豚肉の炒め物 鶏ごぼう煮 さつま芋のレモン風味煮 白飯 えび・小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	豚肉のポン酢生姜炒め ほうれん草と卵炒め ツナとじゃが芋の煮物 インゲンのごまきな粉和え 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご									
ごはん付 熱量 619 kcal たんぱく質 22.3 g カルシウム 237 mg	塩分 3.1 g ビタミンD 2.4 μg	熱量 601 kcal たんぱく質 24.3 g カルシウム 201 mg	塩分 2.5 g ビタミンD 4.8 μg	熱量 589 kcal たんぱく質 24.7 g カルシウム 277 mg	塩分 2.9 g ビタミンD 1.8 μg	熱量 626 kcal たんぱく質 26.0 g カルシウム 377 mg	塩分 2.8 g ビタミンD 2.9 μg	熱量 594 kcal たんぱく質 25.8 g カルシウム 326 mg	塩分 2.7 g ビタミンD 2.2 μg	熱量 582 kcal たんぱく質 25.0 g カルシウム 326 mg	塩分 3.0 g ビタミンD 0.2 μg	熱量 587 kcal たんぱく質 28.6 g カルシウム 144 mg	塩分 3.1 g ビタミンD 1.5 μg			
おかずのみ 熱量 360 kcal たんぱく質 18.0 g カルシウム 234 mg	塩分 3.0 g ビタミンD 2.4 μg	熱量 342 kcal たんぱく質 20.0 g カルシウム 198 mg	塩分 2.5 g ビタミンD 4.8 μg	熱量 330 kcal たんぱく質 20.4 g カルシウム 274 mg	塩分 2.9 g ビタミンD 1.8 μg	熱量 366 kcal たんぱく質 21.7 g カルシウム 374 mg	塩分 2.7 g ビタミンD 2.9 μg	熱量 334 kcal たんぱく質 21.5 g カルシウム 323 mg	塩分 2.6 g ビタミンD 2.2 μg	熱量 323 kcal たんぱく質 20.7 g カルシウム 323 mg	塩分 2.9 g ビタミンD 0.2 μg	熱量 328 kcal たんぱく質 24.2 g カルシウム 141 mg	塩分 3.0 g ビタミンD 1.5 μg			

製造 広島駅弁当株式会社

# 9月25(月)～9月29(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25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)																																																												
5日間コース																																																																
<b>白飯</b> 無し <b>アジフライ ごまたっぷりソース</b> 小麦・大豆・りんご・ごま <b>根菜とひき肉の煮物</b> 小麦・大豆・鶏肉 <b>キャベツと蒸し鶏のひじきサラダ</b> 小麦・大豆・鶏肉 <b>チンゲン菜と薄揚げの和え物</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>497 kcal</td><td>塩分</td><td>1.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.4 g</td><td>脂質</td><td>14.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>74.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	497 kcal	塩分	1.9 g	たんぱく質	13.4 g	脂質	14.8 g	炭水化物	74.8 g			<b>わかめご飯</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>さつま芋と大豆の甘辛煮</b> 小麦・大豆・ごま <b>いんげんとたけのこの和え物</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>482 kcal</td><td>塩分</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.3 g</td><td>脂質</td><td>14.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>66.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	482 kcal	塩分	2.8 g	たんぱく質	18.3 g	脂質	14.0 g	炭水化物	66.6 g			<b>白飯</b> 無し <b>豚肉の煮物 南瓜仕立て スナッフエンドウ添え</b> 小麦・大豆・豚肉・ごま <b>こうや豆腐のゆず風味玉子あんかけ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 <b>わかめと大根おろしの酢の物</b> 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>522 kcal</td><td>塩分</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.6 g</td><td>脂質</td><td>19.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>68.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	522 kcal	塩分	1.8 g	たんぱく質	14.6 g	脂質	19.9 g	炭水化物	68.2 g			<b>白飯</b> 無し <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>南瓜のふわふわ豆腐</b> 卵・小麦・大豆・豚肉 <b>ブロッコリーと人参の白和え</b> 小麦・大豆・ごま <b>昆布煮</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>523 kcal</td><td>塩分</td><td>2.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.2 g</td><td>脂質</td><td>16.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>74.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	523 kcal	塩分	2.6 g	たんぱく質	14.2 g	脂質	16.9 g	炭水化物	74.5 g			<b>高菜明太風味ご飯</b> 小麦・大豆・ゼラチン・ごま <b>お月見仕立ての鶏肉竜田揚げ たりたまソース</b> 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・乳成分・ゼラチン <b>野菜の炊き合わせ</b> 小麦・大豆・鶏肉 <b>カリフラワーとキャベツのマリネ</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 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>538 kcal</td><td>塩分</td><td>3.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.4 g</td><td>脂質</td><td>20.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>66.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	538 kcal	塩分	3.2 g	たんぱく質	19.4 g	脂質	20.9 g	炭水化物	66.2 g		
熱量	497 kcal	塩分	1.9 g																																																													
たんぱく質	13.4 g	脂質	14.8 g																																																													
炭水化物	74.8 g																																																															
熱量	482 kcal	塩分	2.8 g																																																													
たんぱく質	18.3 g	脂質	14.0 g																																																													
炭水化物	66.6 g																																																															
熱量	522 kcal	塩分	1.8 g																																																													
たんぱく質	14.6 g	脂質	19.9 g																																																													
炭水化物	68.2 g																																																															
熱量	523 kcal	塩分	2.6 g																																																													
たんぱく質	14.2 g	脂質	16.9 g																																																													
炭水化物	74.5 g																																																															
熱量	538 kcal	塩分	3.2 g																																																													
たんぱく質	19.4 g	脂質	20.9 g																																																													
炭水化物	66.2 g																																																															
<b>豚肉と玉ねぎの焼肉風</b> 小麦・大豆・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・いか・さば <b>キャベツと竹輪のポン酢炒め</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・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 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>417 kcal</td><td>塩分</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.7 g</td><td>脂質</td><td>28.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>25.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	417 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	14.7 g	脂質	28.5 g	炭水化物	25.4 g			<b>八宝菜</b> 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <b>肉団子の黒酢ソース</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 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>425 kcal</td><td>塩分</td><td>3.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.2 g</td><td>脂質</td><td>26.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>27.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	425 kcal	塩分	3.5 g	たんぱく質	17.2 g	脂質	26.6 g	炭水化物	27.8 g			<b>肉じゃがコロッケ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・さば・鶏肉 <b>鶏肉と蓮根のさっぱり炒め</b> 小麦・大豆・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>きゅうりとカニ風味かまぼこの中華和え</b> 卵・小麦・えび・かに・さば・大豆・ごま <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>461 kcal</td><td>塩分</td><td>3.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.4 g</td><td>脂質</td><td>29.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>34.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	461 kcal	塩分	3.0 g	たんぱく質	15.4 g	脂質	29.2 g	炭水化物	34.1 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 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>325 kcal</td><td>塩分</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.4 g</td><td>脂質</td><td>18.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>26.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	325 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	13.4 g	脂質	18.5 g	炭水化物	26.7 g			<b>牛肉とじゃが芋の煮物</b> 小麦・いか・牛肉・さば・大豆・りんご・ゼラチン・鶏肉 <b>枝豆いなりの煮物 お月見かまぼこ添え</b> 卵・小麦・大豆 <b>青菜と湯葉のおろし和え わさび風味</b> 小麦・大豆・ゼラチン <b>さつま芋とおからのほくほく和え</b> 小麦・大豆・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 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>321 kcal</td><td>塩分</td><td>3.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.3 g</td><td>脂質</td><td>15.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>30.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	321 kcal	塩分	3.0 g	たんぱく質	13.3 g	脂質	15.8 g	炭水化物	30.9 g		
熱量	417 kcal	塩分	2.7 g																																																													
たんぱく質	14.7 g	脂質	28.5 g																																																													
炭水化物	25.4 g																																																															
熱量	425 kcal	塩分	3.5 g																																																													
たんぱく質	17.2 g	脂質	26.6 g																																																													
炭水化物	27.8 g																																																															
熱量	461 kcal	塩分	3.0 g																																																													
たんぱく質	15.4 g	脂質	29.2 g																																																													
炭水化物	34.1 g																																																															
熱量	325 kcal	塩分	2.9 g																																																													
たんぱく質	13.4 g	脂質	18.5 g																																																													
炭水化物	26.7 g																																																															
熱量	321 kcal	塩分	3.0 g																																																													
たんぱく質	13.3 g	脂質	15.8 g																																																													
炭水化物	30.9 g																																																															
<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>キャベツと竹輪のポン酢炒め</b> 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・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 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>538 kcal</td><td>塩分</td><td>3.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>20.5 g</td><td>脂質</td><td>36.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>31.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	538 kcal	塩分	3.2 g	たんぱく質	20.5 g	脂質	36.9 g	炭水化物	31.3 g			<b>鶏肉と玉子の親子煮風</b> 卵・小麦・大豆・鶏肉 <b>八宝菜</b> 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・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 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>494 kcal</td><td>塩分</td><td>4.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>27.0 g</td><td>脂質</td><td>30.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>27.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	494 kcal	塩分	4.0 g	たんぱく質	27.0 g	脂質	30.0 g	炭水化物	27.9 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・さば・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>きゅうりとカニ風味かまぼこの中華和え</b> 卵・小麦・えび・かに・さば・大豆・ごま <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>557 kcal</td><td>塩分</td><td>4.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.3 g</td><td>脂質</td><td>36.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>39.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	557 kcal	塩分	4.3 g	たんぱく質	18.3 g	脂質	36.0 g	炭水化物	39.0 g			<b>豚肉と野菜の和風煮</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 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>584 kcal</td><td>塩分</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>24.2 g</td><td>脂質</td><td>43.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>22.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	584 kcal	塩分	2.5 g	たんぱく質	24.2 g	脂質	43.7 g	炭水化物	22.2 g			<b>牛肉とじゃが芋の煮物</b> 小麦・いか・牛肉・さば・大豆・りんご・ゼラチン・鶏肉 <b>サバの照り焼き お月見かまぼこ添え</b> 小麦・さば・大豆 <b>青菜と湯葉のおろし和え わさび風味</b> 小麦・大豆・ゼラチン <b>さつま芋とおからのほくほく和え</b> 小麦・大豆・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 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>491 kcal</td><td>塩分</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>21.4 g</td><td>脂質</td><td>29.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>34.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	491 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	21.4 g	脂質	29.3 g	炭水化物	34.8 g		
熱量	538 kcal	塩分	3.2 g																																																													
たんぱく質	20.5 g	脂質	36.9 g																																																													
炭水化物	31.3 g																																																															
熱量	494 kcal	塩分	4.0 g																																																													
たんぱく質	27.0 g	脂質	30.0 g																																																													
炭水化物	27.9 g																																																															
熱量	557 kcal	塩分	4.3 g																																																													
たんぱく質	18.3 g	脂質	36.0 g																																																													
炭水化物	39.0 g																																																															
熱量	584 kcal	塩分	2.5 g																																																													
たんぱく質	24.2 g	脂質	43.7 g																																																													
炭水化物	22.2 g																																																															
熱量	491 kcal	塩分	2.9 g																																																													
たんぱく質	21.4 g	脂質	29.3 g																																																													
炭水化物	34.8 g																																																															
<b>アジフライ ごまたっぷりソース</b> 小麦・大豆・りんご・ごま <b>根菜とひき肉の煮物</b> 小麦・大豆・鶏肉 <b>キャベツと蒸し鶏のひじきサラダ</b> 小麦・大豆・鶏肉 <b>チンゲン菜と薄揚げの和え物</b> 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>260 kcal</td><td>塩分</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.5 g</td><td>脂質</td><td>13.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>24.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	260 kcal	塩分	1.8 g	たんぱく質	9.5 g	脂質	13.8 g	炭水化物	24.4 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>さつま芋と大豆の甘辛煮</b> 小麦・大豆・ごま <b>いんげんとたけのこの和え物</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>245 kcal</td><td>塩分</td><td>1.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.1 g</td><td>脂質</td><td>12.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>18.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	245 kcal	塩分	1.7 g	たんぱく質	14.1 g	脂質	12.1 g	炭水化物	18.0 g			<b>豚肉の煮物 南瓜仕立て スナッフエンドウ添え</b> 小麦・大豆・豚肉・ごま <b>こうや豆腐のゆず風味玉子あんかけ</b> 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 <b>わかめと大根おろしの酢の物</b> 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>285 kcal</td><td>塩分</td><td>1.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.7 g</td><td>脂質</td><td>18.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>17.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	285 kcal	塩分	1.7 g	たんぱく質	10.7 g	脂質	18.8 g	炭水化物	17.8 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>南瓜のふわふわ豆腐</b> 卵・小麦・大豆・豚肉 <b>ブロッコリーと人参の白和え</b> 小麦・大豆・ごま <b>昆布煮</b> 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>286 kcal</td><td>塩分</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.3 g</td><td>脂質</td><td>15.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>24.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	286 kcal	塩分	2.5 g	たんぱく質	10.3 g	脂質	15.9 g	炭水化物	24.1 g			<b>お月見仕立ての鶏肉竜田揚げ たりたまソース</b> 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・乳成分・ゼラチン <b>野菜の炊き合わせ</b> 小麦・大豆・鶏肉 <b>カリフラワーとキャベツのマリネ</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 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>312 kcal</td><td>塩分</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.3 g</td><td>脂質</td><td>19.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>18.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	312 kcal	塩分	2.7 g	たんぱく質	15.3 g	脂質	19.8 g	炭水化物	18.6 g		
熱量	260 kcal	塩分	1.8 g																																																													
たんぱく質	9.5 g	脂質	13.8 g																																																													
炭水化物	24.4 g																																																															
熱量	245 kcal	塩分	1.7 g																																																													
たんぱく質	14.1 g	脂質	12.1 g																																																													
炭水化物	18.0 g																																																															
熱量	285 kcal	塩分	1.7 g																																																													
たんぱく質	10.7 g	脂質	18.8 g																																																													
炭水化物	17.8 g																																																															
熱量	286 kcal	塩分	2.5 g																																																													
たんぱく質	10.3 g	脂質	15.9 g																																																													
炭水化物	24.1 g																																																															
熱量	312 kcal	塩分	2.7 g																																																													
たんぱく質	15.3 g	脂質	19.8 g																																																													
炭水化物	18.6 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27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25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)
赤魚西京焼き	揚げ鶏キャベツの和風生姜煮	サバの唐揚げ中華あんかけ	鶏山賊焼(山口郷土)	牛肉の和風ソテー
牛肉柳川風煮	白身魚の柚庵焼き	坦々風野菜炒め	タラのきのこソースかけ	アジ南蛮漬け
さつま芋煮/高野煮	金平ごぼう	大根と薩摩揚げ煮	ツナじゃが・むき枝豆	春雨中華炒め
水菜のおかか和え	白菜煮浸し	人参とえのきのさっと煮	ブロッコリーと桜えび煮物	ブロッコリーごま和え
フレンチサラダ	南瓜煮	白菜ちりめんの酢物	大根炒め生酢	じゃが芋オクラ明太子サラダ
白菜ゆかり和え	ブロッコリーごま和え	春菊のお浸し	青梗菜ピーナツ和え	水菜煮浸し
ほうれん草ごま和え	春雨胡瓜サラダ	いも芋サラダ	卵とほうれん草のソテー	わかめの酢物
たくあん	おかず昆布	黄桃シロップ漬け	みかんシロップ漬け	安芸紫
(大豆・卵・小麦・牛肉・ごま)	(小麦・ごま・大豆・鶏肉・卵・りんご・豚肉)	(小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・さば・えび・卵・乳製品・もも)	(小麦・ごま・大豆・卵・乳製品・鶏肉・えび・落花生)	(小麦・牛肉・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵)
熱量 352 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 9.5 g 炭水化物 42.3 g カルシウム 123 mg カリウム 787 mg 塩分 3.4 g	熱量 432 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 21.8 g 炭水化物 35.9 g カルシウム 113 mg カリウム 692 mg 塩分 3.4 g	熱量 448 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 14.9 g 炭水化物 44.9 g カルシウム 197 mg カリウム 603 mg 塩分 2.8 g	熱量 401 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 20.5 g 炭水化物 45.4 g カルシウム 94 mg カリウム 675 mg 塩分 2.8 g	熱量 434 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 18.1 g 炭水化物 37.7 g カルシウム 115 mg カリウム 59.3 mg 塩分 2.9 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27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