

12月25日(月)～12月31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

お弁当和土白祝日おかず咲 製造 広島駅弁当株式会社	12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)	12月29日(金)	12月30日(土)	12月31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 タンドリーチキン 小いわし南蛮漬け ビーフン 山菜ナムル/大根ツナサラダ 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・さば	白飯/黒ゴマ 黒メバル山椒焼き 白菜煮浸し 南瓜のそぼろ煮 五目生酢/枝豆 小麦・大豆・鶏肉・ごま	かやくご飯/青のり 豚肉のプルコギ ひじき煮 小松菜と卵の炒め物 スパゲティサラダ/金時豆 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご	白飯/ゆかり サバ塩焼き 豚肉と里芋のごま煮込み ブロッコリーツナサラダ 牛蒡とウインナーの金平/ほうれん草お浸し 小麦・ごま・大豆・豚肉・卵・乳製品・牛肉・鶏肉・ゼラチン・さば・りんご	白飯/黒ゴマ 酢豚 白身魚のふわらか天 のっぺい風煮(山口郷土) ひじきとニラの煮物/白菜彩り和え 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま	白飯/白ゴマ タラの甘酢あんかけ ビーフシチュー ほうれん草ツナソテー わかめ炒り煮/白花豆 小麦・大豆・乳製品・牛肉・鶏肉・ごま	年末休業日	
	熱量 599 kcal たんぱく質 21.3 g 炭水化物 69.7 g カリウム 180 mg	熱量 396 kcal たんぱく質 14.8 g 炭水化物 73.7 g カリウム 487 mg	熱量 419 kcal たんぱく質 14.6 g 炭水化物 67.6 g カリウム 318 mg	熱量 487 kcal たんぱく質 14.6 g 炭水化物 73.6 g カリウム 437 mg	熱量 531 kcal たんぱく質 13.2 g 炭水化物 74.4 g カリウム 419 mg	熱量 458 kcal たんぱく質 16.5 g 炭水化物 79.4 g カリウム 225 mg	熱量 458 kcal たんぱく質 16.5 g 炭水化物 79.4 g カリウム 225 mg	熱量 458 kcal たんぱく質 16.5 g 炭水化物 79.4 g カリウム 225 mg
塩分 2.9 g 脂質 17.3 g カルシウム 48 mg	塩分 2.8 g 脂質 3.2 g カルシウム 69 mg	塩分 2.9 g 脂質 11.5 g カルシウム 67 mg	塩分 1.8 g 脂質 13.1 g カルシウム 140 mg	塩分 1.8 g 脂質 11.4 g カルシウム 76 mg	塩分 1.9 g 脂質 9.2 g カルシウム 55 mg	塩分 2.0 g 脂質 7.9 g カルシウム 54 mg	塩分 2.0 g 脂質 7.9 g カルシウム 54 mg	
お弁当和								
おかず咲								

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		
	鶏唐揚げ オムレツのハヤシソースかけ いんげん薩摩揚げ煮物 枝豆とひじきの白和え 大根ツナサラダ 甘栗サラダ 小麦・大豆・鶏肉・卵・乳製品・牛肉・豚肉・さば・ごま	白身フライ 回鍋肉 じゃが芋とベーコン煮 ほうれん草くるみ和え 海老とブロッコリー塩タレ炒め 五目生酢 えび・ごま・鶏肉・小麦・大豆・卵・りんご・落花生・牛肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・くるみ	チキンナゲット のっぺい風煮(山口郷土) 青梗菜ソテー さつま芋サラダ オクラとツナ和え 金時豆 卵・乳製品・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご	赤魚のトマトソースかけ 大根と大根葉炒め煮 ほうれん草お浸し 卵と人参のソテー もやしナムル 大豆煮/ごぼうサラダ 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・りんご・さば	サワラ竜田揚げ 野菜コンソメ煮 いんげんソテー オクラ生姜和え ひじきとニラの煮物 ピリ辛こんにゃく 小麦・ごま・大豆・卵・乳製品・鶏肉・豚肉	鶏唐揚げ/卵焼き ひじき煮 ほうれん草ツナソテー さつま芋金平 カリフラワーサラダ 白花豆 小麦・ごま・大豆・乳製品・鶏肉・卵・ゼラチン・りんご	年末休業日	
	熱量 381 kcal たんぱく質 15.0 g 炭水化物 31.3 g カリウム 419 mg	熱量 401 kcal たんぱく質 14.2 g 炭水化物 38.4 g カリウム 530 mg	熱量 378 kcal たんぱく質 14.2 g 炭水化物 31.2 g カリウム 349 mg	熱量 359 kcal たんぱく質 14.7 g 炭水化物 33.4 g カリウム 448 mg	熱量 381 kcal たんぱく質 12.5 g 炭水化物 32.4 g カリウム 537 mg	熱量 325 kcal たんぱく質 13.7 g 炭水化物 28.2 g カリウム 689 mg	熱量 325 kcal たんぱく質 13.7 g 炭水化物 28.2 g カリウム 689 mg	熱量 325 kcal たんぱく質 13.7 g 炭水化物 28.2 g カリウム 689 mg
	塩分 3.0 g 脂質 22.0 g カルシウム 69 mg	塩分 3.5 g 脂質 21.3 g カルシウム 58 mg	塩分 2.7 g 脂質 21.9 g カルシウム 74 mg	塩分 3.5 g 脂質 18.4 g カルシウム 104 mg	塩分 3.2 g 脂質 14.2 g カルシウム 105 mg	塩分 3.1 g 脂質 18.8 g カルシウム 101 mg	塩分 3.1 g 脂質 18.8 g カルシウム 101 mg	塩分 3.1 g 脂質 18.8 g カルシウム 101 mg

お弁当こぼ 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 タンドリーチキン ビーフン 大根ツナサラダ 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・さば	白飯 黒メバル山椒焼き 南瓜のそぼろ煮 五目生酢 小麦・大豆・鶏肉・ごま	白飯 豚肉のプルコギ 小松菜と卵の炒め物 スパゲティサラダ 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご	白飯 サバ塩焼き 豚肉と里芋のごま煮込み ブロッコリーツナサラダ 小麦・ごま・大豆・豚肉・さば・卵・りんご	白飯 酢豚 のっぺい風煮(山口郷土) 白菜彩り和え 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま	白飯 タラの甘酢あんかけ ほうれん草ツナソテー わかめ炒り煮 小麦・大豆・乳製品・鶏肉	年末休業日	
	熱量 432 kcal たんぱく質 15.9 g 炭水化物 58.2 g カリウム 160 mg	熱量 335 kcal たんぱく質 12.6 g 炭水化物 63.0 g カリウム 370 mg	熱量 388 kcal たんぱく質 12.1 g 炭水化物 56.5 g カリウム 246 mg	熱量 415 kcal たんぱく質 17.9 g 炭水化物 58.7 g カリウム 461 mg	熱量 434 kcal たんぱく質 11.8 g 炭水化物 59.2 g カリウム 392 mg	熱量 358 kcal たんぱく質 13.8 g 炭水化物 58.7 g カリウム 206 mg	熱量 358 kcal たんぱく質 13.8 g 炭水化物 58.7 g カリウム 206 mg	熱量 358 kcal たんぱく質 13.8 g 炭水化物 58.7 g カリウム 206 mg
	塩分 1.6 g 脂質 15.7 g カルシウム 35 mg	塩分 2.3 g 脂質 2.5 g カルシウム 46 mg	塩分 2.0 g 脂質 11.5 g カルシウム 60 mg	塩分 2.2 g 脂質 10.9 g カルシウム 77 mg	塩分 1.7 g 脂質 4.4 g カルシウム 46 mg	塩分 1.6 g 脂質 7.5 g カルシウム 47 mg	塩分 1.6 g 脂質 7.5 g カルシウム 47 mg	塩分 1.6 g 脂質 7.5 g カルシウム 47 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		
	アジのカレー醤油焼き かぶとカニカマのとろみ煮 豚肉とじゃが芋の煮物 春雨サラダ 白飯 かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	鶏肉のオイスター炒め しろ菜のゆず浸し じゃが芋のチーズクリーム煮 大豆サラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	カレイの和風あんかけ 絹揚げとひじきの煮物 白菜と鶏肉の旨煮 ブロッコリーと卵のサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	豚肉のぼん酢生姜炒め 人参とえのきの明太子炒め ツナと大根の煮物 コールスローサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	赤魚の味噌焼き ほうれん草と竹輪のナムル風 鶏肉とじゃが芋の煮物 カリフラワーのカレーマヨ和え 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	鶏肉と里芋の照り煮 切干大根のドレッシング和え ひき肉と卵のそぼろ 豆とツナのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	年末休業日	
	熱量 540 kcal たんぱく質 25.7 g カルシウム 154 mg	熱量 627 kcal たんぱく質 25.6 g カルシウム 157 mg	熱量 576 kcal たんぱく質 25.7 g カルシウム 257 mg	熱量 574 kcal たんぱく質 27.8 g カルシウム 187 mg	熱量 603 kcal たんぱく質 23.4 g カルシウム 138 mg	熱量 655 kcal たんぱく質 26.5 g カルシウム 391 mg	熱量 655 kcal たんぱく質 26.5 g カルシウム 391 mg	熱量 655 kcal たんぱく質 26.5 g カルシウム 391 mg
	塩分 3.0 g ビタミンD 5.0 μg	塩分 3.2 g ビタミンD 0.6 μg	塩分 3.1 g ビタミンD 8.0 μg	塩分 3.3 g ビタミンD 1.4 μg	塩分 2.8 g ビタミンD 2.6 μg	塩分 3.1 g ビタミンD 3.6 μg	塩分 3.1 g ビタミンD 3.6 μg	塩分 3.1 g ビタミンD 3.6 μg
ごはん付								
のみず								

12月25日(月)～12月29日(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

12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)	12月29日(金)																																																												
5日間コース																																																																
白飯 無し ホタテと野菜ののろみ醤油炒め 小麦・大豆・豚肉 肉団子の黒酢ソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン ツイストマカロニの梅マヨサラダ 卵・小麦・大豆 小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>501 kcal</td><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.2 g</td><td>脂質</td><td>16.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>68.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	501 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	16.2 g	脂質	16.3 g	炭水化物	68.4 g			梅ひじきご飯 小麦・大豆・ごま イワシの生姜煮 小麦・大豆・ごま 筑前煮 小麦・大豆・鶏肉・ごま コールスローサラダ 卵・小麦・大豆 昆布と切干大根の煮物 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>471 kcal</td><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.5 g</td><td>脂質</td><td>14.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>65.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	471 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	17.5 g	脂質	14.4 g	炭水化物	65.6 g			白飯 無し ヤンニョムチキン(韓国風チキン) 小麦・大豆・鶏肉・ごま ブロッコリーのカニ風味あんかけ 卵・小麦・えび・かに・いか・さば・大豆 春雨のさっぱり炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>482 kcal</td><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.8 g</td><td>脂質</td><td>10.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>77.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	482 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	17.8 g	脂質	10.5 g	炭水化物	77.7 g			白飯 無し 豚肉と筍の中華炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま がんとどきの煮物 小麦・さば・大豆 南瓜とひよこ豆のピーナッツ和え 小麦・落花生・乳成分・大豆・鶏肉 大根のナムル 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>526 kcal</td><td>塩分</td><td>1.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.3 g</td><td>脂質</td><td>21.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>67.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	526 kcal	塩分	1.9 g	たんぱく質	14.3 g	脂質	21.5 g	炭水化物	67.0 g			赤かぶ青菜ふりかけご飯 乳成分 コーンクリームコロッケ 小麦・乳成分・大豆・ゼラチン 大根のそぼろあんかけ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ブロッコリーと玉子のサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>540 kcal</td><td>塩分</td><td>2.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.1 g</td><td>脂質</td><td>19.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>77.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	540 kcal	塩分	2.0 g	たんぱく質	11.1 g	脂質	19.6 g	炭水化物	77.4 g		
熱量	501 kcal	塩分	2.1 g																																																													
たんぱく質	16.2 g	脂質	16.3 g																																																													
炭水化物	68.4 g																																																															
熱量	471 kcal	塩分	2.4 g																																																													
たんぱく質	17.5 g	脂質	14.4 g																																																													
炭水化物	65.6 g																																																															
熱量	482 kcal	塩分	2.4 g																																																													
たんぱく質	17.8 g	脂質	10.5 g																																																													
炭水化物	77.7 g																																																															
熱量	526 kcal	塩分	1.9 g																																																													
たんぱく質	14.3 g	脂質	21.5 g																																																													
炭水化物	67.0 g																																																															
熱量	540 kcal	塩分	2.0 g																																																													
たんぱく質	11.1 g	脂質	19.6 g																																																													
炭水化物	77.4 g																																																															
白身魚フライ ※タルタルソース小袋付 卵・小麦・大豆・りんご 野菜のピリ辛そぼろ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・落花生 ほうれん草と丸天の和え物 卵・小麦・いか・さば・大豆 南瓜とレーズンのサラダ 卵・小麦・大豆 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>356 kcal</td><td>塩分</td><td>2.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.3 g</td><td>脂質</td><td>21.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>29.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	356 kcal	塩分	2.6 g	たんぱく質	13.3 g	脂質	21.2 g	炭水化物	29.6 g			エビとイカの塩だれ和え 小麦・えび・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま キムチチヂミ 卵・小麦・えび・いか・大豆・さば・鶏肉・豚肉・ごま 人参の粒マスタードサラダ 卵・小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご・乳成分 根菜と青菜の和え物 小麦・大豆 ブロッコリーのごま和え 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>391 kcal</td><td>塩分</td><td>3.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.2 g</td><td>脂質</td><td>25.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>26.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	391 kcal	塩分	3.6 g	たんぱく質	13.2 g	脂質	25.6 g	炭水化物	26.0 g			きのこ入りビーフシチュー 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 エビカツ 小麦・えび・いか 豆腐そぼろの炒り煮 小麦・大豆 ほうれん草とごぼうのピーナッツ和え 小麦・落花生・大豆 大根と人参の煮物 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>401 kcal</td><td>塩分</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.2 g</td><td>脂質</td><td>21.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>34.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	401 kcal	塩分	2.9 g	たんぱく質	17.2 g	脂質	21.9 g	炭水化物	34.0 g			サーモンの塩焼き さけ・卵・小麦・乳成分・大豆 豚肉とキャベツのクリーム煮 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 根菜のケチャップ炒め 小麦・大豆 白菜と大根のツナマヨサラダ 卵・小麦・大豆 さつま芋の甘煮 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>431 kcal</td><td>塩分</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.6 g</td><td>脂質</td><td>27.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>28.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	431 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	18.6 g	脂質	27.1 g	炭水化物	28.0 g			牛肉と野菜の焼肉風 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま・乳成分 加賀揚げと里芋の煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉・いか・さば じゃが芋のばらこチーズ和え 小麦・大豆・ゼラチン・乳成分 蓮根とくらげのごま酢和え 小麦・乳成分・大豆・ごま 大豆ひじき 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>333 kcal</td><td>塩分</td><td>3.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.5 g</td><td>脂質</td><td>18.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>28.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	333 kcal	塩分	3.2 g	たんぱく質	12.5 g	脂質	18.9 g	炭水化物	28.2 g		
熱量	356 kcal	塩分	2.6 g																																																													
たんぱく質	13.3 g	脂質	21.2 g																																																													
炭水化物	29.6 g																																																															
熱量	391 kcal	塩分	3.6 g																																																													
たんぱく質	13.2 g	脂質	25.6 g																																																													
炭水化物	26.0 g																																																															
熱量	401 kcal	塩分	2.9 g																																																													
たんぱく質	17.2 g	脂質	21.9 g																																																													
炭水化物	34.0 g																																																															
熱量	431 kcal	塩分	2.4 g																																																													
たんぱく質	18.6 g	脂質	27.1 g																																																													
炭水化物	28.0 g																																																															
熱量	333 kcal	塩分	3.2 g																																																													
たんぱく質	12.5 g	脂質	18.9 g																																																													
炭水化物	28.2 g																																																															
餃子&豚肉の塩炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 白身魚フライ ※タルタルソース小袋付 卵・小麦・大豆・りんご ほうれん草と丸天の和え物 卵・小麦・いか・さば・大豆 南瓜とレーズンのサラダ 卵・小麦・大豆 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>518 kcal</td><td>塩分</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.9 g</td><td>脂質</td><td>33.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>36.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	518 kcal	塩分	2.8 g	たんぱく質	16.9 g	脂質	33.4 g	炭水化物	36.9 g			鶏肉といんげんのバター醤油 小麦・乳成分・大豆・りんご・ゼラチン・鶏肉 エビとイカの塩だれ和え 小麦・えび・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 人参の粒マスタードサラダ 卵・小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご・乳成分 根菜と青菜の和え物 小麦・大豆 ブロッコリーのごま和え 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>506 kcal</td><td>塩分</td><td>4.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>24.5 g</td><td>脂質</td><td>32.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>28.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	506 kcal	塩分	4.2 g	たんぱく質	24.5 g	脂質	32.1 g	炭水化物	28.5 g			カツオフライ&エビフライ ※ソース小袋付 卵・小麦・大豆・えび・りんご きのこ入りビーフシチュー 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 豆腐そぼろの炒り煮 小麦・大豆 ほうれん草とごぼうのピーナッツ和え 小麦・落花生・大豆 大根と人参の煮物 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>472 kcal</td><td>塩分</td><td>3.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>20.4 g</td><td>脂質</td><td>25.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>40.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	472 kcal	塩分	3.1 g	たんぱく質	20.4 g	脂質	25.6 g	炭水化物	40.4 g			豚肉となめこの和風醤油炒め 小麦・大豆・豚肉 サーモンの塩焼き さけ・小麦・大豆 根菜のケチャップ炒め 小麦・大豆 白菜と大根のツナマヨサラダ 卵・小麦・大豆 さつま芋の甘煮 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>561 kcal</td><td>塩分</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>21.8 g</td><td>脂質</td><td>37.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>33.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	561 kcal	塩分	2.8 g	たんぱく質	21.8 g	脂質	37.6 g	炭水化物	33.2 g			牛肉と野菜の焼肉風 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま・乳成分 ブリの揚げ煮 小麦・大豆 加賀揚げ 卵・小麦・大豆・いか・さば 蓮根とくらげのごま酢和え 小麦・乳成分・大豆・ごま 大豆ひじき 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>468 kcal</td><td>塩分</td><td>3.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.4 g</td><td>脂質</td><td>31.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>28.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	468 kcal	塩分	3.9 g	たんぱく質	18.4 g	脂質	31.1 g	炭水化物	28.8 g		
熱量	518 kcal	塩分	2.8 g																																																													
たんぱく質	16.9 g	脂質	33.4 g																																																													
炭水化物	36.9 g																																																															
熱量	506 kcal	塩分	4.2 g																																																													
たんぱく質	24.5 g	脂質	32.1 g																																																													
炭水化物	28.5 g																																																															
熱量	472 kcal	塩分	3.1 g																																																													
たんぱく質	20.4 g	脂質	25.6 g																																																													
炭水化物	40.4 g																																																															
熱量	561 kcal	塩分	2.8 g																																																													
たんぱく質	21.8 g	脂質	37.6 g																																																													
炭水化物	33.2 g																																																															
熱量	468 kcal	塩分	3.9 g																																																													
たんぱく質	18.4 g	脂質	31.1 g																																																													
炭水化物	28.8 g																																																															
ホタテと野菜ののろみ醤油炒め 小麦・大豆・豚肉 肉団子の黒酢ソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン ツイストマカロニの梅マヨサラダ 卵・小麦・大豆 小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>260 kcal</td><td>塩分</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.2 g</td><td>脂質</td><td>15.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>16.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	260 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	12.2 g	脂質	15.2 g	炭水化物	16.9 g			イワシの生姜煮 小麦・大豆・ごま 筑前煮 小麦・大豆・鶏肉・ごま コールスローサラダ 卵・小麦・大豆 昆布と切干大根の煮物 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>234 kcal</td><td>塩分</td><td>2.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.4 g</td><td>脂質</td><td>12.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>16.0 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	234 kcal	塩分	2.0 g	たんぱく質	13.4 g	脂質	12.9 g	炭水化物	16.0 g			ヤンニョムチキン(韓国風チキン) 小麦・大豆・鶏肉・ごま ブロッコリーのカニ風味あんかけ 卵・小麦・えび・かに・いか・さば・大豆 春雨のさっぱり炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>241 kcal</td><td>塩分</td><td>2.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.7 g</td><td>脂質</td><td>9.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>26.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	241 kcal	塩分	2.3 g	たんぱく質	13.7 g	脂質	9.5 g	炭水化物	26.2 g			豚肉と筍の中華炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま がんとどきの煮物 小麦・さば・大豆 南瓜とひよこ豆のピーナッツ和え 小麦・落花生・乳成分・大豆・鶏肉 大根のナムル 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>284 kcal</td><td>塩分</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.3 g</td><td>脂質</td><td>20.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>15.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	284 kcal	塩分	1.8 g	たんぱく質	10.3 g	脂質	20.4 g	炭水化物	15.6 g			コーンクリームコロッケ 小麦・乳成分・大豆・ゼラチン 大根のそぼろあんかけ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ブロッコリーと玉子のサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>296 kcal</td><td>塩分</td><td>1.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>7.0 g</td><td>脂質</td><td>18.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>25.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	296 kcal	塩分	1.6 g	たんぱく質	7.0 g	脂質	18.5 g	炭水化物	25.4 g		
熱量	260 kcal	塩分	2.1 g																																																													
たんぱく質	12.2 g	脂質	15.2 g																																																													
炭水化物	16.9 g																																																															
熱量	234 kcal	塩分	2.0 g																																																													
たんぱく質	13.4 g	脂質	12.9 g																																																													
炭水化物	16.0 g																																																															
熱量	241 kcal	塩分	2.3 g																																																													
たんぱく質	13.7 g	脂質	9.5 g																																																													
炭水化物	26.2 g																																																															
熱量	284 kcal	塩分	1.8 g																																																													
たんぱく質	10.3 g	脂質	20.4 g																																																													
炭水化物	15.6 g																																																															
熱量	296 kcal	塩分	1.6 g																																																													
たんぱく質	7.0 g	脂質	18.5 g																																																													
炭水化物	25.4 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・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。
12/31(日)～1/5(金)はお休みです
 (12/31はおせち・ふくをご注文の方はお届けがござります)

1/15週の中止・変更の締切は
1月10日(水)
18時迄です！
 ※1/8週の注文は締め切らせていただいております

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

12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)	12月29日(金)
タンドリーチキン	黒メバル山椒焼き	豚肉のプルコギ	サバ塩焼き	酢豚
小さいわし南蛮漬け	豚肉と春雨の炒め物	カレイ唐揚げのあんかけ	豚肉と里芋のごま煮込み	白身魚のふわらか天
いんげん薩摩揚げ煮物	南瓜のそぼろ煮	ひじき煮	炒り豆腐	のっぺい風煮(山口郷土)
山菜ナムル	水菜煮浸し	オクラとツナ和え	ほうれん草お浸し	ひじきとニラの煮物
ビーフン	五目生酢	小松菜と卵の炒め物	ブロッコリーツナサラダ	アスパラコーンサラダ
大根ツナサラダ	白菜煮浸し	スパゲティサラダ	牛蒡とウインナーの金平	さつま芋金平
オクラごま和え	枝豆	大根のそぼろみそあんかけ	胡瓜とカニかまの酢物	白菜彩り和え
甘栗サラダ	黄桃シロップ漬け	みかんシロップ漬け	さくら漬	パインシロップ漬け
(小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・さば)	(小麦・ごま・大豆・豚肉・りんご・鶏肉・もも)	(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・ごま・大豆・豚肉・鶏肉・卵・乳製品・牛肉・ゼラチン・さば・りんご・かに)	(小麦・ごま・大豆・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご)
熱量 418 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 20.6 g 炭水化物 23.5 g カルシウム 92 mg カリウム 632 mg 塩分 3.6 g	熱量 308 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 7.1 g 炭水化物 44.9 g カルシウム 66 mg カリウム 721 mg 塩分 3.5 g	熱量 425 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 18.6 g 炭水化物 23.0 g カルシウム 151 mg カリウム 582 mg 塩分 3.1 g	熱量 352 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 14.3 g 炭水化物 22.5 g カルシウム 141 mg カリウム 615 mg 塩分 3.4 g	熱量 463 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 16.0 g 炭水化物 48.3 g カルシウム 107 mg カリウム 730 mg 塩分 2.7 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。

1/15週の中止・変更は
1月10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