

2月12日(月)~2月18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 製造 広島駅弁当株式会社	2月12日(月)		2月13日(火)		2月14日(水)		2月15日(木)		2月16日(金)		2月17日(土)		2月18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		白飯/ゆかり		鶏飯/青のり		白飯/ゆかり		白飯/黒ゴマ		白飯/白ゴマ		白飯/ゆかり							
※お弁当はごはんのみ	豚肉と野菜のうま煮		サバみりん焼き		鶏天のレモンソースかけ		アジ柚庵焼き		ねぎ塩豚		カレー磯辺天		豚焼肉							
	豆腐と野菜の煮物		厚揚げの卵とじ		いんげんツナバター炒め		ニラ玉春雨		大根とミニさつま天煮		大豆と竹輪の煮物		えびとブロッコリーの塩だれ和え							
	人参とツナの和え物		白菜スープ煮		小松菜煮浸し		なす煮浸し		ほうれん草煮浸し		小松菜とえび煮浸し		高野豆腐の卵とじ							
	マカロニサラダ/金時豆		ほうれん草の和え物/じゃが芋そぼろ煮		筍味噌煮(山口郷土)/南瓜ごま和え		白菜ごま酢和え/ツナポテトサラダ		ブロッコリーサラダ/わかめとかまぼこ酢物		コールスローサラダ/オクラえのき塩昆布和え		ほうれん草お浸し/マセドアンサラダ							
	小麦・ごま・大豆・豚肉・卵・乳製品・鶏肉・りんご		卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・さば・えび		小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品		卵・小麦・ごま・大豆・鶏肉・りんご		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・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび		えび・ごま・鶏肉・小麦・大豆・豚肉・りんご・卵・乳製品							
お弁当	熱量	457 kcal	塩分	1.6 g	熱量	500 kcal	塩分	2.5 g	熱量	475 kcal	塩分	2.0 g	熱量	486 kcal	塩分	1.7 g	熱量	446 kcal	塩分	2.2 g
	たんぱく質	14.1 g	脂質	7.6 g	たんぱく質	19.0 g	脂質	12.9 g	たんぱく質	15.5 g	脂質	10.1 g	たんぱく質	16.0 g	脂質	10.0 g	たんぱく質	14.7 g	脂質	10.3 g
	炭水化物	78.8 g	カルシウム	60 mg	炭水化物	73.3 g	カルシウム	103 mg	炭水化物	76.0 g	カルシウム	55 mg	炭水化物	70.8 g	カルシウム	86 mg	炭水化物	70.9 g	カルシウム	76 mg
	カリウム	398 mg			カリウム	372 mg			カリウム	546 mg			カリウム	521 mg			カリウム	435 mg		
おかず	熱量	285 kcal	塩分	2.7 g	熱量	248 kcal	塩分	3.0 g	熱量	186 kcal	塩分	2.8 g	熱量	182 kcal	塩分	2.7 g	熱量	248 kcal	塩分	2.6 g
	たんぱく質	13.0 g	脂質	11.7 g	たんぱく質	13.7 g	脂質	14.2 g	たんぱく質	11.6 g	脂質	6.8 g	たんぱく質	12.8 g	脂質	7.2 g	たんぱく質	16.2 g	脂質	11.1 g
	炭水化物	25.7 g	カルシウム	58 mg	炭水化物	18.0 g	カルシウム	61 mg	炭水化物	19.2 g	カルシウム	67 mg	炭水化物	17.9 g	カルシウム	61 mg	炭水化物	21.4 g	カルシウム	104 mg
	カリウム	402 mg			カリウム	308 mg			カリウム	192 mg			カリウム	470 mg			カリウム	300 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															
	豚肉とキャベツの味噌炒め		カレー磯辺天		フライドチキン		タラのクリームソースかけ		豚すきやき煮		コロッケ		タラの野菜あんかけ															
	ジャーマンポテト		煮物盛り合わせ		具だくさん切干煮		じゃが芋とベーコンのスープ煮		エビチリ		木の葉豆腐煮		かにのふわふわ豆腐煮															
	シュウマイ/肉団子煮		切干大根と高菜炒め		ほうれん草ビーンズサラダ		小松菜厚揚げ煮		大豆豚ミンチ炒め		なすとひき肉炒め物		ほうれん草お浸し															
	小松菜煮浸し		ほうれん草卵和え		人参ナムル		かぶとツナの甘辛煮		いんげんバター炒め		筍味噌煮(山口郷土)		香味マカロニサラダ															
	マカロニサラダ		キャベツと大豆ごま和え		オクラとツナ和え		胡瓜ハムサラダ		ほうれん草ひじきサラダ		青梗菜かにかま炒め		紅白生酢															
	カリフラワー甘酢和え		春雨サラダ		黄桃シロップ漬け		金時豆		胡瓜ごま酢和え		コールスローサラダ/パインシロップ漬け		黒豆															
	卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・えび・落花生・牛肉・ごま・ゼラチン・りんご・かに		卵・乳製品・小麦・大豆・りんご・ごま		卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・えび・かに・豚肉・ゼラチン・ごま・りんご・もも		乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・卵・りんご		乳製品・小麦・大豆・鶏肉・牛肉・ごま・豚肉・ゼラチン・卵・えび・りんご		小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・えび・かに・乳製品・さば		卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・かに・ごま															
お弁当	熱量	358 kcal	塩分	2.9 g	熱量	395 kcal	塩分	3.1 g	熱量	353 kcal	塩分	3.0 g	熱量	376 kcal	塩分	3.2 g	熱量	305 kcal	塩分	3.3 g	熱量	358 kcal	塩分	3.0 g	熱量	312 kcal	塩分	3.0 g
	たんぱく質	18.5 g	脂質	18.3 g	たんぱく質	21.6 g	脂質	17.9 g	たんぱく質	12.6 g	脂質	21.5 g	たんぱく質	24.2 g	脂質	18.8 g	たんぱく質	16.7 g	脂質	16.7 g	たんぱく質	18.7 g	脂質	18.1 g	たんぱく質	17.2 g	脂質	9.9 g
	炭水化物	29.2 g	カルシウム	138 mg	炭水化物	37.4 g	カルシウム	162 mg	炭水化物	28.0 g	カルシウム	118 mg	炭水化物	27.9 g	カルシウム	158 mg	炭水化物	22.4 g	カルシウム	176 mg	炭水化物	39.9 g	カルシウム	68 mg	炭水化物	36.3 g	カルシウム	86 mg
	カリウム	548 mg			カリウム	730 mg			カリウム	418 mg			カリウム	667 mg			カリウム	528 mg			カリウム	435 mg			カリウム	350 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		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯													
	豚肉と野菜のうま煮		サバみりん焼き		鶏天のレモンソースかけ		アジ柚庵焼き		ねぎ塩豚		カレー磯辺天		豚焼肉															
	豆腐と野菜の煮物		厚揚げの卵とじ		小松菜煮浸し		ニラ玉春雨		大根とミニさつま天煮		大豆と竹輪の煮物		えびとブロッコリー塩だれ和え															
	マカロニサラダ		ほうれん草の和え物		南瓜ごま和え		白菜ごま酢和え		ブロッコリーサラダ		コールスローサラダ		マセドアンサラダ															
	小麦・ごま・大豆・豚肉・卵・乳製品・鶏肉・りんご		卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・さば		小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品		卵・小麦・ごま・大豆・鶏肉		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・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品		えび・ごま・鶏肉・小麦・大豆・豚肉・りんご・卵・乳製品															
お弁当	熱量	391 kcal	塩分	1.8 g	熱量	430 kcal	塩分	2.2 g	熱量	401 kcal	塩分	2.3 g	熱量	349 kcal	塩分	1.8 g	熱量	372 kcal	塩分	2.1 g	熱量	435 kcal	塩分	2.0 g	熱量	361 kcal	塩分	1.8 g
	たんぱく質	11.8 g	脂質	8.0 g	たんぱく質	18.6 g	脂質	11.5 g	たんぱく質	16.7 g	脂質	13.2 g	たんぱく質	14.8 g	脂質	4.0 g	たんぱく質	12.9 g	脂質	7.5 g	たんぱく質	18.9 g	脂質	10.9 g	たんぱく質	13.0 g	脂質	7.5 g
	炭水化物	65.7 g	カルシウム	75 mg	炭水化物	60.7 g	カルシウム	106 mg	炭水化物	66.6 g	カルシウム	88 mg	炭水化物	60.7 g	カルシウム	45 mg	炭水化物	60.9 g	カルシウム	89 mg	炭水化物	62.7 g	カルシウム	69 mg	炭水化物	58.2 g	カルシウム	60 mg
	カリウム	263 mg			カリウム	441 mg			カリウム	544 mg			カリウム	371 mg			カリウム	239 mg			カリウム	300 mg			カリウム	270 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															
	チキンカツ		赤魚のみりん焼き		豚肉の焼肉風		アジの香草パン粉焼き		ハニーマスタードチキン		ブリの中華煮たれかけ		ポークカレー															
	白菜と竹輪のさっと煮		切昆布と大豆の煮物		インゲンとしらすの山椒炒め		青梗菜と蒸し鶏の和え物		マカロニのケチャップ炒め		クリームコロッケ		アジ大葉フライ															
	ひき肉と卵のそぼろ		麻婆大根		ポテトソテー		ニラ玉		大豆豚ミンチ炒め		大豆のケチャップ煮		野菜と鶏肉の五目煮															
	ほうれん草の白和え		キャベツとチーズのサラダ		小松菜のごま酢和え		さつま芋と粉チーズのサラダ		絹揚げと蓮根の味噌炒め		大豆のケチャップ煮		ツナとマカロニのサラダ															
	白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯															
	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		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・ごま・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・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		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		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															
ごはん付	熱量	587 kcal	塩分	2.6 g	熱量	580 kcal	塩分	2.9 g	熱量	580 kcal	塩分	2.9 g	熱量	638 kcal	塩分	2.9 g	熱量	587 kcal	塩分	2.9 g	熱量	587 kcal	塩分	2.5 g	熱量	659 kcal	塩分	2.9 g
	たんぱく質	24.1 g	ビタミンD	2.4 μg	たんぱく質	28.0 g	ビタミンD	2.6 μg	たんぱく質	23.5 g	ビタミンD	6.6 μg	たんぱく質	25.5 g	ビタミンD	1.1 μg	たんぱく質	23.8 g	ビタミンD	3.5 μg	たんぱく質	23.8 g	ビタミンD	3.5 μg	たんぱく質	25.5 g	ビタミンD	2.6 μg
	カルシウム	277 mg			カルシウム	261 mg			カルシウム	314 mg			カルシウム	164 mg			カルシウム	219 mg			カルシウム	219 mg			カルシウム	246 mg		
のみ	熱量	340 kcal	塩分	2.5 g	熱量	332 kcal	塩分	2.8 g	熱量	333 kcal	塩分	2.9 g	熱量	390 kcal	塩分	2.9 g	熱量	339 kcal	塩分	2.5 g	熱量	339 kcal	塩分	2.5 g	熱量	411 kcal	塩分	2.8 g
	たんぱく質	19.7 g	ビタミンD	2.4 μg	たんぱく質	23.6 g	ビタミンD	2.6 μg	たんぱく質	19.2 g	ビタミンD	6.6 μg	たんぱく質	21.1 g	ビタミンD	1.1 μg	たんぱく質	19.5 g	ビタミンD	3.5 μg	たんぱく質	19.5 g	ビタミンD	3.5 μg	たんぱく質	21.1 g	ビタミンD	2.6 μg
	カルシウム	274 mg			カルシウム	258 mg			カルシウム	311 mg			カルシウム	161 mg			カルシウム	216 mg			カルシウム	216 mg			カルシウム	243 mg		

2月12日(月)～2月16日(金) 5日間コース献立表

このページの製造元は、おかず華は広島駅弁当株式会社、他はワタミ株式会社です。

おかず華

製造
広島駅弁当株式会社

2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)	2月16日(金)
5日間コース				
振替休日 (祝日の為お休みです)	サバみりん焼き 豚肉と蓮根の酢豚風 厚揚げの卵とじ 白菜スープ煮 ほうれん草の和え物 じゃが芋そぼろ煮 ひじき煮 キャベツと人参サラダ/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・さば・えび	鶏天のレモンソースかけ 赤魚の野菜あんかけ いんげんツナバター炒め 筍味噌煮(山口郷土) 小松菜煮浸し 南瓜ごま和え 紅白生酢 黒豆 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品	メンチカツ アジ柚庵焼き ニラ玉春雨 なす煮浸し 青梗菜中華炒め ツナポテトサラダ 白菜ごま酢和え おかず昆布 小麦・卵・乳製品・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・かに・牛肉・ごま・りんご	ねぎ塩豚 赤魚と牛蒡のカレーすき煮 大根とミニさつま天煮 ほうれん草煮浸し 蓮根高野の炒め煮 ブロッコリーサラダ わかめとかまぼこ酢物 黄桃シロップ漬け 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご・もも
	熱量 357 kcal たんぱく質 20.3 g 炭水化物 31.5 g カリウム 607 mg 塩分 3.5 g 脂質 16.5 g カルシウム 129 mg	熱量 384 kcal たんぱく質 22.7 g 炭水化物 33.5 g カリウム 715 mg 塩分 3.1 g 脂質 18.2 g カルシウム 140 mg	熱量 439 kcal たんぱく質 19.2 g 炭水化物 44.1 g カリウム 671 mg 塩分 3.0 g 脂質 20.9 g カルシウム 95 mg	熱量 392 kcal たんぱく質 22.8 g 炭水化物 35.7 g カリウム 631 mg 塩分 3.5 g 脂質 14.4 g カルシウム 104 mg

【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いております。
- * 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ください。

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
 指定原材料に準ずるもの: あわび・いか・オレンジ・キウイフルーツ・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

振替休日 (祝日の為お休みです)	タラのみぞれあんかけ 小麦・さば・大豆・ゼラチン 豚肉と大根の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 乱切りじゃが芋のサーモンフレーク炒め 小麦・乳成分・さけ・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン いんげんとコーンのマヨサラダ 卵・小麦・大豆 煮豆 小麦・大豆・豚肉	チキン南蛮 ※タルタルソース小袋付 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・りんご 蒸し鶏と花野菜の和風サラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉 なすの揚げ浸し 小麦・大豆 卵の花といんげんのサラダ 卵・小麦・大豆・ごま チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま	サバの味噌煮 小麦・さば・大豆・卵・乳成分 肉詰めいなりの煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉 根菜の黒酢和え 小麦・大豆・ごま 豆のごま和えサラダ 小麦・大豆・ごま つきこんにやくの真砂和え 小麦・大豆・ゼラチン	ヒレカツ ※ソース小袋付 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 南瓜のふわふわ豆腐 卵・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 切干大根の彩りサラダ 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま ポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・りんご 小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆
	熱量 418 kcal たんぱく質 16.2 g 炭水化物 30.2 g 塩分 2.1 g 脂質 26.1 g	熱量 450 kcal たんぱく質 19.2 g 炭水化物 24.2 g 塩分 3.3 g 脂質 31.0 g	熱量 363 kcal たんぱく質 13.0 g 炭水化物 35.5 g 塩分 2.7 g 脂質 19.0 g	熱量 447 kcal たんぱく質 15.7 g 炭水化物 27.6 g 塩分 3.4 g 脂質 30.3 g

「夕食宅配こくる」からのお願い



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・明日の食卓・おかず咲: 広島駅弁当製造分)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

振替休日 (祝日の為お休みです)	タラのみぞれあんかけ 小麦・さば・大豆・ゼラチン 鶏肉とこのこのXO醤炒め 小麦・えび・大豆・鶏肉 乱切りじゃが芋のサーモンフレーク炒め 小麦・乳成分・さけ・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン いんげんとコーンのマヨサラダ 卵・小麦・大豆 煮豆 小麦・大豆・豚肉	チキン南蛮 ※タルタルソース小袋付 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・りんご イカと豚肉の磯辺炒め 小麦・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま なすの揚げ浸し 小麦・大豆 卵の花といんげんのサラダ 卵・小麦・大豆・ごま チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま	豚肉となすのポン酢炒め ゆず風味 小麦・大豆・豚肉・ゼラチン サバの味噌煮 小麦・さば・大豆 根菜の黒酢和え 小麦・大豆・ごま 豆のごま和えサラダ 小麦・大豆・ごま つきこんにやくの真砂和え 小麦・大豆・ゼラチン	ヒレカツ ※ソース小袋付 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご エビと網揚げのそぼろ炒め煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・えび 切干大根の彩りサラダ 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま ポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・りんご 小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆
	熱量 471 kcal たんぱく質 25.4 g 炭水化物 34.1 g 塩分 2.5 g 脂質 25.7 g	熱量 583 kcal たんぱく質 23.4 g 炭水化物 25.6 g 塩分 4.0 g 脂質 43.4 g	熱量 462 kcal たんぱく質 14.6 g 炭水化物 42.4 g 塩分 3.3 g 脂質 26.9 g	熱量 532 kcal たんぱく質 21.4 g 炭水化物 31.9 g 塩分 3.6 g 脂質 35.5 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。
- ・ご家庭で廃棄していただいても結構です。(華以外)

おかず手鞠

製造
ワタミ株式会社

振替休日 (祝日の為お休みです)	チキンカツ ※ソース小袋付 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご 豆腐そぼろの炒り煮 小麦・大豆 ほうれん草と薄揚げの和え物 小麦・さば・大豆 ブロッコリーのおかか和え 小麦・大豆	豚肉の生姜焼き 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 白だし仕立てのほうれん草と里芋の炊き合わせ 小麦・大豆・鶏肉・いか・さば おからのカラフルサラダ 卵・小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉・ごま 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま	カレイの唐揚げ 中華あんかけ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 麻婆なす 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ニラ玉もやし 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま	ブリの照り焼き 小麦・大豆・ごま こうや豆腐の彩りあんかけ 小麦・大豆 シャキシャキごぼうサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま 切干大根のもろみ生姜煮 小麦・大豆
	熱量 239 kcal たんぱく質 12.0 g 炭水化物 18.7 g 塩分 2.0 g 脂質 13.1 g	熱量 266 kcal たんぱく質 9.2 g 炭水化物 17.0 g 塩分 2.2 g 脂質 17.8 g	熱量 219 kcal たんぱく質 13.3 g 炭水化物 13.4 g 塩分 2.2 g 脂質 12.7 g	熱量 227 kcal たんぱく質 10.9 g 炭水化物 18.4 g 塩分 1.8 g 脂質 12.3 g

次週の中止・変更の締切は
2月14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。



受付: 月～金 9:00～18:00