

2月26日(月)～3月3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
明日の食卓こぼはん付きの量は150g基準です。白米：国産

Table with columns for dates (2月26日 to 3月3日) and course types (5・7日間コース, 7日間コースの方のみお届け). Rows include menu items like '白飯/ゆかり', '豚すきやき煮', 'アジ大葉フライ/キャベツソテー' and nutritional information (熱量, たんぱく質, 炭水化物, カリウム).

Table with columns for dates (2月26日 to 3月3日) and course types (5・7日間コース, 7日間コースの方のみお届け). Rows include menu items like '豚肉のスタミナ炒め', 'オムレツのハヤシソースかけ/ブロッコリー', 'いんげんと薩摩揚げ煮物' and nutritional information.

Table with columns for dates (2月26日 to 3月3日) and course types (5・7日間コース, 7日間コースの方のみお届け). Rows include menu items like '白飯', '豚すきやき煮', 'ビーフン', '大根ツナサラダ' and nutritional information.

Table with columns for dates (2月26日 to 3月3日) and course types (5・7日間コース, 7日間コースの方のみお届け). Rows include menu items like 'ハンバーグのデミグラスソース', 'サワラの塩焼き', '鶏肉となすの甘酢炒め' and nutritional information.

お弁当当・おかず咲 製造 広島駅弁当株式会社

おかず舞 製造 広島駅弁当株式会社

お弁当こぼご 製造 広島駅弁当株式会社

明日の食卓 製造 広島駅弁当株式会社

2月26日(月)～3月1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26日(月)		2月27日(火)		2月28日(水)		2月29日(木)		3月1日(金)											
5日間コース																			
豚すきやき煮 アジ大葉フライ/キャベツソテー いんげん薩摩揚げ煮物 山菜ナムル ピーマン 大根ツナサラダ オクラごま和え 白花豆 小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		黒メバル山椒焼き/キャベツ煮浸し 豚肉と春雨の炒め物 南瓜のそぼろ煮 枝豆 水菜と揚げ煮浸し 五目生酢 白菜煮浸し 黄桃シロップ漬け 小麦・ごま・大豆・豚肉・りんご・鶏肉・もも		豚肉のブルコギ カレイ唐揚げのあんかけ/ブロッコリー ひじき煮 大根のそぼろみそあんかけ/人参煮 小松菜と卵の炒め物 スパゲティサラダ オクラとツナ和え 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		サバ塩焼き/水菜煮浸し 豚肉と里芋のごま煮込み 炒り豆腐 ほうれん草お浸し ブロッコリーツナサラダ 牛蒡とウインナー金平 胡瓜とかにかまの酢物 さくら漬 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		酢豚 白身魚のふわらか天/キャベツのっぺい風煮(山口郷土) ひじきとニラの煮物 アスパラコンサラダ さつま芋金平 白菜の彩り和え パインシロップ漬け 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 295 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 10.0 g 炭水化物 40.0 g カリウム 422 mg	塩分 3.9 g 脂質 10.0 g カルシウム 96 mg	熱量 227 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 6.5 g 炭水化物 27.3 g カリウム 595 mg	塩分 2.9 g 脂質 6.5 g カルシウム 110 mg	熱量 319 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 16.0 g 炭水化物 27.9 g カリウム 413 mg	塩分 3.3 g 脂質 16.0 g カルシウム 102 mg	熱量 312 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 18.8 g 炭水化物 19.1 g カリウム 509 mg	塩分 3.6 g 脂質 18.8 g カルシウム 122 mg	熱量 307 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 13.9 g 炭水化物 35.1 g カリウム 482 mg	塩分 3.3 g 脂質 13.9 g カルシウム 95 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

鶏の唐揚げ 小麦・大豆・鶏肉		サバの塩焼き さば		味噌チキンカツ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・落花生・豚肉・りんご・ごま		豚の角煮 卵・小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉		牛肉と蓮根の炒め物 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	
豚肉と白菜のとろーり煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		大根と豚肉の煮物 小麦・さば・大豆・豚肉		オムレツ ホワイトソースかけ 卵・小麦・大豆・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉		鶏団子の炊き合わせ 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉		花がんと野菜の炊き合わせ 小麦・大豆・鶏肉・さば	
ひじきと豆腐のマヨサラダ 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		麻婆春雨 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		切干大根のツナサラダ 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		角切りチーズとキャベツのサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆		じゃが芋と玉ねぎのツナ炒め 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン	
水くわいとキャベツの炒め物 わさび風味 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		わかめとキャベツのナムル 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		卵の花 小麦・大豆・ごま		豆のマスタードサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・りんご	
ブロッコリーのおかか和え 小麦・大豆		いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま		小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま		白菜のゆず和え 小麦・さば・大豆		ごぼうとこんにゃくのピリ辛金平 大豆	
熱量 357 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 22.6 g 炭水化物 23.5 g	塩分 2.9 g 脂質 22.6 g	熱量 418 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 29.5 g 炭水化物 22.2 g	塩分 2.1 g 脂質 29.5 g	熱量 372 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 22.5 g 炭水化物 28.0 g	塩分 2.9 g 脂質 22.5 g	熱量 346 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 24.6 g 炭水化物 20.6 g	塩分 3.2 g 脂質 24.6 g	熱量 452 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 30.3 g 炭水化物 26.5 g	塩分 3.0 g 脂質 30.3 g

「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・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

鶏の唐揚げ 小麦・大豆・鶏肉		豚肉のスタミナ炒め 卵黄ソース 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・卵・乳成分・ゼラチン		味噌チキンカツ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・落花生・豚肉・りんご・ごま		カレイの南蛮風&酢どり 小麦・大豆・鶏肉・さば・ごま		野菜たっぷり♪あさりとパスタのクリーム煮 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	
イカと春雨の塩炒め 小麦・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		サバの塩焼き さば		イワシの生姜煮 小麦・大豆・ごま		豚の角煮 卵・小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉		牛肉と蓮根の炒め物 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	
ひじきと豆腐のマヨサラダ 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		麻婆春雨 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		切干大根のツナサラダ 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		角切りチーズとキャベツのサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆		花がんと人参の炊き合わせ 小麦・大豆・鶏肉	
水くわいとキャベツの炒め物 わさび風味 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		わかめとキャベツのナムル 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		卵の花 小麦・大豆・ごま		じゃが芋と玉ねぎのツナ炒め 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン	
ブロッコリーのおかか和え 小麦・大豆		いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま		小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま		白菜のゆず和え 小麦・さば・大豆		ごぼうとこんにゃくのピリ辛金平 大豆	
熱量 456 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 28.0 g 炭水化物 29.6 g	塩分 3.7 g 脂質 28.0 g	熱量 504 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 34.4 g 炭水化物 29.1 g	塩分 3.3 g 脂質 34.4 g	熱量 440 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 24.1 g 炭水化物 36.5 g	塩分 3.4 g 脂質 24.1 g	熱量 483 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 30.9 g 炭水化物 27.7 g	塩分 3.0 g 脂質 30.9 g	熱量 510 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 29.0 g 炭水化物 42.4 g	塩分 3.2 g 脂質 29.0 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

揚げ出し豆腐と牛肉の野菜あんかけ 小麦・牛肉・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		豚肉と野菜のトマト煮 チーズソースかけ 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉		鶏肉のごま味噌だれ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		赤魚のみりん焼き 小麦・大豆・ごま	
切干大根のチャブチェ風 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		こうや豆腐と野菜の炒め物 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		海鮮しゅうまい 卵・小麦・えび・かに・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		三色いなりの煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉・やまいも		玉子ときくらげの中華風 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	
湯葉の和風グリーンサラダ 小麦・さば・大豆		なますのゆず風味 小麦		豆の白和え 小麦・大豆・ごま		さつま芋のレモン風味 無し		さつま芋のツナマヨサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・りんご	
つきこんにゃくの真砂和え 小麦・大豆・ゼラチン		枝豆のだし煮 小麦・さば・大豆		チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆		大根とこんにゃくのサイコロ煮 小麦・大豆		昆布と切干大根の煮物 小麦・大豆	
熱量 255 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 17.4 g 炭水化物 14.1 g	塩分 1.3 g 脂質 17.4 g	熱量 241 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 16.7 g 炭水化物 13.4 g	塩分 1.4 g 脂質 16.7 g	熱量 270 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 18.8 g 炭水化物 15.8 g	塩分 2.0 g 脂質 18.8 g	熱量 268 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 16.1 g 炭水化物 16.5 g	塩分 1.9 g 脂質 16.1 g	熱量 234 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 12.8 g 炭水化物 17.7 g	塩分 1.8 g 脂質 12.8 g

次週の中止・変更の締切は
2月28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。



コプやまぐち 夕食宅配 こくる

☎ 0120-272-428
受付: 月～金 9:00～18:00