

7月31日(月)～8月6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
製造
広島駅弁当株式会社

7月31日(月)		8月1日(火)		8月2日(水)		8月3日(木)		8月4日(金)		8月5日(土)		8月6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 豚肉と野菜の甘辛煮 枝豆と豆腐のふんわり天 菜の花と椎茸ごま酢和え 切干大根洋風サラダ/金時豆 卵・乳製品・小麦・えび・大豆・豚肉・ごま・鶏肉・りんご		白飯/黒ゴマ ビーフカレー 厚揚げと青梗菜炒め 蓮根金平 かぶとツナの甘辛煮/コールスローサラダ 小麦・大豆・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・りんご・卵・もも		菜飯/白ゴマ チーズチキンカツ ラタトゥイユ ほうれん草とビーンズ中華和え 明太子ポテト/白菜柚子甘酢 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・ごま・豚肉・もも		白飯/白ゴマ サワラの柚庵焼き オムレツの中華あんかけ つしま(山口郷土) マセドアンサラダ/胡瓜の生姜風味酢物 卵・大豆・小麦・えび・鶏肉・乳製品・豚肉・りんご・ごま		白飯/ゆかり 焼き鳥の彩りあんかけ 煮物盛り合わせ えのき梅マヨネーズ和え 大豆煮/切干大根青しそドレッシング 小麦・大豆・鶏肉・卵・りんご		白飯/黒ゴマ タラ磯辺天 チャプチェ 白菜とツナのスープ煮 キャベツとウインナー炒め/ほうれん草菜種和え 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品		白飯/ゆかり 豚肉の中華炒め 大根とじゃこの煮物 里芋の煮物柚子味噌かけ 小松菜お浸し/りんごシロップ漬け 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご		熱量 490 kcal	塩分 2.1 g	熱量 467 kcal	塩分 1.6 g	熱量 444 kcal	塩分 2.6 g	熱量 458 kcal	塩分 2.2 g	熱量 515 kcal	塩分 2.0 g	熱量 524 kcal	塩分 1.5 g	熱量 425 kcal	塩分 2.4 g
たんぱく質 13.5 g	脂質 12.1 g	たんぱく質 12.0 g	脂質 10.7 g	たんぱく質 11.3 g	脂質 13.9 g	たんぱく質 17.7 g	脂質 11.6 g	たんぱく質 22.4 g	脂質 7.8 g	たんぱく質 16.9 g	脂質 9.7 g	たんぱく質 11.9 g	脂質 4.1 g	たんぱく質 15.5 g	脂質 20.6 g	たんぱく質 14.9 g	脂質 13.5 g	たんぱく質 11.2 g	脂質 18.4 g	たんぱく質 19.8 g	脂質 12.8 g	たんぱく質 16.8 g	脂質 26.7 g				
炭水化物 79.6 g	カルシウム 85 mg	炭水化物 72.3 g	カルシウム 91 mg	炭水化物 65.5 g	カルシウム 42 mg	炭水化物 67.2 g	カルシウム 46 mg	炭水化物 75.6 g	カルシウム 69 mg	炭水化物 69.8 g	カルシウム 80 mg	炭水化物 82.2 g	カルシウム 107 mg	炭水化物 41.3 g	カルシウム 102 mg	炭水化物 30.3 g	カルシウム 73 mg	炭水化物 23.1 g	カルシウム 56 mg	炭水化物 36.1 g	カルシウム 96 mg	炭水化物 41.7 g	カルシウム 169 mg				
カリウム 337 mg		カリウム 398 mg		カリウム 255 mg		カリウム 419 mg		カリウム 450 mg		カリウム 372 mg		カリウム 523 mg		カリウム 393 mg		カリウム 512 mg		カリウム 441 mg		カリウム 515 mg		カリウム 575 mg					

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																
梅しそチキンカツ 大豆と油揚げ煮 豆乳豆腐煮 小松菜のえび煮浸し なす揚げ浸し 切干大根洋風サラダ/みかんシロップ漬け 小麦・大豆・卵・乳製品・ごま・鶏肉・豚肉・えび・さば・りんご		白身魚の煮付け スタミナ炒め えびと枝豆の卵とじ 蓮根金平 竹輪と大根炒め オクラごま和え/かぼちゃサラダ 小麦・大豆・乳製品・卵・えび・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご・さば		ハンバーグ野菜あんかけ ナポリタン 白菜ツナサラダ つしま(山口郷土) ニラとキャベツのお浸し ささみと小松菜の塩昆布和え/白花豆 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・りんご		タラクリーム煮 チャプチェ もみじ豆腐煮 切干大根青しそドレッシング マセドアンサラダ ほうれん草柚子香和え 小麦・乳製品・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・ごま・ゼラチン・卵・さば・りんご		酢豚 挽肉味噌ポンかつお生姜風味 オムレツの中華あんかけ ワカメ中華サラダ いんげん煮浸し みかんシロップ漬け 小麦・さば・ごま・大豆・豚肉・卵・えび・鶏肉・牛肉・ゼラチン・乳製品・かに		サバ味噌煮 牛肉と野菜の旨煮 高野豆腐卵とじ カリフラワーサラダ ひじき煮 さくら/金時豆 小麦・ごま・大豆・さば・卵・乳製品・牛肉・かに		鶏の塩唐揚げ がんと煮/切干大根煮 ほうれん草炒め キャベツ甘酢和え ポテトサラダ りんごシロップ漬け 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・乳製品・卵・りんご		熱量 413 kcal	塩分 3.3 g	熱量 301 kcal	塩分 3.2 g	熱量 350 kcal	塩分 3.2 g	熱量 304 kcal	塩分 2.6 g	熱量 305 kcal	塩分 3.0 g	熱量 342 kcal	塩分 3.2 g	熱量 473 kcal	塩分 3.0 g	
たんぱく質 15.5 g	脂質 20.6 g	たんぱく質 18.1 g	脂質 10.4 g	たんぱく質 15.1 g	脂質 16.0 g	たんぱく質 14.9 g	脂質 13.5 g	たんぱく質 11.2 g	脂質 18.4 g	たんぱく質 19.8 g	脂質 12.8 g	たんぱく質 16.8 g	脂質 26.7 g	たんぱく質 12.7 g	脂質 12.7 g	たんぱく質 15.2 g	脂質 15.6 g	たんぱく質 11.5 g	脂質 12.5 g	たんぱく質 15.6 g	脂質 7.1 g	たんぱく質 17.6 g	脂質 6.1 g	たんぱく質 15.3 g	脂質 8.1 g	たんぱく質 9.6 g	脂質 3.8 g	
炭水化物 41.3 g	カルシウム 102 mg	炭水化物 26.7 g	カルシウム 124 mg	炭水化物 37.5 g	カルシウム 110 mg	炭水化物 30.3 g	カルシウム 73 mg	炭水化物 23.1 g	カルシウム 56 mg	炭水化物 36.1 g	カルシウム 96 mg	炭水化物 41.7 g	カルシウム 169 mg	炭水化物 66.3 g	カルシウム 79 mg	炭水化物 61.5 g	カルシウム 57 mg	炭水化物 60.8 g	カルシウム 35 mg	炭水化物 56.8 g	カルシウム 69 mg	炭水化物 60.6 g	カルシウム 40 mg	炭水化物 62.9 g	カルシウム 66 mg	炭水化物 61.1 g	カルシウム 77 mg	
カリウム 393 mg		カリウム 675 mg		カリウム 634 mg		カリウム 512 mg		カリウム 441 mg		カリウム 515 mg		カリウム 575 mg		カリウム 302 mg		カリウム 381 mg		カリウム 233 mg		カリウム 402 mg		カリウム 426 mg		カリウム 403 mg		カリウム 302 mg		カリウム 340 mg

お弁当こぼご
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 豚肉と野菜の甘辛煮 枝豆と豆腐のふんわり天 菜の花と椎茸ごま酢和え 卵・乳製品・小麦・えび・大豆・豚肉・ごま		白飯 ハンバーグ かぶとツナの甘辛煮 コールスローサラダ 乳製品・大豆・卵・小麦・牛肉・鶏肉・豚肉・ごま・もも・りんご・ゼラチン		白飯 チーズチキンカツ ラタトゥイユ 明太子ポテト/ほうれん草とビーンズ中華和え 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・ごま・豚肉・もも		白飯 サワラの柚庵焼き つしま(山口郷土) マセドアンサラダ 小麦・大豆・卵・乳製品・鶏肉・豚肉・りんご		白飯 焼き鳥の彩りあんかけ 煮物盛り合わせ えのき梅マヨネーズ和え 小麦・大豆・鶏肉・卵・りんご		白飯 タラ磯辺天 チャプチェ ほうれん草菜種和え 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品		白飯 豚肉の中華炒め 大根とじゃこの煮物 小松菜お浸し 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		熱量 438 kcal	塩分 1.9 g	熱量 457 kcal	塩分 1.7 g	熱量 413 kcal	塩分 1.8 g	熱量 365 kcal	塩分 1.8 g	熱量 374 kcal	塩分 1.7 g	熱量 395 kcal	塩分 1.7 g	熱量 329 kcal	塩分 1.8 g	
たんぱく質 12.7 g	脂質 12.7 g	たんぱく質 15.2 g	脂質 15.6 g	たんぱく質 11.5 g	脂質 12.5 g	たんぱく質 15.6 g	脂質 7.1 g	たんぱく質 17.6 g	脂質 6.1 g	たんぱく質 15.3 g	脂質 8.1 g	たんぱく質 9.6 g	脂質 3.8 g	たんぱく質 12.7 g	脂質 12.7 g	たんぱく質 15.2 g	脂質 15.6 g	たんぱく質 11.5 g	脂質 12.5 g	たんぱく質 15.6 g	脂質 7.1 g	たんぱく質 17.6 g	脂質 6.1 g	たんぱく質 15.3 g	脂質 8.1 g	たんぱく質 9.6 g	脂質 3.8 g	
炭水化物 66.3 g	カルシウム 79 mg	炭水化物 61.5 g	カルシウム 57 mg	炭水化物 60.8 g	カルシウム 35 mg	炭水化物 56.8 g	カルシウム 69 mg	炭水化物 60.6 g	カルシウム 40 mg	炭水化物 62.9 g	カルシウム 66 mg	炭水化物 61.1 g	カルシウム 77 mg	炭水化物 66.3 g	カルシウム 79 mg	炭水化物 61.5 g	カルシウム 57 mg	炭水化物 60.8 g	カルシウム 35 mg	炭水化物 56.8 g	カルシウム 69 mg	炭水化物 60.6 g	カルシウム 40 mg	炭水化物 62.9 g	カルシウム 66 mg	炭水化物 61.1 g	カルシウム 77 mg	
カリウム 302 mg		カリウム 381 mg		カリウム 233 mg		カリウム 402 mg		カリウム 426 mg		カリウム 403 mg		カリウム 340 mg		カリウム 302 mg		カリウム 381 mg		カリウム 233 mg		カリウム 402 mg		カリウム 426 mg		カリウム 403 mg		カリウム 302 mg		カリウム 340 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																
鶏肉の味噌漬焼 ピーマンの塩昆布和え 卵の花 ブロッコリーとチーズのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご		マスの塩だれ焼 青梗菜とさつま揚げの煮物 蓮根と豚肉の炒り煮 さつま芋のサラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		豚肉の五目旨煮 サワラの梅風味焼き 大豆のカレー煮 インゲンと蒸し鶏のサラダ 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		カレイの唐揚げさっぱりみぞれあん ひじきと竹輪の煮物 豚肉と里芋のゆず味噌煮 豆とツナのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・さば・大豆・豚肉・りんご		チキンカツ さつま芋のごま和え 高野豆腐の卵とじ ほうれん草の白和え 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		赤魚のみりん焼き 粉豆腐の炒り煮 麻婆大根 キャベツとチーズのサラダ 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		豚肉の焼肉風 インゲンとしらすの山椒炒め ポテトソー 小松菜のごま酢和え 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		こはん付 熱量 612 kcal	塩分 2.7 g	熱量 562 kcal	塩分 2.8 g	熱量 580 kcal	塩分 2.9 g	熱量 547 kcal	塩分 2.6 g	熱量 576 kcal	塩分 2.6 g	熱量 579 kcal	塩分 2.8 g	熱量 578 kcal	塩分 3.2 g	
たんぱく質 26.0 g	ビタミンD 1.5 μg	たんぱく質 23.9 g	ビタミンD 12.7 μg	たんぱく質 26.5 g	ビタミンD 4.7 μg	たんぱく質 23.2 g	ビタミンD 7.5 μg	たんぱく質 22.0 g	ビタミンD 1.2 μg	たんぱく質 27.4 g	ビタミンD 3.3 μg	たんぱく質 28.2 g	ビタミンD 2.0 μg	たんぱく質 26.0 g	カルシウム 284 mg	たんぱく質 23.9 g	カルシウム 241 mg	たんぱく質 26.5 g	カルシウム 220 mg	たんぱく質 23.2 g	カルシウム 185 mg	たんぱく質 22.0 g	カルシウム 176 mg	たんぱく質 27.4 g	カルシウム 323 mg	たんぱく質 28.2 g	カルシウム 132 mg	
カルシウム 284 mg		カルシウム 241 mg		カルシウム 220 mg		カルシウム 185 mg		カルシウム 176 mg		カルシウム 323 mg		カルシウム 132 mg		カルシウム 284 mg		カルシウム 241 mg		カルシウム 220 mg		カルシウム 185 mg		カルシウム 176 mg		カルシウム 323 mg		カルシウム 132 mg		カルシウム 284 mg
おかずのみ 熱量 352 kcal	塩分 2.6 g	熱量 303 kcal	塩分 2.7 g	熱量 320 kcal	塩分 2.8 g	熱量 287 kcal	塩分 2.6 g	熱量 316 kcal	塩分 2.5 g	熱量 319 kcal	塩分 2.7 g	熱量 319 kcal	塩分 3.1 g	たんぱく質 21.7 g	ビタミンD 1.5 μg	たんぱく質 19.5 g	ビタミンD 12.7 μg	たんぱく質 22.2 g	ビタミンD 4.7 μg	たんぱく質 18.8 g	ビタミンD 7.5 μg	たんぱく質 17.7 g	ビタミンD 1.2 μg	たんぱく質 23.0 g	ビタミンD 3.3 μg	たんぱく質 23.9 g	ビタミンD 2.0 μg	
カルシウム 281 mg		カルシウム 238 mg		カルシウム 217 mg		カルシウム 182 mg		カルシウム 173 mg		カルシウム 320 mg		カルシウム 129 mg		カルシウム 281 mg		カルシウム 238 mg		カルシウム 217 mg		カルシウム 182 mg		カルシウム 173 mg		カルシウム 320 mg		カルシウム 129 mg		カルシウム 281 mg

7月31(月)～8月4(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

7月31日(月)	8月1日(火)	8月2日(水)	8月3日(木)	8月4日(金)																																																												
5日間コース																																																																
白飯 無し 鶏肉の甘酢だれ 卵・小麦・大豆・鶏肉・ごま もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 切干大根とほうれん草のカレー炒め 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご キャベツと高菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>531 kcal</td><td>塩分</td><td>2.0 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.6 g</td><td>脂質</td><td>18.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>74.6 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	531 kcal	塩分	2.0 g	たんぱく質	14.6 g	脂質	18.6 g	炭水化物	74.6 g			菜飯 小麦・さば・大豆・ごま サーモンの塩焼き さけ・小麦・大豆・ごま 豚肉と野菜の高菜炒め 小麦・大豆・豚肉・ごま いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま さつま芋の甘煮 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>477 kcal</td><td>塩分</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.4 g</td><td>脂質</td><td>12.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>69.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	477 kcal	塩分	2.5 g	たんぱく質	17.4 g	脂質	12.6 g	炭水化物	69.2 g			白飯 無し 牛肉となすのみぞれ煮風白だし仕立て 小麦・いか・牛肉・さば・大豆・ゼラチン こうや豆腐の煮物 小麦・大豆 ブロッコリーと人参の生姜マヨサラダ 卵・小麦・大豆 昆布煮 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>506 kcal</td><td>塩分</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.4 g</td><td>脂質</td><td>18.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>67.3 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	506 kcal	塩分	1.5 g	たんぱく質	14.4 g	脂質	18.6 g	炭水化物	67.3 g			白飯 無し 豚肉と玉ねぎのコーンバターソテー 小麦・大豆・豚肉・乳成分 麻婆なす 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま わかめと大根おろしの酢の物 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>545 kcal</td><td>塩分</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.9 g</td><td>脂質</td><td>24.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>66.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	545 kcal	塩分	1.5 g	たんぱく質	12.9 g	脂質	24.4 g	炭水化物	66.2 g			ツナとごぼうのご飯 小麦・大豆・ごま アジフライゆず味噌タルタルソース 卵・小麦・大豆 根菜とひき肉の煮物 小麦・大豆・鶏肉 大根のカラフルマリネ 小麦・大豆・豚肉・りんご チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>505 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>14.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>77.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	505 kcal	塩分	1.9 g	たんぱく質	13.7 g	脂質	14.6 g	炭水化物	77.1 g		
熱量	531 kcal	塩分	2.0 g																																																													
たんぱく質	14.6 g	脂質	18.6 g																																																													
炭水化物	74.6 g																																																															
熱量	477 kcal	塩分	2.5 g																																																													
たんぱく質	17.4 g	脂質	12.6 g																																																													
炭水化物	69.2 g																																																															
熱量	506 kcal	塩分	1.5 g																																																													
たんぱく質	14.4 g	脂質	18.6 g																																																													
炭水化物	67.3 g																																																															
熱量	545 kcal	塩分	1.5 g																																																													
たんぱく質	12.9 g	脂質	24.4 g																																																													
炭水化物	66.2 g																																																															
熱量	505 kcal	塩分	1.9 g																																																													
たんぱく質	13.7 g	脂質	14.6 g																																																													
炭水化物	77.1 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。

おかず

製造
ワタミ株式会社

豚肉と玉ねぎの焼肉風 小麦・大豆・豚肉・ごま 枝豆いなりの煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉 キャベツと竹輪のさっぱり炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま さつま芋とそぼろのピリ辛サラダ 小麦・大豆・豚肉・ごま 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>374 kcal</td><td>塩分</td><td>3.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.5 g</td><td>脂質</td><td>24.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>24.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	374 kcal	塩分	3.1 g	たんぱく質	13.5 g	脂質	24.6 g	炭水化物	24.5 g			八宝菜 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 肉団子の黒酢がらめ 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま こうや豆腐とキャベツの甜麺醤炒め 小麦・落花生・さば・大豆・ごま 豆のごま和えサラダ 小麦・大豆・ごま 大根と人参の煮物 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>406 kcal</td><td>塩分</td><td>3.6 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.7 g</td><td>脂質</td><td>25.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>27.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	406 kcal	塩分	3.6 g	たんぱく質	16.7 g	脂質	25.0 g	炭水化物	27.5 g			肉じゃがコロッケ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・さば・鶏肉 鶏肉と蓮根のごま照り 小麦・大豆・鶏肉・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 わかめとカニ風味かまぼこのお浸し 卵・小麦・えび・かに・大豆 切干大根のもろみ生姜煮 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>414 kcal</td><td>塩分</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.0 g</td><td>脂質</td><td>24.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>35.5 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	414 kcal	塩分	3.3 g	たんぱく質	13.0 g	脂質	24.8 g	炭水化物	35.5 g			ブリ大根白だし仕立て 小麦・いか・さば・大豆・ゼラチン 豚肉と根菜の加賀味噌金平 小麦・大豆・豚肉・ごま 青菜と湯葉のおろし和え 小麦・大豆・ゼラチン じゃが芋のそぼろ炒め 小麦・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン 白菜のゆず和え 小麦・さば・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>325 kcal</td><td>塩分</td><td>2.2 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.9 g</td><td>脂質</td><td>20.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>20.8 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	325 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	13.9 g	脂質	20.2 g	炭水化物	20.8 g			牛肉のオイスター炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小籠包 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・いか・さば 豆腐と野菜の煮物 小麦・大豆・鶏肉 じゃが芋のシャキシャキサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆 ほうれん草とコーンの炒め物 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>430 kcal</td><td>塩分</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>15.2 g</td><td>脂質</td><td>29.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>24.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	430 kcal	塩分	2.8 g	たんぱく質	15.2 g	脂質	29.3 g	炭水化物	24.4 g		
熱量	374 kcal	塩分	3.1 g																																																													
たんぱく質	13.5 g	脂質	24.6 g																																																													
炭水化物	24.5 g																																																															
熱量	406 kcal	塩分	3.6 g																																																													
たんぱく質	16.7 g	脂質	25.0 g																																																													
炭水化物	27.5 g																																																															
熱量	414 kcal	塩分	3.3 g																																																													
たんぱく質	13.0 g	脂質	24.8 g																																																													
炭水化物	35.5 g																																																															
熱量	325 kcal	塩分	2.2 g																																																													
たんぱく質	13.9 g	脂質	20.2 g																																																													
炭水化物	20.8 g																																																															
熱量	430 kcal	塩分	2.8 g																																																													
たんぱく質	15.2 g	脂質	29.3 g																																																													
炭水化物	24.4 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: 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

豚肉と玉ねぎの焼肉風 小麦・大豆・豚肉・ごま 白身魚のジェノベーゼソース 乳成分・アーモンド・大豆・鶏肉・小麦・りんご・ゼラチン キャベツと竹輪のさっぱり炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま さつま芋とそぼろのピリ辛サラダ 小麦・大豆・豚肉・ごま 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>543 kcal</td><td>塩分</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>20.7 g</td><td>脂質</td><td>37.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>31.9 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	543 kcal	塩分	3.3 g	たんぱく質	20.7 g	脂質	37.2 g	炭水化物	31.9 g			八宝菜 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 鶏肉と玉子の親子煮風 卵・小麦・大豆・鶏肉 こうや豆腐とキャベツの甜麺醤炒め 小麦・落花生・さば・大豆・ごま 豆のごま和えサラダ 小麦・大豆・ごま 大根と人参の煮物 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>485 kcal</td><td>塩分</td><td>4.1 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>24.2 g</td><td>脂質</td><td>30.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>27.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	485 kcal	塩分	4.1 g	たんぱく質	24.2 g	脂質	30.3 g	炭水化物	27.2 g			イカと牛肉のあごだし煮 小麦・牛肉・さば・大豆・いか 肉じゃがコロッケ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・さば・鶏肉 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 わかめとカニ風味かまぼこのお浸し 卵・小麦・えび・かに・大豆 切干大根のもろみ生姜煮 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>554 kcal</td><td>塩分</td><td>4.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.9 g</td><td>脂質</td><td>34.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>41.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	554 kcal	塩分	4.4 g	たんぱく質	18.9 g	脂質	34.7 g	炭水化物	41.1 g			豚肉と野菜の和風煮 小麦・さば・大豆・豚肉 ブリ大根白だし仕立て 小麦・いか・さば・大豆・ゼラチン 豚肉と根菜の加賀味噌金平 小麦・大豆・豚肉・ごま 青菜と湯葉のおろし和え 小麦・大豆・ゼラチン 白菜のゆず和え 小麦・さば・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>574 kcal</td><td>塩分</td><td>2.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>22.3 g</td><td>脂質</td><td>44.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>19.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	574 kcal	塩分	2.3 g	たんぱく質	22.3 g	脂質	44.9 g	炭水化物	19.1 g			エビフライ&カツオフライ※ソース小袋付 卵・小麦・乳成分・えび・大豆・ごま・りんご 牛肉のオイスター炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 豆腐と野菜の煮物 小麦・大豆・鶏肉 じゃが芋のシャキシャキサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆 ほうれん草とコーンの炒め物 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>483 kcal</td><td>塩分</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.9 g</td><td>脂質</td><td>31.0 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>31.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	483 kcal	塩分	3.3 g	たんぱく質	17.9 g	脂質	31.0 g	炭水化物	31.4 g		
熱量	543 kcal	塩分	3.3 g																																																													
たんぱく質	20.7 g	脂質	37.2 g																																																													
炭水化物	31.9 g																																																															
熱量	485 kcal	塩分	4.1 g																																																													
たんぱく質	24.2 g	脂質	30.3 g																																																													
炭水化物	27.2 g																																																															
熱量	554 kcal	塩分	4.4 g																																																													
たんぱく質	18.9 g	脂質	34.7 g																																																													
炭水化物	41.1 g																																																															
熱量	574 kcal	塩分	2.3 g																																																													
たんぱく質	22.3 g	脂質	44.9 g																																																													
炭水化物	19.1 g																																																															
熱量	483 kcal	塩分	3.3 g																																																													
たんぱく質	17.9 g	脂質	31.0 g																																																													
炭水化物	31.4 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。

次週の中止・変更の締切は
8月2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

おかず手鞠

製造
ワタミ株式会社

鶏肉の甘酢だれ 卵・小麦・大豆・鶏肉・ごま もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 切干大根とほうれん草のカレー炒め 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご キャベツと高菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>279 kcal</td><td>塩分</td><td>1.9 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.4 g</td><td>脂質</td><td>17.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>20.4 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	279 kcal	塩分	1.9 g	たんぱく質	10.4 g	脂質	17.6 g	炭水化物	20.4 g			サーモンの塩焼き さけ・小麦・大豆・ごま 豚肉と野菜の高菜炒め 小麦・大豆・豚肉・ごま いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま さつま芋の甘煮 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>250 kcal</td><td>塩分</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.4 g</td><td>脂質</td><td>11.5 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>20.7 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	250 kcal	塩分	1.8 g	たんぱく質	13.4 g	脂質	11.5 g	炭水化物	20.7 g			牛肉となすのみぞれ煮風白だし仕立て 小麦・いか・牛肉・さば・大豆・ゼラチン こうや豆腐の煮物 小麦・大豆 ブロッコリーと人参の生姜マヨサラダ 卵・小麦・大豆 昆布煮 小麦・大豆・ごま <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>254 kcal</td><td>塩分</td><td>1.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.2 g</td><td>脂質</td><td>17.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>13.2 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	254 kcal	塩分	1.4 g	たんぱく質	10.2 g	脂質	17.6 g	炭水化物	13.2 g			豚肉と玉ねぎのコーンバターソテー 小麦・大豆・豚肉・乳成分 麻婆なす 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま わかめと大根おろしの酢の物 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>293 kcal</td><td>塩分</td><td>1.4 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8.7 g</td><td>脂質</td><td>23.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>12.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	293 kcal	塩分	1.4 g	たんぱく質	8.7 g	脂質	23.3 g	炭水化物	12.1 g			アジフライゆず味噌タルタルソース 卵・小麦・大豆 根菜とひき肉の煮物 小麦・大豆・鶏肉 大根のカラフルマリネ 小麦・大豆・豚肉・りんご チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆 <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>252 kcal</td><td>塩分</td><td>1.7 g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8.5 g</td><td>脂質</td><td>12.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>25.1 g</td><td></td><td></td></tr> </table>	熱量	252 kcal	塩分	1.7 g	たんぱく質	8.5 g	脂質	12.9 g	炭水化物	25.1 g		
熱量	279 kcal	塩分	1.9 g																																																													
たんぱく質	10.4 g	脂質	17.6 g																																																													
炭水化物	20.4 g																																																															
熱量	250 kcal	塩分	1.8 g																																																													
たんぱく質	13.4 g	脂質	11.5 g																																																													
炭水化物	20.7 g																																																															
熱量	254 kcal	塩分	1.4 g																																																													
たんぱく質	10.2 g	脂質	17.6 g																																																													
炭水化物	13.2 g																																																															
熱量	293 kcal	塩分	1.4 g																																																													
たんぱく質	8.7 g	脂質	23.3 g																																																													
炭水化物	12.1 g																																																															
熱量	252 kcal	塩分	1.7 g																																																													
たんぱく質	8.5 g	脂質	12.9 g																																																													
炭水化物	25.1 g																																																															

7月31日(月)	8月1日(火)	8月2日(水)	8月3日(木)	8月4日(金)
タラの香り焼き	ハンバーグ	チーズチキンカツ	オムレツの中華あんかけ	焼き鳥の彩りあんかけ
オムレツ	ビーフカレー	赤魚のマリネ	サワラの柚庵焼き	アジみりん焼き
豚肉と野菜の甘辛煮	厚揚げと青梗菜炒め	ラトウイユ	つしま(山口郷土)	煮物盛り合わせ
枝豆と豆腐ふんわり天	蓮根金平	白菜柚子甘酢	ほうれん草柚子香和え	小松菜おかか和え
菜の花と椎茸ごま酢和え	コールスローサラダ	ほうれん草とビーンズ中華和え	マセドアンサラダ	五目豆
なす揚げ浸し	かぶとツナの甘辛煮	明太子ポテト	小松菜と桜えび炒め物	えのき梅マヨネーズ和え
切干大根洋風サラダ	オクラとわかめの生姜酢和え	きのこ金平	シュウマイ	切干大根青しそドレッシング
胡瓜の酢物/金時豆	黄桃シロップ漬け	たくあん	胡瓜の生姜風味酢物/白花豆	広島菜
(卵・大豆・小麦・落花生・ごま・乳製品・えび・豚肉・鶏肉・りんご・かに)	(小麦・大豆・乳製品・卵・牛肉・鶏肉・豚肉・ごま・ゼラチン・りんご・もも)	(大豆・乳製品・小麦・鶏肉・卵・ごま・豚肉・もも)	(小麦・卵・大豆・えび・鶏肉・ごま・豚肉・乳製品・りんご)	(小麦・大豆・鶏肉・卵・りんご)
熱量 417 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 17.1 g 炭水化物 36.2 g カルシウム 121 mg カリウム 643 mg 塩分 3.3 g	熱量 426 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 21.6 g 炭水化物 34.3 g カルシウム 141 mg カリウム 632 mg 塩分 3.2 g	熱量 347 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 16.9 g 炭水化物 25.3 g カルシウム 80 mg カリウム 587 mg 塩分 2.9 g	熱量 434 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 14.8 g 炭水化物 41.4 g カルシウム 115 mg カリウム 631 mg 塩分 3.4 g	熱量 401 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 9.3 g 炭水化物 31.0 g カルシウム 121 mg カリウム 601 mg 塩分 3.1 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
8月2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