

2月5日(月)～2月11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・おかず 製造 広島駅弁当株式会社	2月5日(月)	2月6日(火)	2月7日(水)	2月8日(木)	2月9日(金)	2月10日(土)	2月11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	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	白飯/白ゴマ サワラ柚庵焼き 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 高野煮 えのき梅マヨネーズ和え 五目豆/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/ブロッコリーごま和え チャプチェ 白菜ツナスープ煮 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
お弁当	熱量 480 kcal たんぱく質 13.5 g 炭水化物 79.6 g カリウム 337 mg	熱量 467 kcal たんぱく質 12.0 g 炭水化物 72.3 g カリウム 398 mg	熱量 420 kcal たんぱく質 11.0 g 炭水化物 69.8 g カリウム 291 mg	熱量 458 kcal たんぱく質 17.7 g 炭水化物 67.2 g カリウム 419 mg	熱量 515 kcal たんぱく質 22.4 g 炭水化物 75.6 g カリウム 450 mg	熱量 524 kcal たんぱく質 16.9 g 炭水化物 69.8 g カリウム 372 mg	熱量 425 kcal たんぱく質 11.9 g 炭水化物 82.2 g カリウム 523 mg
おかず	熱量 284 kcal たんぱく質 13.4 g 炭水化物 28.0 g カリウム 335 mg	熱量 205 kcal たんぱく質 10.1 g 炭水化物 23.5 g カリウム 370 mg	熱量 227 kcal たんぱく質 9.5 g 炭水化物 21.0 g カリウム 331 mg	熱量 201 kcal たんぱく質 12.6 g 炭水化物 13.6 g カリウム 195 mg	熱量 259 kcal たんぱく質 16.8 g 炭水化物 21.6 g カリウム 178 mg	熱量 244 kcal たんぱく質 13.7 g 炭水化物 18.0 g カリウム 471 mg	熱量 232 kcal たんぱく質 9.8 g 炭水化物 24.4 g カリウム 430 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 豆乳豆腐煮 大豆と油揚げ煮 小松菜とえび煮浸し 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 豚肉のスタミナ炒め 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	ハンバーグ野菜あんかけ ナポリタン ニラとキャベツのお浸し つしま(山口郷土) 白菜ツナサラダ ささみと小松菜の塩昆布和え/白花生 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・りんご	タラのクリーム煮 チャプチェ 木の葉豆腐煮 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 わかめの中華サラダ 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 ひじき煮 カリフラワーサラダ さくら漬/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 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 たんぱく質 15.5 g 炭水化物 41.3 g カリウム 393 mg	熱量 301 kcal たんぱく質 18.1 g 炭水化物 26.7 g カリウム 675 mg	熱量 350 kcal たんぱく質 15.1 g 炭水化物 37.5 g カリウム 634 mg	熱量 309 kcal たんぱく質 16.3 g 炭水化物 34.1 g カリウム 468 mg	熱量 305 kcal たんぱく質 11.2 g 炭水化物 23.1 g カリウム 441 mg	熱量 342 kcal たんぱく質 19.8 g 炭水化物 36.1 g カリウム 515 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・りんご・ゼラチン	白飯 チーズチキンカツ ほうれん草とビーンズ中華和え ラタトゥイユ/明太子ポテト 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・ごま・豚肉	白飯 サワラ柚庵焼き 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 高野煮 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 たんぱく質 12.7 g 炭水化物 66.2 g カリウム 302 mg	熱量 457 kcal たんぱく質 15.2 g 炭水化物 61.5 g カリウム 381 mg	熱量 413 kcal たんぱく質 11.5 g 炭水化物 60.8 g カリウム 233 mg	熱量 365 kcal たんぱく質 15.6 g 炭水化物 56.8 g カリウム 402 mg	熱量 374 kcal たんぱく質 17.6 g 炭水化物 60.6 g カリウム 426 mg	熱量 376 kcal たんぱく質 14.9 g 炭水化物 60.3 g カリウム 298 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	
	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 大根サラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	鶏肉の味噌炒め 切干大根のドレッシング和え 絹揚げとひじきの煮物 マカロニサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご	アジの天ぷら山椒あん ピーマンのオイスターソース炒め 高野豆腐の含め煮 南瓜とレーズンのサラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	ハヤシソース ミニ白身魚フライ 豆腐の旨塩煮 蒸し鶏とコーンのカレーサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	マスの塩だれ焼き 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	カレイから揚げ野菜甘酢あん 青梗菜の卵和え 豚肉と里芋のゆず味噌煮 豆とツナサラダ 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
	ごはん付	熱量 558 kcal たんぱく質 24.7 g カルシウム 321 mg	熱量 669 kcal たんぱく質 27.1 g カルシウム 316 mg	熱量 655 kcal たんぱく質 26.9 g カルシウム 294 mg	熱量 591 kcal たんぱく質 22.7 g カルシウム 190 mg	熱量 571 kcal たんぱく質 24.7 g カルシウム 233 mg	熱量 568 kcal たんぱく質 26.5 g カルシウム 220 mg
のみず	熱量 311 kcal たんぱく質 20.4 g カルシウム 318 mg	熱量 422 kcal たんぱく質 22.8 g カルシウム 313 mg	熱量 407 kcal たんぱく質 22.6 g カルシウム 291 mg	熱量 343 kcal たんぱく質 18.3 g カルシウム 187 mg	熱量 323 kcal たんぱく質 20.3 g カルシウム 230 mg	熱量 320 kcal たんぱく質 22.2 g カルシウム 217 mg	熱量 315 kcal たんぱく質 20.2 g カルシウム 242 mg

2月5日(月)～2月9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5日(月)	2月6日(火)	2月7日(水)	2月8日(木)	2月9日(金)
5日間コース				
タラの香り焼き 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 なす揚げ浸し 切干大根洋風サラダ ブロッコリーピーナツ和え 胡瓜の酢物/金時豆 <small>小麦・ごま・大豆・卵・ゼラチン・乳製品・えび・豚肉・落花生・鶏肉・りんご・かに</small>	ハンバーグ ビーフカレー 厚揚げと青梗菜炒め 蓮根金平 コールスローサラダ かぶとツナの甘辛煮 オクラとわかめの生姜酢和え 黄桃シロップ漬け <small>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</small>	チーズチキンカツ 赤魚のマリネ ラタトゥイユ 白菜柚子甘酢 ほうれん草とピーズ中華和え 明太子ポテト きのことわかめの生姜和え 安芸紫 <small>大豆・乳製品・小麦・鶏肉・卵・ごま・豚肉・牛肉</small>	オムレツの中華あんかけ サワラ柚庵焼き つしま(山口郷土) ほうれん草柚子香和え マセドアンサラダ 小松菜と桜えび炒め物 胡瓜の生姜風味酢物 シュウマイ/白花豆 <small>小麦・卵・大豆・えび・鶏肉・ごま・豚肉・乳製品・りんご</small>	焼き鳥の彩りあんかけ アジみりん焼き 高野煮 小松菜おほか和え 五目豆 えのき梅マヨネーズ和え 切干大根青しそドレッシング 広島菜 <small>小麦・大豆・鶏肉・卵・りんご</small>
熱量 428 kcal 塩分 3.5 g たんぱく質 21.1 g 脂質 22.7 g 炭水化物 83.8 g カルシウム 110 mg カリウム 532 mg	熱量 426 kcal 塩分 3.2 g 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	熱量 339 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 16.2 g 脂質 16.5 g 炭水化物 23.5 g カルシウム 88 mg カリウム 523 mg	熱量 434 kcal 塩分 3.4 g 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	熱量 401 kcal 塩分 3.1 g 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

【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

鮭フライ ホワイトソースがけ <small>卵・小麦・さけ・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉</small> キャベツとウインナーのトマトパスタ <small>小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉</small> じゃが芋と人参のマスタード炒め <small>小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</small> シャキシャキごぼうサラダ <small>卵・小麦・乳成分・大豆・ごま</small> 昆布豆 <small>小麦・大豆・ゼラチン</small>	豚肉とじゃが芋のひじき炒め スナッPEndウ添え <small>小麦・さば・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン</small> 餃子 酢醤油だれ <small>小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・ゼラチン</small> 花野菜のコールスローサラダ <small>小麦・大豆</small> もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ <small>小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま</small> 白菜のゆず和え <small>小麦・さば・大豆</small>	白身魚の西京焼き <small>小麦・大豆・ごま・卵・乳成分</small> 豚肉とこんにゃくの炒め物 <small>小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま</small> 切干大根と高菜の炒り煮 <small>小麦・大豆・ごま</small> とうもろこしの白和え <small>小麦・大豆・ごま</small> 小松菜ときのこの和え物 <small>小麦・大豆・ごま</small>	黒酢酢豚 <small>卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま</small> わかめと野菜のゆず味噌かけ ※ゆず味噌小袋付 <small>小麦・大豆</small> ひじきと丸天の炒り煮 <small>卵・小麦・大豆</small> さつま芋と大豆の甘辛煮 <small>小麦・大豆・ごま</small> ブロッコリーのおほか和え <small>小麦・大豆</small>	豆腐ハンバーグ 和風ソース <small>卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉</small> 南瓜のミートソースがけ <small>卵・小麦・大豆・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉</small> キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ <small>卵・小麦・大豆</small> ほうれん草と薄揚げの和え物 <small>小麦・さば・大豆</small> いんげんとたけのこの和え物 <small>小麦・大豆・ごま</small>
熱量 362 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 12.2 g 脂質 19.6 g 炭水化物 34.7 g	熱量 423 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 15.8 g 脂質 28.7 g 炭水化物 27.4 g	熱量 367 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 20.1 g 脂質 21.0 g 炭水化物 27.1 g	熱量 339 kcal 塩分 3.7 g たんぱく質 15.9 g 脂質 10.8 g 炭水化物 44.1 g	熱量 396 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 13.1 g 脂質 23.0 g 炭水化物 35.2 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

鶏肉のすき焼き風 <small>小麦・大豆・ゼラチン・鶏肉</small> 鮭フライ ホワイトソースがけ <small>卵・小麦・さけ・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉</small> じゃが芋と人参のマスタード炒め <small>小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</small> シャキシャキごぼうサラダ <small>卵・小麦・乳成分・大豆・ごま</small> 昆布豆 <small>小麦・大豆・ゼラチン</small>	豚肉とじゃが芋のひじき炒め スナッPEndウ添え <small>小麦・さば・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン</small> イワシの梅煮 <small>小麦・大豆・ごま</small> 花野菜のコールスローサラダ <small>小麦・大豆</small> もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ <small>小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま</small> 白菜のゆず和え <small>小麦・さば・大豆</small>	豚肉と絹揚げのピリ辛煮 <small>小麦・乳成分・大豆・豚肉・りんご・ごま</small> 白身魚の西京焼き <small>小麦・大豆・ごま・卵・乳成分</small> 切干大根と高菜の炒り煮 <small>小麦・大豆・ごま</small> とうもろこしの白和え <small>小麦・大豆・ごま</small> 小松菜ときのこの和え物 <small>小麦・大豆・ごま</small>	黒酢酢豚 <small>卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま</small> あさりと鶏肉の野菜和風あん <small>小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま</small> ひじきと丸天の炒り煮 <small>卵・小麦・大豆</small> さつま芋と大豆の甘辛煮 <small>小麦・大豆・ごま</small> ブロッコリーのおほか和え <small>小麦・大豆</small>	エビフライ&アジフライ ※ソース小袋付 <small>小麦・えび・大豆・りんご</small> 豆腐ハンバーグ 和風ソース <small>卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉</small> キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ <small>卵・小麦・大豆</small> ほうれん草と薄揚げの和え物 <small>小麦・さば・大豆</small> いんげんとたけのこの和え物 <small>小麦・大豆・ごま</small>
熱量 435 kcal 塩分 3.4 g たんぱく質 23.5 g 脂質 22.4 g 炭水化物 35.5 g	熱量 506 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 20.3 g 脂質 33.6 g 炭水化物 32.3 g	熱量 486 kcal 塩分 4.1 g たんぱく質 24.2 g 脂質 30.7 g 炭水化物 32.9 g	熱量 486 kcal 塩分 4.2 g たんぱく質 26.0 g 脂質 20.3 g 炭水化物 50.3 g	熱量 458 kcal 塩分 3.1 g たんぱく質 18.5 g 脂質 27.2 g 炭水化物 36.2 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)

次週の中止・変更の締切は 2月7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

サバの塩焼き <small>さば</small> 豚肉と白菜のとろーり煮 <small>小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま</small> 蒸し鶏とブロッコリーの味噌ピーナツサラダ <small>卵・小麦・落花生・大豆・鶏肉</small> 大根と人参の煮物 <small>小麦・大豆</small>	肉じゃがコロッケ <small>卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉</small> 鶏肉と野菜のカレー炒め <small>小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま</small> ほうれん草ともやしの味噌和え <small>小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま</small> ごぼうとこんにゃくのピリ辛金平 <small>大豆</small>	豚肉と水くわいのコチュジャン炒め <small>小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま</small> さつま芋の煮物 <small>小麦・大豆</small> ピリッと辛い ごぼうとツナのサラダ <small>小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま</small> 昆布煮 <small>小麦・大豆・ごま</small>	白身魚フライ トマトクリームソース <small>小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉</small> 豚肉と野菜の炒め物 <small>小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま</small> 大豆とひじきのわさびマヨ和え <small>卵・小麦・大豆</small> チンゲン菜と薄揚げの和え物 <small>小麦・大豆</small>	八宝菜(イカ) <small>小麦・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま</small> 肉しゅうまい <small>卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま</small> 卵の花 <small>小麦・大豆・ごま</small> 小松菜ときのこの和え物 <small>小麦・大豆・ごま</small>
熱量 250 kcal 塩分 1.6 g たんぱく質 12.5 g 脂質 13.8 g 炭水化物 19.2 g	熱量 280 kcal 塩分 1.5 g たんぱく質 10.4 g 脂質 16.3 g 炭水化物 23.2 g	熱量 233 kcal 塩分 1.5 g たんぱく質 7.1 g 脂質 11.8 g 炭水化物 23.5 g	熱量 276 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 11.5 g 脂質 18.8 g 炭水化物 17.0 g	熱量 246 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 10.1 g 脂質 16.0 g 炭水化物 17.4 g