

3月11日(月)~3月17日(日) 5・7日間コース献立表

このページの製造元は、下関アグリフードサービス株式会社です。

お弁当とコースのご飯の量は150g基準です。白米：国産
お弁当とこのご飯の量は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

Table for 'お弁当和・おかず咲' menu, showing dates from 3月11日 to 3月17日, course details, and nutritional information for 'お弁当和' and 'おかず咲'.

Table for 'おかず舞' menu, showing dates from 3月11日 to 3月17日, course details, and nutritional information.

Table for 'お弁当(ば)' menu, showing dates from 3月11日 to 3月17日, course details, and nutritional information.

Table for '明日の食卓' menu, showing dates from 3月11日 to 3月17日, course details, and nutritional information.

# 3月11日(月)～3月15日(金) 5日間コース献立表

このページの製造元は、おかず華は下関アグリフードサービス株式会社、他はワタミ株式会社です。

## おかず華

製造  
下関アグリフードサービス

3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)
5日間コース				
豚肉と白菜のこってり煮 サワラのきのこあんかけ 小松菜煮浸し 青梗菜ごま和え 大豆とさつま芋煮 切干大根と胡瓜の青しそドレッシング 春雨の酢物 おかず昆布 小麦・ごま・大豆・えび・豚肉・鶏肉	サバと揚げなすのピリ辛あん 蓮根と鶏肉炒め 厚揚げの卵とじ 切干大根酢物 オクラ梅かつお和え ポテトサラダ 小松菜としらす煮浸し パインシロップ漬け 小麦・えび・大豆・鶏肉・さば・卵・りんご・かに	鶏肉の香り揚げオーロラソース ホキの和風マリネ 麻婆豆腐 春菊と薩摩揚げ炒め煮 ジャーマンポテトサラダ ほうれん草ツナ炒め はすのさんばい(山口郷土) 白花豆 小麦・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・卵・りんご	赤魚塩焼き柚子味噌かけ 肉団子と卵の中華炒め 白菜煮浸し 大根の梅かつお和え 青梗菜のとろみ煮 カニ風味キャベツサラダ 木の葉豆腐煮 春菊のえのき浸し/りんごシロップ漬け 卵・小麦・えび・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・りんご・さば・かに	アジ天ぷら/かき揚げ 八宝菜 じゃが芋と薩摩揚げの炒り煮 小松菜煮浸し 金平ごぼう ブロッコリーピーナツ和え 黒酢中華春雨 金時豆 小麦・ごま・大豆・卵・乳製品・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・落花生
熱量 328 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 19.2 g 脂質 16.4 g 炭水化物 26.5 g カルシウム 151 mg カリウム 667 mg	熱量 383 kcal 塩分 3.1 g たんぱく質 14.4 g 脂質 23.0 g 炭水化物 28.8 g カルシウム 84 mg カリウム 573 mg	熱量 493 kcal 塩分 3.8 g たんぱく質 24.7 g 脂質 28.6 g 炭水化物 36.1 g カルシウム 76 mg カリウム 360 mg	熱量 371 kcal 塩分 3.7 g たんぱく質 17.1 g 脂質 20.7 g 炭水化物 29.9 g カルシウム 110 mg カリウム 443 mg	熱量 374 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 17.7 g 脂質 17.4 g 炭水化物 38.3 g カルシウム 126 mg カリウム 410 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

豚肉と玉ねぎの焼肉風 小麦・大豆・豚肉・ごま	八宝菜 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	肉じゃがコロッケ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉	ブリの照り焼き 小麦・大豆・ごま・卵・乳成分	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	肉団子の黒酢ソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま	鶏肉と蓮根のさっぱり炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	豚しゃぶ ポン酢だれ 小麦・さば・大豆・豚肉・ゼラチン	枝豆いなりの煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉
キャベツと竹輪のポン酢炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	こうや豆腐とキャベツの甜麺醬炒め 小麦・落花生・さば・大豆・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	ほうれん草ときのこのお浸し 小麦・大豆・ごま	豆腐と野菜の煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉
さつま芋とそばろのピリ辛サラダ 小麦・大豆・豚肉・ごま	豆のごま和えサラダ 小麦・大豆・ごま	きゅうりとカニ風味かまぼこの中華和え 卵・小麦・えび・かに・さば・大豆・ごま	じゃが芋のそばろ炒め 小麦・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン	じゃが芋のシャキシャキサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆
ブロッコリーのごま和え 小麦・大豆・ごま	人参とツナの炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	キャベツのカレー炒め 小麦・大豆	大根と人参の煮物 小麦・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
熱量 419 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 15.0 g 脂質 28.8 g 炭水化物 25.6 g	熱量 420 kcal 塩分 3.5 g たんぱく質 17.4 g 脂質 26.9 g 炭水化物 27.8 g	熱量 453 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 14.3 g 脂質 29.3 g 炭水化物 32.7 g	熱量 359 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 14.9 g 脂質 22.0 g 炭水化物 25.6 g	熱量 390 kcal 塩分 3.1 g たんぱく質 14.2 g 脂質 25.9 g 炭水化物 22.9 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: 下関アグリフードサービス製造分)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	鶏肉と玉子の親子煮風 卵・小麦・大豆・鶏肉	イカと牛肉のあごだし煮 小麦・牛肉・さば・大豆・いか	豚肉と野菜の和風煮 小麦・さば・大豆・豚肉	牛肉のオイスター炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
白身魚のもろみ味噌だれ 小麦・さば・大豆	八宝菜 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	肉じゃがコロッケ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉	ブリの照り焼き 小麦・大豆	カツオフライ ※ソース小袋付 卵・小麦・大豆・ごま・りんご
キャベツと竹輪のポン酢炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	こうや豆腐とキャベツの甜麺醬炒め 小麦・落花生・さば・大豆・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	ほうれん草ときのこのお浸し 小麦・大豆・ごま	豆腐と野菜の煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉
さつま芋とそばろのピリ辛サラダ 小麦・大豆・豚肉・ごま	豆のごま和えサラダ 小麦・大豆・ごま	きゅうりとカニ風味かまぼこの中華和え 卵・小麦・えび・かに・さば・大豆・ごま	じゃが芋のそばろ炒め 小麦・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン	じゃが芋のシャキシャキサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆
ブロッコリーのごま和え 小麦・大豆・ごま	人参とツナの炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	キャベツのカレー炒め 小麦・大豆	大根と人参の煮物 小麦・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
熱量 503 kcal 塩分 3.1 g たんぱく質 19.6 g 脂質 35.2 g 炭水化物 28.4 g	熱量 482 kcal 塩分 4.0 g たんぱく質 27.2 g 脂質 29.5 g 炭水化物 28.0 g	熱量 558 kcal 塩分 4.2 g たんぱく質 17.0 g 脂質 36.4 g 炭水化物 40.0 g	熱量 529 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 20.4 g 脂質 40.0 g 炭水化物 22.9 g	熱量 463 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 17.4 g 脂質 30.3 g 炭水化物 28.4 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。
- ・ご家庭で廃棄していただいても結構です。


## 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	サーモンの塩焼き さけ・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	豚肉と玉子の炒め和え 卵・小麦・大豆・豚肉	ビーフシチュー 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉	アジフライ ごまたっぷりソース 小麦・大豆・りんご・ごま
もやしとチンゲン菜の豆腐そばろ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	豚肉と野菜の高菜炒め 小麦・大豆・豚肉・ごま	こうや豆腐の煮物 小麦・大豆	花がんとじゃが芋のコンソメ煮 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	根菜とひき肉の煮物 小麦・大豆・鶏肉
切干大根の中華風煮物 小麦・大豆・ごま	さつま芋サラダ 卵・小麦・大豆・ごま	もやしと高菜のソテー 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	豆豆サラダ 卵・小麦・大豆	ブロッコリーと人参の白和え 小麦・大豆・ごま
いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま	チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆	大根と人参の煮物 小麦・大豆	昆布煮 小麦・大豆・ごま	煮豆 小麦・大豆・豚肉
熱量 295 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 17.2 g 脂質 18.1 g 炭水化物 17.2 g	熱量 223 kcal 塩分 1.5 g たんぱく質 12.5 g 脂質 13.9 g 炭水化物 12.0 g	熱量 272 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 10.9 g 脂質 19.9 g 炭水化物 12.4 g	熱量 274 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 10.4 g 脂質 17.7 g 炭水化物 18.1 g	熱量 251 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 11.5 g 脂質 10.0 g 炭水化物 28.8 g

次週の中止・変更の締切は  
**3月13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 cocokuru**  
☎ **0120-272-428**  
受付: 月～金 9:00～18:00