

3月18日(月)～3月24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。

お弁当コースのご飯の量は150g基準です。白米：国産
お弁当コースのご飯の量は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・おかず咲	3月18日(月)		3月19日(火)		3月20日(水)		3月21日(木)		3月22日(金)		3月23日(土)		3月24日(日)																																																																							
	5・7日間コース				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		豚肉と野菜のデミソース煮込み		大根と挽肉旨味炒め		五目しんじょ煮		揚げなす梅浸し/かぼちゃサラダ		小麦・大豆・さば・乳製品・牛肉・鶏肉・豚肉・りんご・ごま・卵		白飯/黒ゴマ		カレーの煮付け		鶏と大根の生姜煮		なす田楽		ほうれん草おおかか和え/マカロニサラダ		小麦・大豆・ごま・鶏肉・さば・卵・乳製品・豚肉・りんご																																																													
お弁当	熱量	426 kcal	たんぱく質	10.4 g	脂質	11.5 g	炭水化物	71.5 g	カリウム	289 mg	塩分	2.6 g	熱量	443 kcal	たんぱく質	15.1 g	脂質	9.6 g	炭水化物	75.7 g	カリウム	177 mg	塩分	1.9 g	熱量	467 kcal	たんぱく質	13.3 g	脂質	12.5 g	炭水化物	76.8 g	カリウム	294 mg	塩分	4.2 g	熱量	463 kcal	たんぱく質	14.8 g	脂質	12.8 g	炭水化物	72.5 g	カリウム	238 mg	塩分	2.0 g	熱量	498 kcal	たんぱく質	14.0 g	脂質	16.0 g	炭水化物	76.1 g	カリウム	422 mg	塩分	2.9 g	熱量	420 kcal	たんぱく質	15.3 g	脂質	7.1 g	炭水化物	74.5 g	カリウム	218 mg	塩分	2.7 g	熱量	422 kcal	たんぱく質	10.5 g	脂質	8.4 g	炭水化物	77.4 g	カリウム	373 mg	塩分	1.6 g
	おかず	熱量	225 kcal	たんぱく質	9.8 g	脂質	13.1 g	炭水化物	18.3 g	カリウム	372 mg	塩分	3.1 g	熱量	224 kcal	たんぱく質	12.7 g	脂質	9.8 g	炭水化物	23.2 g	カリウム	242 mg	塩分	2.5 g	熱量	210 kcal	たんぱく質	8.9 g	脂質	10.1 g	炭水化物	22.2 g	カリウム	343 mg	塩分	2.4 g	熱量	216 kcal	たんぱく質	10.7 g	脂質	11.6 g	炭水化物	17.6 g	カリウム	269 mg	塩分	2.1 g	熱量	288 kcal	たんぱく質	12.6 g	脂質	16.9 g	炭水化物	23.3 g	カリウム	509 mg	塩分	3.5 g	熱量	171 kcal	たんぱく質	11.2 g	脂質	5.9 g	炭水化物	19.1 g	カリウム	238 mg	塩分	2.8 g	熱量	216 kcal	たんぱく質	9.7 g	脂質	8.8 g	炭水化物	26.1 g	カリウム	497 mg	塩分

おかず舞	5・7日間コース		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																																																																													
	海老カツ		アジ大葉フライ		サワラ塩焼き/かき揚げ		八宝菜																																																																													
	大根と挽肉旨味炒め		麻婆豆腐		大豆の五目煮		けんちょう(山口郷土)																																																																													
おかず	熱量	299 kcal	たんぱく質	8.2 g	脂質	19.1 g	炭水化物	24.6 g	カリウム	336 mg	塩分	3.6 g	熱量	259 kcal	たんぱく質	11.6 g	脂質	14.9 g	炭水化物	20.7 g	カリウム	396 mg	塩分	3.6 g	熱量	422 kcal	たんぱく質	20.8 g	脂質	24.1 g	炭水化物	32.5 g	カリウム	379 mg	塩分	3.0 g	熱量	375 kcal	たんぱく質	15.9 g	脂質	19.0 g	炭水化物	36.1 g	カリウム	711 mg	塩分	3.4 g	熱量	256 kcal	たんぱく質	14.6 g	脂質	12.4 g	炭水化物	23.7 g	カリウム	553 mg	塩分	2.9 g	熱量	257 kcal	たんぱく質	16.9 g	脂質	8.8 g	炭水化物	29.1 g	カリウム	332 mg	塩分	3.1 g	熱量	388 kcal	たんぱく質	12.2 g	脂質	22.1 g	炭水化物	36.2 g	カリウム	300 mg	塩分	2.8 g

お弁当(ば)	5・7日間コース		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																																																																													
	豚肉と野菜のデミソース煮込み		白身フライ		梅しそチキンカツ		タラのチリソース																																																																													
お弁当	熱量	379 kcal	たんぱく質	10.1 g	脂質	10.7 g	炭水化物	61.7 g	カリウム	248 mg	塩分	2.0 g	熱量	400 kcal	たんぱく質	14.6 g	脂質	9.6 g	炭水化物	65.4 g	カリウム	173 mg	塩分	1.8 g	熱量	370 kcal	たんぱく質	9.5 g	脂質	10.2 g	炭水化物	60.7 g	カリウム	185 mg	塩分	1.5 g	熱量	403 kcal	たんぱく質	13.2 g	脂質	11.6 g	炭水化物	61.4 g	カリウム	148 mg	塩分	1.5 g	熱量	474 kcal	たんぱく質	13.5 g	脂質	15.9 g	炭水化物	70.4 g	カリウム	316 mg	塩分	2.2 g	熱量	327 kcal	たんぱく質	12.5 g	脂質	3.6 g	炭水化物	62.1 g	カリウム	185 mg	塩分	2.2 g	熱量	352 kcal	たんぱく質	9.5 g	脂質	6.9 g	炭水化物	63.7 g	カリウム	310 mg	塩分	1.5 g

明日の食卓	5・7日間コース		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																																																																													
	カレーの磯辺天ぷら		鶏肉のカレー風味焼き		ハンバーグトマトソース		マスの塩こうじ焼き																																																																													
	豆腐の中華煮		しろ菜のゆず浸し		アジ大葉フライ		インゲンとしらすの山椒炒め																																																																													
おみず	熱量	564 kcal	たんぱく質	22.8 g	脂質	23.8 mg	炭水化物	238 mg	カリウム	234 mg	塩分	2.6 g	熱量	627 kcal	たんぱく質	26.5 g	脂質	321 mg	炭水化物	321 mg	カリウム	317 mg	塩分	2.7 g	熱量	610 kcal	たんぱく質	25.7 g	脂質	32.4 mg	炭水化物	324 mg	カリウム	320 mg	塩分	3.0 g	熱量	645 kcal	たんぱく質	23.4 g	脂質	86 mg	炭水化物	82 mg	カリウム	82 mg	塩分	2.6 g	熱量	593 kcal	たんぱく質	28.1 g	脂質	255 mg	炭水化物	255 mg	カリウム	251 mg	塩分	2.4 g	熱量	581 kcal	たんぱく質	25.5 g	脂質	281 mg	炭水化物	281 mg	カリウム	277 mg	塩分	2.5 g	熱量	673 kcal	たんぱく質	24.1 g	脂質	6.1 μg	炭水化物	223 mg	カリウム	220 mg	塩分	3.0 g

3月18日(月)～3月22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18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)
5日間コース				
豚肉と野菜のデミソース煮込み 白身魚の若狭焼き 揚げなす梅浸し 大根と挽肉旨味炒め かぼちゃサラダ 五目しんじょ煮 春菊のえのき浸し 白花豆 <small>小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・りんご・さば・卵</small>	肉豆腐 白身フライ ひじきとピーマンの煮物 オクラごま和え キャベツと海老の炒め物 菜の花おかか和え 切干大根サラダ パインシロップ漬け <small>小麦・大豆・豚肉・ごま・えび・牛肉・鶏肉・ゼラチン・乳製品・りんご</small>	春分の日 (祝日の為お休みです)	タラのチリソース 牛肉の柳川風煮 大豆の五目煮 南瓜のいとこ煮 玉ねぎツナサラダ なすごま和え 胡瓜としらす酢物 おかず昆布 <small>牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・小麦・りんご</small>	豚肉の中華炒め 赤魚塩焼き 肉団子とかぶ煮物 春菊と薩摩揚げ炒め カニ風味サラダ 青梗菜のクリーム煮 白菜甘酢和え 金時豆 <small>小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・かに・りんご</small>
熱量 298 kcal 塩分 3.9 g たんぱく質 15.3 g 脂質 12.9 g 炭水化物 31.6 g カルシウム 81 mg カリウム 491 mg	熱量 310 kcal 塩分 3.5 g たんぱく質 16.9 g 脂質 12.3 g 炭水化物 35.6 g カルシウム 121 mg カリウム 358 mg		熱量 332 kcal 塩分 3.5 g たんぱく質 17.3 g 脂質 14.6 g 炭水化物 35.9 g カルシウム 93 mg カリウム 473 mg	熱量 354 kcal 塩分 4.0 g たんぱく質 20.9 g 脂質 18.4 g 炭水化物 27.6 g カルシウム 97 mg カリウム 564 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

油淋鶏(ユーリンチー) <small>小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま</small> 玉子ときらげの甘酢あんかけ <small>卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま</small> 大豆と野菜の炒め物 <small>小麦・大豆</small> わかめと蒸し鶏の酢味噌和え <small>小麦・大豆・鶏肉</small> ポテトの真砂和え <small>小麦・乳成分・大豆・ゼラチン</small>	豚肉と筍の中華炒め <small>小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま</small> 海鮮しゅうまい <small>卵・小麦・えび・かに・いか・大豆・鶏肉・豚肉</small> ひよこ豆とベーコンのトマト煮 <small>小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉</small> キャベツと人参のツナサラダ <small>小麦・大豆</small> 昆布煮 <small>小麦・大豆・ごま</small>	春分の日 (祝日の為お休みです)	アジの醤油焼き <small>小麦・大豆</small> じゃが芋とすり身団子の和風きのこソースかけ <small>小麦・卵・乳成分・えび・大豆・豚肉</small> ひき肉とチンゲン菜の炒め物 <small>小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま</small> ツイストマカロニサラダ <small>卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉</small> 大根とこんにゃくの炒り煮 <small>小麦・大豆・ごま</small>	お花見天ぷら(エビ・かき揚げ) ※天つゆ小袋付 <small>卵・小麦・えび・大豆</small> 鶏肉と厚揚げの煮物 菜の花添え <small>小麦・さば・大豆・鶏肉</small> さつま芋のそぼろ煮 <small>小麦・牛肉・大豆・豚肉・ごま</small> ほうれん草の白和え <small>小麦・大豆・ごま</small> 金平ごぼう <small>小麦・大豆・ごま</small>
熱量 374 kcal 塩分 3.1 g たんぱく質 20.1 g 脂質 21.1 g 炭水化物 27.3 g	熱量 443 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 12.9 g 脂質 31.0 g 炭水化物 28.6 g		熱量 350 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 15.7 g 脂質 17.0 g 炭水化物 34.6 g	熱量 423 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 21.9 g 脂質 23.1 g 炭水化物 32.7 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

油淋鶏(ユーリンチー) <small>小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま</small> あさり野菜の中華ピーマン炒め <small>小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま</small> 大豆と野菜の炒め物 <small>小麦・大豆</small> わかめと蒸し鶏の酢味噌和え <small>小麦・大豆・鶏肉</small> ポテトの真砂和え <small>小麦・乳成分・大豆・ゼラチン</small>	エビフライ&オムレツ デミグラスソース <small>小麦・えび・卵・大豆・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉</small> 豚肉と筍の中華炒め <small>小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま</small> キャベツと人参のツナサラダ <small>小麦・大豆</small> 海鮮しゅうまい <small>卵・小麦・えび・かに・いか・大豆・鶏肉・豚肉</small> 昆布煮 <small>小麦・大豆・ごま</small>	春分の日 (祝日の為お休みです)	牛肉となすの和風煮 生姜トッピング <small>小麦・牛肉・さば・大豆</small> アジの醤油焼き <small>小麦・大豆</small> ひき肉とチンゲン菜の炒め物 <small>小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま</small> ツイストマカロニサラダ <small>卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉</small> 大根とこんにゃくの炒り煮 <small>小麦・大豆・ごま</small>	お花見天ぷら(エビ・かき揚げ・南瓜) ※天つゆ小袋付 <small>卵・小麦・えび・大豆</small> 鶏肉と厚揚げの煮物 菜の花添え <small>小麦・さば・大豆・鶏肉</small> さつま芋のそぼろ煮 <small>小麦・牛肉・大豆・豚肉・ごま</small> ほうれん草の白和え <small>小麦・大豆・ごま</small> 金平ごぼう <small>小麦・大豆・ごま</small>
熱量 475 kcal 塩分 3.9 g たんぱく質 27.8 g 脂質 25.0 g 炭水化物 35.6 g	熱量 518 kcal 塩分 3.1 g たんぱく質 17.3 g 脂質 36.0 g 炭水化物 32.3 g		熱量 535 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 23.1 g 脂質 35.8 g 炭水化物 28.7 g	熱量 543 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 27.9 g 脂質 29.5 g 炭水化物 41.6 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

ハンバーグ 和風にんにく醤油かけ <small>卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン</small> がんとどきと椎茸の煮物 <small>小麦・大豆</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> 昆布と切干大根の煮物 <small>小麦・大豆</small>	ひじきコロッケ <small>卵・小麦・乳成分・大豆</small> ほうれん草と玉子の炒め物 <small>卵・小麦・大豆・乳成分・鶏肉・豚肉</small> 蒸し鶏とキャベツのカリカリ梅和え <small>鶏肉・ごま</small> 大根とこんにゃくのサイコロ煮 <small>小麦・大豆</small>	春分の日 (祝日の為お休みです)	チキンカツ 明太風味ソース <small>卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン</small> 豚肉とキャベツのクリーム煮 <small>小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉</small> 大根のカラフルマリネ <small>小麦・大豆・豚肉・りんご</small> 小松菜と薄揚げのお浸し <small>小麦・大豆</small>	赤魚の煮付け 菜の花&花かまぼこ添え <small>卵・小麦・いか・さば・大豆</small> 豚肉と根菜の金平 <small>小麦・大豆・豚肉・ごま</small> 南瓜とレーズンのサラダ <small>卵・小麦・大豆</small> キャベツのごま和え <small>小麦・大豆・ごま</small>
熱量 259 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 9.1 g 脂質 16.1 g 炭水化物 19.7 g	熱量 237 kcal 塩分 1.7 g たんぱく質 8.3 g 脂質 12.8 g 炭水化物 22.5 g		熱量 279 kcal 塩分 1.4 g たんぱく質 10.9 g 脂質 21.1 g 炭水化物 12.0 g	熱量 228 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 9.4 g 脂質 12.9 g 炭水化物 18.1 g

次週の中止・変更の締切は 3月20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