

# 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																						
※お弁当はおかず咲のみ	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 白身フライ/オクラごま和え 肉豆腐 キャベツと海老の炒め物 菜の花おかかか和え/パインシロップ漬け 小麦・大豆・ごま・豚肉・えび・牛肉・鶏肉・ゼラチン				お寿司/錦糸/おぼろ/青のり 梅しそチキンカツ 人參と玉子ソテー ほうれん草ピーナツ和え 里芋のそぼろ煮/コールスローサラダ 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・ごま・豚肉・落花生				白飯/ゆかり タラのチリソース けんちょう(山口郷土) なすごま和え 玉ねぎツナサラダ/おかず昆布 牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・小麦・卵・りんご				白飯/白ゴマ 豚肉の中華炒め 肉団子とかぶ煮物 青梗菜のクリーム煮 白菜甘酢和え/カニ風味サラダ 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				白飯/黒ゴマ カレイの煮付け 鶏と大根の生姜煮 なす田楽 ほうれん草おかかか和え/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				白飯/白ゴマ 豚焼肉 青梗菜煮浸し さつま芋サラダ キャベツ甘酢和え/黄桃シロップ漬け 小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・もも・卵										
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	カルシウム 30 mg	熱量 443 kcal	たんぱく質 15.1 g	脂質 9.6 g	炭水化物 75.7 g	カルシウム 83 mg	熱量 467 kcal	たんぱく質 13.3 g	脂質 12.5 g	炭水化物 76.8 g	カルシウム 71 mg	熱量 463 kcal	たんぱく質 14.8 g	脂質 12.8 g	炭水化物 72.5 g	カルシウム 59 mg	熱量 498 kcal	たんぱく質 14.0 g	脂質 16.0 g	炭水化物 76.1 g	カルシウム 79 mg	熱量 420 kcal	たんぱく質 15.3 g	脂質 7.1 g	炭水化物 74.5 g	カルシウム 56 mg	熱量 422 kcal	たんぱく質 10.5 g	脂質 8.4 g	炭水化物 77.4 g	カルシウム 66 mg
おかず咲	熱量 225 kcal	たんぱく質 9.8 g	脂質 13.1 g	炭水化物 18.3 g	カルシウム 29 mg	熱量 224 kcal	たんぱく質 12.7 g	脂質 9.8 g	炭水化物 23.2 g	カルシウム 105 mg	熱量 210 kcal	たんぱく質 8.9 g	脂質 10.1 g	炭水化物 22.2 g	カルシウム 50 mg	熱量 216 kcal	たんぱく質 10.7 g	脂質 11.6 g	炭水化物 17.6 g	カルシウム 59 mg	熱量 288 kcal	たんぱく質 12.6 g	脂質 16.9 g	炭水化物 23.3 g	カルシウム 82 mg	熱量 171 kcal	たんぱく質 11.2 g	脂質 5.9 g	炭水化物 19.1 g	カルシウム 56 mg	熱量 216 kcal	たんぱく質 9.7 g	脂質 8.8 g	炭水化物 26.1 g	カルシウム 72 mg

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 大根と挽肉旨味炒め 山菜の卵とじ 揚げなす梅浸し かぼちゃサラダ 菜の花ごま和え 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・えび・かに・ごま・豚肉・りんご	アジ大葉フライ 麻婆豆腐 ひじきとピーマンの煮物 大根の中華和え 菜の花おかかか和え 安芸紫 小麦・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・かに	タンドリーチキン ポークビーンズ かのにふわか豆腐煮 豚肉と春雨の炒め物 ほうれん草ピーナツ和え 黄桃シロップ漬け 小麦・ごま・大豆・豚肉・りんご・乳製品・鶏肉・卵・かに・落花生・もも	サワラ塩焼き/かき揚げ 大豆の五目煮 白菜のスープ煮 なすごま和え 南瓜のいとこ煮 大根ツナマヨサラダ/おかず昆布 卵・乳製品・小麦・大豆・えび・鶏肉・りんご・ごま・豚肉	八宝菜 けんちょう(山口郷土) 春菊と薩摩揚げ炒め さつま芋サラダ ブロッコリーごま和え グリーンピースとわかめ煮物 小麦・ごま・大豆・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・卵・りんご	赤魚山椒焼き ブルコギ イカと野菜の生姜炒め ひじきと蓮根ごまサラダ 白菜ちりめんの酢物 白花豆 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・いかに・卵・りんご	サーモンマヨカツ 小松菜煮浸し 肉団子の中華炒めあん コールスローサラダ オクラ梅かつお和え 黄桃シロップ漬け 小麦・大豆・卵・乳製品・さけ・鶏肉・ゼラチン・えび・牛肉・豚肉・ごま・もも																											
	熱量 299 kcal	たんぱく質 8.2 g	脂質 19.1 g	炭水化物 24.6 g	カルシウム 76 mg	熱量 259 kcal	たんぱく質 11.6 g	脂質 14.9 g	炭水化物 20.7 g	カルシウム 100 mg	熱量 422 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 24.1 g	炭水化物 32.5 g	カルシウム 42 mg	熱量 375 kcal	たんぱく質 15.9 g	脂質 19.0 g	炭水化物 36.1 g	カルシウム 101 mg	熱量 256 kcal	たんぱく質 14.6 g	脂質 12.4 g	炭水化物 23.7 g	カルシウム 90 mg	熱量 257 kcal	たんぱく質 16.9 g	脂質 8.8 g	炭水化物 29.1 g	カルシウム 78 mg	熱量 388 kcal	たんぱく質 12.2 g	脂質 22.1 g	炭水化物 36.2 g	カルシウム 124 mg
	熱量 336 mg					熱量 396 mg					熱量 711 mg					熱量 553 mg					熱量 332 mg					熱量 300 mg									

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 豚肉と野菜のデミソース煮込み 五目しんじょ煮 大根と挽肉旨味炒め/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 白身フライ 肉豆腐 菜の花おかかか和え 小麦・大豆・ごま・豚肉	白飯 梅しそチキンカツ 人參と玉子ソテー ほうれん草ピーナツ和え 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・ごま・豚肉・落花生	白飯 タラのチリソース けんちょう(山口郷土) 玉ねぎツナサラダ 牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・小麦・卵・りんご	白飯 豚肉の中華炒め 青梗菜のクリーム煮 カニ風味サラダ 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	白飯 カレイの煮付け なす田楽 ほうれん草おかかか和え 小麦・大豆・さば・ごま	白飯 豚焼肉 青梗菜煮浸し さつま芋サラダ 小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・卵																											
	熱量 379 kcal	たんぱく質 10.1 g	脂質 10.7 g	炭水化物 61.7 g	カルシウム 25 mg	熱量 400 kcal	たんぱく質 14.6 g	脂質 9.6 g	炭水化物 65.4 g	カルシウム 82 mg	熱量 370 kcal	たんぱく質 9.5 g	脂質 10.2 g	炭水化物 60.7 g	カルシウム 33 mg	熱量 403 kcal	たんぱく質 13.2 g	脂質 11.6 g	炭水化物 61.4 g	カルシウム 41 mg	熱量 474 kcal	たんぱく質 13.5 g	脂質 15.9 g	炭水化物 70.4 g	カルシウム 59 mg	熱量 327 kcal	たんぱく質 12.5 g	脂質 3.6 g	炭水化物 62.1 g	カルシウム 46 mg	熱量 352 kcal	たんぱく質 9.5 g	脂質 6.9 g	炭水化物 63.7 g	カルシウム 57 mg
	熱量 248 mg					熱量 173 mg					熱量 185 mg					熱量 148 mg					熱量 316 mg					熱量 185 mg					熱量 310 mg				

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																												
		カレイの磯辺天ぷら 豆腐の中華煮 ソース鶏じゃが ブロッコリーのごま浸し 白飯 えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	鶏肉のカレー風味焼き しろ菜のゆず浸し カリフラワーのコンソメ煮 さつま芋と粉チーズのサラダ 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	麻婆豆腐 メバルのから揚げ 鶏大根煮 白菜のポン酢マヨネーズ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	ハンバーグマトソース アジ大葉フライ 野菜と鶏肉の五目煮 大豆サラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	マスの塩こうじ焼き インゲンとしらすの山椒炒め 高野豆腐の味噌煮 ツナとマカロニのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	豚肉のオイスター炒め じゃが芋のチーズクリーム煮 もやしと卵の炒め物 コールスローサラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	サバの和風あん さつま芋と切昆布の煮物 大豆と鶏肉の炒り煮 インゲンのおかかマヨ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご																											
ごはん付	熱量 564 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 238 mg	カルシウム 238 mg		熱量 627 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 321 mg	カルシウム 321 mg		熱量 610 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 234 mg	カルシウム 257 mg		熱量 645 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 86 mg	カルシウム 86 mg		熱量 593 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 255 mg	カルシウム 255 mg		熱量 581 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 281 mg	カルシウム 281 mg		熱量 673 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 61.1 μg	カルシウム 223 mg	
のみ	熱量 316 kcal	たんぱく質 18.5 g	脂質 234 mg	カルシウム 234 mg		熱量 379 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 317 mg	カルシウム 317 mg		熱量 362 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 320 mg	カルシウム 320 mg		熱量 397 kcal	たんぱく質 19.1 g	脂質 82 mg	カルシウム 82 mg		熱量 345 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 251 mg	カルシウム 251 mg		熱量 333 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 277 mg	カルシウム 277 mg		熱量 425 kcal	たんぱく質 19.8 g	脂質 220 mg	カルシウム 220 mg	

# 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				
<b>豚肉と野菜のデミソース煮込み</b> 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 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	<b>肉豆腐</b> 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 小麦・大豆・豚肉・ごま・えび・牛肉・鶏肉・ゼラチン・乳製品・りんご	春分の日 (祝日の為お休みです)	<b>タラのチリソース</b> 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 牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・小麦・りんご	<b>豚肉の中華炒め</b> 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 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
<b>熱量</b> 298 kcal <b>塩分</b> 3.9 g たんぱく質 15.3 g <b>脂質</b> 12.9 g 炭水化物 31.6 g <b>カルシウム</b> 81 mg カリウム 491 mg	<b>熱量</b> 310 kcal <b>塩分</b> 3.5 g たんぱく質 16.9 g <b>脂質</b> 12.3 g 炭水化物 35.6 g <b>カルシウム</b> 121 mg カリウム 358 mg		<b>熱量</b> 332 kcal <b>塩分</b> 3.5 g たんぱく質 17.3 g <b>脂質</b> 14.6 g 炭水化物 35.9 g <b>カルシウム</b> 93 mg カリウム 473 mg	<b>熱量</b> 354 kcal <b>塩分</b> 4.0 g たんぱく質 20.9 g <b>脂質</b> 18.4 g 炭水化物 27.6 g <b>カルシウム</b> 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

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

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

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