

# 4月1日(月)～4月7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。

お弁当当り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

4月1日(月)		4月2日(火)		4月3日(水)		4月4日(木)		4月5日(金)		4月6日(土)		4月7日(日)															
5・7日間コース												7日間コースの方のみお届け															
白飯/黒ゴマ 牛肉の柳川風煮 なすとピーマンの炒め煮 さつま芋煮 フレンチサラダ/水菜のおかか和え 大豆・卵・小麦・牛肉・ごま		白飯/ゆかり 白身魚の柚庵焼き 揚げ鶏キャベツの和風生姜煮 金平ごぼう 春雨胡瓜サラダ/ブロッコリーごま和え 小麦・ごま・大豆・鶏肉・卵・りんご		菜飯/白ゴマ 坦々風野菜炒め 大根と薩摩揚げ煮 京あわせ煮 春菊お浸し 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・卵・さば		白飯/白ゴマ タラのきのこソースかけ 卵とほうれん草のソテー ブロッコリーと桜えび煮物 三目豆/大根炒め生酢 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・えび・ごま		白飯/黒ゴマ 鶏山賊焼き(山口郷土) 白菜ツナスープ煮 じゃが芋オクラ明太子サラダ 水菜揚げ煮浸し/わかめの酢物 小麦・大豆・鶏肉・乳製品・卵・ごま		白飯/ゆかり サワラ照焼き 野菜とツナのクリーム煮 青梗菜の卵とじ キャベツの甘酢和え/マカロニサラダ 小麦・大豆・ごま・卵・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・りんご		白飯/黒ゴマ 肉団子の卵あんかけ ほうれん草ソテー 豚肉と里芋のゆず味噌煮 オクラとツナ和え/黄桃シロップ漬 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・もも															
熱量	429 kcal	塩分	2.1 g	熱量	452 kcal	塩分	2.0 g	熱量	388 kcal	塩分	3.7 g	熱量	419 kcal	塩分	1.4 g	熱量	448 kcal	塩分	3.2 g	熱量	429 kcal	塩分	2.1 g	熱量	533 kcal	塩分	2.6 g
たんぱく質	12.0 g	脂質	9.6 g	たんぱく質	18.8 g	脂質	12.7 g	たんぱく質	12.5 g	脂質	7.4 g	たんぱく質	15.5 g	脂質	10.5 g	たんぱく質	17.7 g	脂質	13.2 g	たんぱく質	16.6 g	脂質	11.0 g	たんぱく質	15.8 g	脂質	17.8 g
炭水化物	76.4 g	カルシウム	74 mg	炭水化物	66.9 g	カルシウム	89 mg	炭水化物	69.9 g	カルシウム	122 mg	炭水化物	66.5 g	カルシウム	61 mg	炭水化物	67.1 g	カルシウム	84 mg	炭水化物	66.2 g	カルシウム	71 mg	炭水化物	78.8 g	カルシウム	66 mg
カリウム	279 mg			カリウム	324 mg			カリウム	299 mg			カリウム	226 mg			カリウム	303 mg			カリウム	416 mg			カリウム	479 mg		

## お弁当当り

製造  
下関アグリフードサービス

## おかず咲

製造  
下関アグリフードサービス

牛肉の柳川風煮 なすとピーマンの炒め煮 さつま芋煮 フレンチサラダ/水菜のおかか和え 大豆・卵・小麦・牛肉・ごま		白身魚の柚庵焼き 揚げ鶏キャベツの和風生姜煮 金平ごぼう 春雨胡瓜サラダ/ブロッコリーごま和え 小麦・ごま・大豆・鶏肉・卵・りんご		坦々風野菜炒め 大根と薩摩揚げ煮 京あわせ煮 春菊お浸し 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・卵・さば		タラのきのこソースかけ 卵とほうれん草のソテー ブロッコリーと桜えび煮物 三目豆/大根炒め生酢 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・えび・ごま		鶏山賊焼き(山口郷土) 白菜ツナスープ煮 じゃが芋オクラ明太子サラダ 水菜揚げ煮浸し/わかめの酢物 小麦・大豆・鶏肉・乳製品・卵・ごま		サワラ照焼き 野菜とツナのクリーム煮 青梗菜の卵とじ キャベツの甘酢和え/マカロニサラダ 小麦・大豆・ごま・卵・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・りんご		肉団子の卵あんかけ ほうれん草ソテー 豚肉と里芋のゆず味噌煮 オクラとツナ和え/黄桃シロップ漬 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・もも															
熱量	222 kcal	塩分	2.5 g	熱量	210 kcal	塩分	1.8 g	熱量	183 kcal	塩分	3.4 g	熱量	186 kcal	塩分	1.6 g	熱量	222 kcal	塩分	3.7 g	熱量	206 kcal	塩分	2.3 g	熱量	319 kcal	塩分	2.9 g
たんぱく質	10.5 g	脂質	9.8 g	たんぱく質	14.6 g	脂質	11.1 g	たんぱく質	10.2 g	脂質	7.5 g	たんぱく質	12.5 g	脂質	9.2 g	たんぱく質	14.1 g	脂質	12.0 g	たんぱく質	13.1 g	脂質	10.1 g	たんぱく質	13.1 g	脂質	17.2 g
炭水化物	26.3 g	カルシウム	74 mg	炭水化物	13.9 g	カルシウム	82 mg	炭水化物	20.8 g	カルシウム	133 mg	炭水化物	14.3 g	カルシウム	67 mg	炭水化物	17.3 g	カルシウム	91 mg	炭水化物	16.0 g	カルシウム	85 mg	炭水化物	29.5 g	カルシウム	68 mg
カリウム	291 mg			カリウム	314 mg			カリウム	333 mg			カリウム	261 mg			カリウム	367 mg			カリウム	469 mg			カリウム	540 mg		

## おかず舞

製造  
下関アグリフードサービス

オムレツのミートソースかけ 鶏肉のすき焼き風煮 ほうれん草コーンソテー ひじきごまサラダ オクラ梅かつお和え 切干大根酢物 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・牛肉・豚肉・りんご・ごま・かに		サワラゆかり揚げ ラタトゥイユ ほうれん草の炒り卵和え 大豆とさつま芋煮 菜の花のごま味噌酢和え 胡瓜と鶏肉の中華和え/おかず昆布 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品		鶏山賊焼き(山口郷土) 白菜とベーコン煮 白身魚ふわらか豆腐天 いも芋サラダ 春菊のお浸し 筍のたらこ和え 小麦・大豆・鶏肉・乳製品・卵・豚肉・ゼラチン・りんご		アジ大葉フライ 肉じゃが いんげんソテー 大根炒め生酢 青梗菜ピーナツ和え レモンバジルチキン/三目豆 小麦・大豆・卵・乳製品・鶏肉・豚肉・牛肉・落花生・ごま		赤魚のゆず味噌タレかけ ポテトのカレー炒め 小松菜煮浸し ブロッコリーと桜えび煮物 山菜煮浸し 糸こんにゃく和え/マカロニ香味サラダ 卵・乳製品・小麦・えび・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・ごま		鶏肉の香草焼き ニラと厚揚げの炒め物 ほうれん草ビーンズ和え 白菜ごま和え ベーコンとポテトサラダ 柚子蒟蒻 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・牛肉・ごま・豚肉・ゼラチン・卵・りんご		スタミナ炒め 春巻き 炒り豆腐 豚肉と里芋のゆず味噌煮 五目生酢 黄桃シロップ漬 小麦・大豆・鶏肉・牛肉・ごま・豚肉・ゼラチン・えび・りんご・もも															
熱量	324 kcal	塩分	3.7 g	熱量	306 kcal	塩分	3.2 g	熱量	342 kcal	塩分	3.5 g	熱量	319 kcal	塩分	3.1 g	熱量	243 kcal	塩分	3.8 g	熱量	331 kcal	塩分	3.6 g	熱量	382 kcal	塩分	3.5 g
たんぱく質	12.3 g	脂質	20.0 g	たんぱく質	15.7 g	脂質	13.9 g	たんぱく質	16.2 g	脂質	21.8 g	たんぱく質	14.3 g	脂質	15.0 g	たんぱく質	13.1 g	脂質	9.7 g	たんぱく質	20.3 g	脂質	20.6 g	たんぱく質	14.6 g	脂質	20.3 g
炭水化物	25.3 g	カルシウム	117 mg	炭水化物	29.9 g	カルシウム	107 mg	炭水化物	22.6 g	カルシウム	80 mg	炭水化物	34.0 g	カルシウム	103 mg	炭水化物	28.0 g	カルシウム	94 mg	炭水化物	18.9 g	カルシウム	108 mg	炭水化物	36.9 g	カルシウム	55 mg
カリウム	415 mg			カリウム	606 mg			カリウム	336 mg			カリウム	432 mg			カリウム	250 mg			カリウム	392 mg			カリウム	549 mg		

## お弁当こぼご

製造  
下関アグリフードサービス

白飯 牛肉の柳川風煮 さつま芋煮 水菜のおかか和え 大豆・卵・小麦・牛肉		白飯 白身魚の柚庵焼き 揚げ鶏キャベツ和風生姜煮 ブロッコリーごま和え 小麦・大豆・鶏肉・ごま		白飯 坦々風野菜炒め 京あわせ煮 春菊お浸し 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・卵・さば		白飯 タラのきのこソースかけ 卵とほうれん草のソテー 大根炒め生酢 小麦・ごま・大豆・卵・乳製品・鶏肉		白飯 鶏山賊焼き(山口郷土) 白菜ツナスープ煮 わかめの酢物 小麦・大豆・鶏肉・乳製品		白飯 サワラ照焼き 青梗菜の卵とじ キャベツの甘酢和え 小麦・大豆・ごま・卵・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン		白飯 肉団子の卵あんかけ ほうれん草ソテー オクラとツナ和え 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま															
熱量	369 kcal	塩分	1.5 g	熱量	379 kcal	塩分	1.4 g	熱量	335 kcal	塩分	2.3 g	熱量	359 kcal	塩分	1.2 g	熱量	378 kcal	塩分	2.8 g	熱量	326 kcal	塩分	1.4 g	熱量	452 kcal	塩分	2.3 g
たんぱく質	10.8 g	脂質	8.4 g	たんぱく質	17.6 g	脂質	10.6 g	たんぱく質	11.2 g	脂質	7.0 g	たんぱく質	12.3 g	脂質	9.5 g	たんぱく質	16.2 g	脂質	10.7 g	たんぱく質	13.5 g	脂質	6.8 g	たんぱく質	12.4 g	脂質	16.4 g
炭水化物	65.0 g	カルシウム	64 mg	炭水化物	54.2 g	カルシウム	72 mg	炭水化物	58.1 g	カルシウム	111 mg	炭水化物	57.0 g	カルシウム	40 mg	炭水化物	56.1 g	カルシウム	44 mg	炭水化物	52.6 g	カルシウム	74 mg	炭水化物	64.9 g	カルシウム	61 mg
カリウム	173 mg			カリウム	260 mg			カリウム	189 mg			カリウム	194 mg			カリウム	186 mg			カリウム	342 mg			カリウム	374 mg		

# 4月1日(月)～4月7日(日) 5・7日間コース献立表

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

## 明日の食卓

製造  
下関アグリフードサービス

	4月1日(月)	4月2日(火)	4月3日(水)	4月4日(木)	4月5日(金)	4月6日(土)	4月7日(日)
	5・7日間コース					7日間コースの方のみお届け	
	サバの味噌煮たれかけ もやしとさつま揚げの生姜醤油炒め キャベツのクリーム煮 花野菜サラダ ご飯 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	豚肉の生姜焼き ほうれん草のごま和え 鶏肉となすの甘酢炒め 春雨サラダ ご飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	スペイン風オムレツのホワイトソース エビカツ 野菜と豚肉の味噌炒め 枝豆と竹輪の明太マヨ和え ご飯 えび・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	ゆで鶏の五目あんかけ サーモンマヨカツ エビと枝豆の卵炒め きゅうりと魚肉ソーセージの和え物 ご飯 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	サワラのはちみつ照り焼き ひじきと竹輪の煮物 鶏肉と野菜のソースマヨ炒め ブロッコリーのごま浸し ご飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン	豚肉のケチャップ炒め ピーマンの塩昆布和え 青梗菜の中華ミルク煮 マカロニのイタリアンサラダ ご飯 かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	イワシの梅煮 大根とベーコンのコンソメ炒め 豚肉とじゃが芋の煮物 キャベツとツナの和風マヨネーズ和え ご飯 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 626 kcal たんぱく質 23.2 g カルシウム 274 mg	熱量 592 kcal たんぱく質 28.2 g カルシウム 151 mg	熱量 616 kcal たんぱく質 22.0 g カルシウム 213 mg	熱量 628 kcal たんぱく質 28.3 g カルシウム 222 mg	熱量 601 kcal たんぱく質 26.2 g カルシウム 210 mg	熱量 550 kcal たんぱく質 25.3 g カルシウム 313 mg	熱量 630 kcal たんぱく質 23.2 g カルシウム 282 mg
おかずのみ	熱量 378 kcal たんぱく質 18.9 g カルシウム 271 mg	熱量 344 kcal たんぱく質 23.9 g カルシウム 148 mg	熱量 368 kcal たんぱく質 17.7 g カルシウム 209 mg	熱量 380 kcal たんぱく質 24.0 g カルシウム 218 mg	熱量 353 kcal たんぱく質 21.9 g カルシウム 207 mg	熱量 302 kcal たんぱく質 21.0 g カルシウム 309 mg	熱量 382 kcal たんぱく質 18.9 g カルシウム 279 mg

## おかず華

製造  
下関アグリフードサービス

	4月1日(月)	4月2日(火)	4月3日(水)	4月4日(木)	4月5日(金)
	5日間コース				
	赤魚西京焼き 牛肉の柳川風煮 さつま芋煮 なすとピーマンの炒め煮 水菜のおかか和え フレンチサラダ 白菜のゆかり和え ほうれん草ごま和え/金時豆 大豆・卵・小麦・牛肉・ごま	揚げ鶏キャベツ和風生姜煮 白身魚の柚庵焼き 金平ごぼう 白菜煮浸し 南瓜煮 ブロッコリーごま和え 春雨胡瓜サラダ おかず昆布 小麦・ごま・大豆・鶏肉・卵・りんご・豚肉	サバの唐揚げ中華あんかけ 坦々風野菜炒め 大根と薩摩揚げ煮 人参とえのきのさつと煮 白菜とちりめんの酢物 春菊お浸し いも芋サラダ 黄桃シロップ漬け 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・さば・えび・卵・乳製品・もも	鶏山賊焼き(山口郷土) タラのきのこソースかけ ツナじゃが ブロッコリーと桜えび煮物 大根炒め生酢 青梗菜ピーナツ和え 卵とほうれん草のソテー 三目豆 小麦・ごま・大豆・卵・乳製品・鶏肉・えび・落花生	アジ南蛮漬け 牛肉の和風ソテー 春雨中華炒め ブロッコリーごま和え わかめの酢物 水菜煮浸し じゃが芋オクラ明太子サラダ 安芸紫 小麦・牛肉・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵
熱量	298 kcal	368 kcal	342 kcal	359 kcal	327 kcal
たんぱく質	17.0 g	21.5 g	13.4 g	23.8 g	19.8 g
脂質	9.5 g	19.1 g	21.5 g	18.6 g	18.2 g
炭水化物	38.2 g	30.7 g	24.5 g	26.4 g	25.2 g
カルシウム	468 mg	609 mg	414 mg	477 mg	291 mg

## 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 卵・小麦・さけ・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉	豚肉とじゃが芋のひじき炒め スナッ プエンドウ添え 小麦・さば・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン	白身魚の西京焼き 小麦・大豆・ごま・卵・乳成分	黒酢豚 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	豆腐ハンバーグ 和風ソース 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉
キャベツとウインナーのトマトパ スタ 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉	餃子 酢醤油だれ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・ゼラチン	豚肉とこんにゃくの炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	わかめと野菜のゆず味噌かけ ※ゆ ず味噌小袋付 小麦・大豆	南瓜のミートソースがけ 卵・小麦・大豆・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉
じゃが芋と人参のマスタード炒め 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	花野菜のコールスローサラダ 小麦・大豆	切干大根と高菜の炒り煮 小麦・大豆・ごま	ひじきと丸天の炒り煮 卵・小麦・大豆	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ 卵・小麦・大豆
シャキシャキごぼうサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・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	とうもろこしの白和え 小麦・大豆・ごま	さつま芋のツナマヨサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・りんご	ほうれん草とかまぼこの生姜マヨ炒め 小麦・さば・大豆
昆布豆 小麦・大豆・ゼラチン	白菜のゆず和え 小麦・さば・大豆	小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま	ブロッコリーのおかか和え 小麦・大豆	いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま
熱量 358 kcal	熱量 413 kcal	熱量 359 kcal	熱量 335 kcal	熱量 384 kcal
たんぱく質 12.3 g	たんぱく質 16.2 g	たんぱく質 20.0 g	たんぱく質 15.5 g	たんぱく質 13.0 g
脂質 19.7 g	脂質 26.8 g	脂質 20.5 g	脂質 12.6 g	脂質 22.1 g
炭水化物 34.2 g	炭水化物 27.1 g	炭水化物 26.5 g	炭水化物 41.2 g	炭水化物 34.2 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。

## 「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: ワタミ製造分)にお召し上がりください。

### 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。

## 次週の中止・変更の締切は

# 4月3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