

5月6日(月)～5月12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。

お弁当当和コースのご飯の量は150g基準です。白米：国産
お弁当おそばのご飯の量は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

お弁当当和

製造
下関アグリフードサービス

| 5月6日(月) | 5月7日(火) | 5月8日(水) | 5月9日(木) | 5月10日(金) | 5月11日(土) | 5月12日(日) |
|---|---|--|--|---|---|--|
| 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/黒ゴマ 鶏肉となすの甘辛煮 大根とツナ煮 青梗菜炒め 揚げかにシュウマイ/春雨サラダ 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・かに・りんご・ごま | 白飯/ゆかり 黒メバル磯辺天 ほうれん草煮浸し カリフラワー甘酢和え アスパラ梅おかか和え/さつま芋サラダ 卵・乳製品・小麦・落花生・大豆・りんご・かに | ひじきご飯/青のり カレイの煮付け 小松菜中華炒め 揚げ餃子 いんげんおかか和え/白菜ツナサラダ 卵・乳製品・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご | 白飯/黒ゴマ タラ柚庵焼き えびしんじょの天ぷら ワカメぬた(山口郷土) ツナポテトサラダ/安芸紫 小麦・大豆・卵・乳製品・えび・豚肉・りんご・牛肉・ごま | 白飯/ゆかり 豚肉と野菜の塩タレ炒め スクランブルエッグ ピーマン ひじきごまサラダ/紅白生酢 小麦・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン・牛肉・鶏肉・卵・乳製品・りんご | 白飯/白ゴマ サバ生姜煮 キャベツと炒り卵の炒め物 高野煮/椎茸煮 しる菜柚子浸し/ほうれん草くるみ 和え 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば・くるみ・ごま | 白飯/黒ゴマ メンチカツマトソース 白菜煮浸し 菜の花の卵とじ ポテトサラダ/胡瓜の酢物 小麦・乳製品・牛肉・大豆・鶏肉・えび・卵・りんご・かに・ごま |
| 熱量 461 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 11.2 g 脂質 16.1 g 炭水化物 67.7 g カルシウム 50 mg カリウム 274 mg | 熱量 468 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 15.8 g 脂質 12.9 g 炭水化物 73.0 g カルシウム 94 mg カリウム 452 mg | 熱量 448 kcal 塩分 3.9 g たんぱく質 16.5 g 脂質 12.3 g 炭水化物 68.5 g カルシウム 111 mg カリウム 287 mg | 熱量 432 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 15.3 g 脂質 12.0 g 炭水化物 66.9 g カルシウム 105 mg カリウム 199 mg | 熱量 433 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 13.6 g 脂質 12.8 g 炭水化物 67.3 g カルシウム 38 mg カリウム 336 mg | 熱量 485 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 16.4 g 脂質 16.4 g 炭水化物 68.1 g カルシウム 82 mg カリウム 189 mg | 熱量 523 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 15.0 g 脂質 17.3 g 炭水化物 78.0 g カルシウム 82 mg カリウム 189 mg |

おかず咲

製造
下関アグリフードサービス

| | | | | | | |
|---|--|---|---|--|---|--|
| 鶏肉となすの甘辛煮 大根とツナ煮 青梗菜炒め 揚げかにシュウマイ/春雨サラダ 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・かに・りんご・ごま | 黒メバル磯辺天 ほうれん草煮浸し カリフラワー甘酢和え アスパラ梅おかか和え/さつま芋サラダ 卵・乳製品・小麦・落花生・大豆・りんご・かに | カレイの煮付け 小松菜中華炒め 揚げ餃子 いんげんおかか和え/白菜ツナサラダ 卵・乳製品・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご | タラ柚庵焼き えびしんじょの天ぷら ワカメぬた(山口郷土) ツナポテトサラダ/安芸紫 小麦・大豆・卵・乳製品・えび・豚肉・りんご・牛肉・ごま | 豚肉と野菜の塩タレ炒め スクランブルエッグ ピーマン ひじきごまサラダ/紅白生酢 小麦・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン・牛肉・鶏肉・卵・乳製品・りんご | サバ生姜煮 キャベツと炒り卵の炒め物 高野煮/椎茸煮 しる菜柚子浸し/ほうれん草くるみ 和え 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば・くるみ・ごま | メンチカツマトソース 白菜煮浸し 菜の花の卵とじ ポテトサラダ/胡瓜の酢物 小麦・乳製品・牛肉・大豆・鶏肉・えび・卵・りんご・かに・ごま |
| 熱量 264 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 9.5 g 脂質 16.9 g 炭水化物 17.9 g カルシウム 59 mg カリウム 341 mg | 熱量 232 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 11.8 g 脂質 11.6 g 炭水化物 20.8 g カルシウム 91 mg カリウム 455 mg | 熱量 204 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 11.8 g 脂質 10.6 g 炭水化物 16.2 g カルシウム 110 mg カリウム 277 mg | 熱量 199 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 11.5 g 脂質 10.5 g 炭水化物 15.8 g カルシウム 110 mg カリウム 219 mg | 熱量 247 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 12.3 g 脂質 14.1 g 炭水化物 19.4 g カルシウム 41 mg カリウム 419 mg | 熱量 256 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 12.6 g 脂質 15.3 g 炭水化物 17.2 g カルシウム 73 mg カリウム 218 mg | 熱量 312 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 12.1 g 脂質 16.5 g 炭水化物 29.8 g カルシウム 90 mg カリウム 275 mg |

おかず舞

製造
下関アグリフードサービス

| | | | | | | |
|---|---|--|---|---|--|---|
| 豚肉じゃが 海老カツ野菜トマトソース 青梗菜炒め 菜の花春雨中華炒め ワカメぬた(山口郷土) 金時豆 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・えび・かに | 揚げタラのカレーあんかけ 筑前煮 小松菜煮浸し なすじゃこ味噌かけ いんげんピーナツ和え 大根生酢 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・落花生・卵・かに | 肉団子の中華煮 蓮根と厚揚げ炒め煮 大豆煮 明太マカロニサラダ 卵焼き キャベツのごま和え 小麦・ごま・大豆・卵・乳製品・鶏肉・牛肉・豚肉・ゼラチン・りんご | カレイの煮付け なすのはさみ揚げ天 白菜としめじ中華炒め じゃが芋のたらこ煮 大根と薩摩揚げ煮 蓮根ごまサラダ/黒豆 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご | オムレツのトマトソースかけ 厚揚げの含め煮 坦々風野菜炒め 小松菜煮浸し 胡瓜とかにかまの酢物 海藻とキャベツの青じそドレッシング 小麦・卵・大豆・乳製品・鶏肉・豚肉・牛肉・ごま・りんご・ゼラチン・かに | アジ大葉フライ 豚ときのこのオイスター炒め 炒り豆腐 小松菜とじゃこ炒め ひじき煮 しる菜柚子浸し 小麦・大豆・鶏肉・卵・牛肉・豚肉・ゼラチン・えび・りんご | サバ塩焼き 鶏つくねの煮物 青梗菜煮浸し いんげんごま和え キャベツと炒り卵 切干大根の酢物/黄桃シロップ漬 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば・えび・かに・ごま・もも |
| 熱量 287 kcal 塩分 3.4 g たんぱく質 12.4 g 脂質 10.8 g 炭水化物 38.5 g カルシウム 82 mg カリウム 526 mg | 熱量 253 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 12.7 g 脂質 10.6 g 炭水化物 28.0 g カルシウム 93 mg カリウム 387 mg | 熱量 466 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 16.9 g 脂質 27.4 g 炭水化物 39.2 g カルシウム 131 mg カリウム 516 mg | 熱量 268 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 13.2 g 脂質 11.1 g 炭水化物 30.7 g カルシウム 82 mg カリウム 350 mg | 熱量 282 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 12.4 g 脂質 14.2 g 炭水化物 27.7 g カルシウム 243 mg カリウム 396 mg | 熱量 355 kcal 塩分 3.7 g たんぱく質 16.6 g 脂質 21.6 g 炭水化物 25.7 g カルシウム 156 mg カリウム 612 mg | 熱量 377 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 15.7 g 脂質 23.6 g 炭水化物 26.3 g カルシウム 117 mg カリウム 336 mg |

お弁当おそば

製造
下関アグリフードサービス

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| 白飯 鶏肉となすの甘辛煮 大根とツナ煮 春雨サラダ 卵・小麦・大豆・鶏肉・りんご | 白飯 黒メバル磯辺天 ほうれん草煮浸し アスパラ梅おかか和え 卵・乳製品・小麦・落花生・大豆 | 白飯 カレイの煮付け 小松菜中華炒め キャベツのごま和え 卵・乳製品・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン | 白飯 タラ柚庵焼き えびしんじょの天ぷら ワカメぬた(山口郷土) 小麦・大豆・卵・乳製品・えび・豚肉 | 白飯 豚肉と野菜の塩タレ炒め スクランブルエッグ ひじきごまサラダ 小麦・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・鶏肉・りんご | 白飯 サバ生姜煮 キャベツと炒り卵の炒め物 ほうれん草くるみ 和え 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば・くるみ | 白飯 メンチカツマトソース 菜の花の卵とじ ポテトサラダ 小麦・乳製品・牛肉・大豆・鶏肉・卵・りんご |
| 熱量 343 kcal 塩分 1.5 g たんぱく質 9.3 g 脂質 9.2 g 炭水化物 55.7 g カルシウム 29 mg カリウム 199 mg | 熱量 374 kcal 塩分 1.5 g たんぱく質 14.3 g 脂質 10.1 g 炭水化物 57.0 g カルシウム 78 mg カリウム 339 mg | 熱量 336 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 13.8 g 脂質 6.2 g 炭水化物 57.3 g カルシウム 113 mg カリウム 217 mg | 熱量 363 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 13.8 g 脂質 9.0 g 炭水化物 57.3 g カルシウム 100 mg カリウム 112 mg | 熱量 372 kcal 塩分 1.6 g たんぱく質 12.8 g 脂質 11.5 g 炭水化物 55.7 g カルシウム 31 mg カリウム 291 mg | 熱量 412 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 13.4 g 脂質 15.2 g 炭水化物 54.9 g カルシウム 35 mg カリウム 155 mg | 熱量 481 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 13.3 g 脂質 17.3 g 炭水化物 68.6 g カルシウム 68 mg カリウム 178 mg |

5月6日(月)～5月12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

| | 5月6日(月) | 5月7日(火) | 5月8日(水) | 5月9日(木) | 5月10日(金) | 5月11日(土) | 5月12日(日) |
|-------|---|--|---|---|--|--|---|
| | 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 | |
| | 鶏肉と里芋の照り煮 切干大根のドレッシング和え 高野豆腐の卵とじ 豆とツナのサラダ ご飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご | オムレツハヤシソース エビカツ 大根と鶏肉の和風カレー煮 明太マカロニサラダ ご飯 えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご | 豚肉のレモン塩だれ炒め 菜の花のソテー ミートボールトマト味 さつま芋と切昆布の煮物 切干大根と鮭フレークのサラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン | サワラの味噌たれかけ ソーストンカツ 根菜の炒り煮 ブロッコリーとチーズのサラダ ご飯 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン | ゆで鶏のさっぱりみぞれあん 肉団子チリソース ひじきと竹輪の煮物 さつま芋のサラダ ご飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご | サバのゆず胡椒焼き 大豆五目煮 ピーマンの塩昆布和え マカロニのクリーム煮 キャベツと桜エビのサラダ えび・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご | 豚肉のソース炒め 揚げじゃが芋そぼろあん ほうれん草の白和え もやしとさつま揚げの生姜醤油炒め キャベツとツナの和風マヨネーズ和え 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご |
| ごはん付 | 熱量 607 kcal たんぱく質 25.0 g カルシウム 150 mg | 熱量 663 kcal たんぱく質 22.7 g カルシウム 317 mg | 熱量 908 kcal たんぱく質 27.2 g カルシウム 173 mg | 熱量 605 kcal たんぱく質 26.3 g カルシウム 218 mg | 熱量 652 kcal たんぱく質 26.4 g カルシウム 235 mg | 熱量 613 kcal たんぱく質 22.1 g カルシウム 343 mg | 熱量 609 kcal たんぱく質 25.9 g カルシウム 267 mg |
| おかずのみ | 熱量 366 kcal たんぱく質 20.8 g カルシウム 146 mg | 熱量 422 kcal たんぱく質 18.5 g カルシウム 314 mg | 熱量 367 kcal たんぱく質 23.1 g カルシウム 170 mg | 熱量 364 kcal たんぱく質 22.1 g カルシウム 214 mg | 熱量 411 kcal たんぱく質 22.2 g カルシウム 232 mg | 熱量 373 kcal たんぱく質 17.9 g カルシウム 340 mg | 熱量 369 kcal たんぱく質 21.7 g カルシウム 263 mg |

おかず華

製造
下関アグリフードサービス

| | 5月6日(月) | 5月7日(火) | 5月8日(水) | 5月9日(木) | 5月10日(金) |
|---------------------|---|---|--|---|---|
| | 5日間コース | | | | |
| 振替休日 (祝日の為お休みです) | 豚肉とキャベツのカレー炒め 黒メバル磯辺天 ほうれん草煮浸し カリフラワー甘酢和え アスパラ梅おかか和え さつま芋サラダ いんげんピーナツ和え 黄桃シロップ漬け 卵・乳製品・小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・落花生・かに・もも | カレイの煮付け 揚げ餃子 小松菜中華炒め キャベツのごま和え いんげんおかか和え 白菜ツナサラダ 金平ごぼう 根菜マリネ/りんごシロップ漬け 小麦・ごま・大豆・卵・乳製品・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご | タラ柚庵焼き 豚肉の柳川風煮 えびしんじょの天ぷら ワカメぬた(山口郷土) ツナポテトサラダ 小松菜煮浸し 山菜煮浸し 黒豆 卵・乳製品・小麦・えび・大豆・豚肉・りんご | アジ磯辺天 豚肉野菜の塩タレ炒め スクランブルエッグ 水菜の煮浸し ひじきごまサラダ 小松菜煮浸し 紅白生酢 広島菜 小麦・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン・牛肉・鶏肉・卵・乳製品・りんご | |
| | 熱量 340 kcal たんぱく質 17.3 g 炭水化物 28.5 g カリウム 643 mg | 熱量 319 kcal たんぱく質 14.5 g 炭水化物 30.7 g カリウム 388 mg | 熱量 316 kcal たんぱく質 17.8 g 炭水化物 28.0 g カリウム 330 mg | 熱量 335 kcal たんぱく質 18.3 g 炭水化物 25.6 g カリウム 476 mg | 熱量 335 kcal たんぱく質 18.3 g 炭水化物 25.6 g カリウム 476 mg |

おかず

製造
ワタミ株式会社

| | | | | |
|---------------------|---|---|---|---|
| 振替休日 (祝日の為お休みです) | あさり入り豚肉と厚揚げの炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・さば 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 なすの南蛮風 小麦・大豆 豆のごま和えサラダ 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 | 肉じゃがコロケ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 鶏肉と蓮根のさっぱり炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・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 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 キャベツのカレー炒め 小麦・大豆 | ブリの照り焼き 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま 豚しゃぶ ポン酢だれ 小麦・さば・大豆・豚肉・ゼラチン ほうれん草と薄揚げのからし和え 小麦・さば・大豆・ごま じゃが芋のそぼろ炒め 小麦・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン 大根と人参の煮物 小麦・大豆 | 牛肉のオイスター炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 枝豆いなりの煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉 豆腐と野菜の煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉 じゃが芋のシャキシャキサラダ 卵・小麦・乳成分・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 441 kcal たんぱく質 17.1 g 炭水化物 22.0 g | 熱量 462 kcal たんぱく質 14.5 g 炭水化物 33.4 g | 熱量 381 kcal たんぱく質 17.4 g 炭水化物 28.5 g | 熱量 389 kcal たんぱく質 14.1 g 炭水化物 22.5 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)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)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。

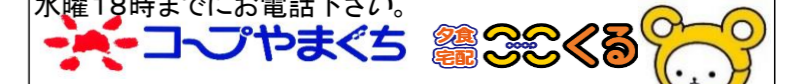
- ・容器は再生・再利用いたします。
- ・お手数ですが、洗ってお返してください。
- ・ご家庭で廃棄していただいても結構です。

次週の中止・変更の締切は

5月8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

【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。