

4月8日(月)～4月14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。

お弁当当りのご飯の量は150g基準です。白米：国産
お弁当こぼご飯の量は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8日(月)		4月9日(火)		4月10日(水)		4月11日(木)		4月12日(金)		4月13日(土)		4月14日(日)															
5・7日間コース										7日間コースの方のみお届け																	
白飯		白飯/黒ゴマ		ひじきご飯		白飯		白飯		白飯		白飯															
豚肉と野菜の甘辛煮		ビーフカレー		チーズチキンカツ		サワラ柚庵焼き		焼き鳥の卵あんかけ		タラ磯辺天		豚肉の中華炒め															
枝豆と豆腐のふんわり天		厚揚げと青梗菜炒め		ラタトゥイユ		オムレツの中華あんかけ		煮物盛り合わせ		チャプチェ		大根とじゃこの煮物															
菜の花と椎茸ごま酢和え		蓮根金平		ほうれん草とピーンズ中華和え		つしま(山口郷土)		えのき梅マヨネーズ和え		ほうれん草菜種和え		里芋の煮物柚子味噌かけ															
切干大根洋風サラダ/金時豆		かぶとツナの甘辛煮/コールスローサラダ		明太子ポテト/白菜柚子甘酢		マセドアンサラダ/切干大根青しそドレッシング		五目豆/もやしとわかめの中華和え		キャベツとウインナー炒め		小松菜お浸し/りんごシロップ漬け															
卵・乳製品・小麦・えび・大豆・豚肉・ごま・鶏肉・りんご		小麦・大豆・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・りんご・卵		乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・ごま・豚肉		卵・大豆・小麦・えび・鶏肉・乳製品・豚肉・りんご・ごま		小麦・大豆・鶏肉・卵・ごま・りんご		小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品		小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご															
熱量	486 kcal	塩分	2.2 g	熱量	382 kcal	塩分	2.3 g	熱量	426 kcal	塩分	3.1 g	熱量	441 kcal	塩分	2.2 g	熱量	491 kcal	塩分	2.8 g	熱量	438 kcal	塩分	2.1 g	熱量	396 kcal	塩分	2.7 g
たんぱく質	14.2 g	脂質	14.2 g	たんぱく質	9.8 g	脂質	8.2 g	たんぱく質	11.7 g	脂質	11.5 g	たんぱく質	16.4 g	脂質	13.2 g	たんぱく質	20.0 g	脂質	15.4 g	たんぱく質	17.0 g	脂質	11.8 g	たんぱく質	11.1 g	脂質	6.4 g
炭水化物	75.8 g	カルシウム	95 mg	炭水化物	69.4 g	カルシウム	63 mg	炭水化物	70.2 g	カルシウム	52 mg	炭水化物	64.8 g	カルシウム	39 mg	炭水化物	71.1 g	カルシウム	58 mg	炭水化物	67.9 g	カルシウム	66 mg	炭水化物	75.0 g	カルシウム	78 mg
カリウム	271 mg			カリウム	264 mg			カリウム	330 mg			カリウム	373 mg			カリウム	179 mg			カリウム	223 mg			カリウム	410 mg		

お弁当当り

製造
下関アグリフードサービス

豚肉と野菜の甘辛煮		ビーフカレー		チーズチキンカツ		サワラ柚庵焼き		焼き鳥の卵あんかけ		タラ磯辺天		豚肉の中華炒め															
枝豆と豆腐のふんわり天		厚揚げと青梗菜炒め		ラタトゥイユ		オムレツの中華あんかけ		煮物盛り合わせ		チャプチェ		大根とじゃこの煮物															
菜の花と椎茸ごま酢和え		蓮根金平		ほうれん草とピーンズ中華和え		つしま(山口郷土)		えのき梅マヨネーズ和え		ほうれん草菜種和え		里芋の煮物柚子味噌かけ															
切干大根洋風サラダ/金時豆		かぶとツナの甘辛煮/コールスローサラダ		明太子ポテト/白菜柚子甘酢		マセドアンサラダ/切干大根青しそドレッシング		五目豆/もやしとわかめの中華和え		キャベツとウインナー炒め		小松菜お浸し/りんごシロップ漬け															
卵・乳製品・小麦・えび・大豆・豚肉・ごま・鶏肉・りんご		小麦・大豆・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・りんご・卵		乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・ごま・豚肉		卵・大豆・小麦・えび・鶏肉・乳製品・豚肉・りんご・ごま		小麦・大豆・鶏肉・卵・ごま・りんご		小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品		小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご															
熱量	291 kcal	塩分	2.8 g	熱量	202 kcal	塩分	3.0 g	熱量	208 kcal	塩分	2.2 g	熱量	207 kcal	塩分	2.4 g	熱量	272 kcal	塩分	2.9 g	熱量	212 kcal	塩分	2.5 g	熱量	196 kcal	塩分	3.1 g
たんぱく質	13.2 g	脂質	14.4 g	たんぱく質	8.2 g	脂質	10.1 g	たんぱく質	8.1 g	脂質	10.9 g	たんぱく質	12.5 g	脂質	11.6 g	たんぱく質	16.8 g	脂質	14.3 g	たんぱく質	13.4 g	脂質	11.0 g	たんぱく質	9.7 g	脂質	7.4 g
炭水化物	27.7 g	カルシウム	103 mg	炭水化物	22.3 g	カルシウム	73 mg	炭水化物	20.9 g	カルシウム	49 mg	炭水化物	13.3 g	カルシウム	38 mg	炭水化物	21.5 g	カルシウム	61 mg	炭水化物	16.8 g	カルシウム	72 mg	炭水化物	24.2 g	カルシウム	72 mg
カリウム	332 mg			カリウム	366 mg			カリウム	355 mg			カリウム	392 mg			カリウム	184 mg			カリウム	278 mg			カリウム	278 mg		

おかず咲

製造
下関アグリフードサービス

梅しそチキンカツ		白身魚の煮付け		ハンバーグ野菜あんかけ		タラクリーム煮		酢豚		サバ味噌煮		鶏の塩唐揚げ															
大豆と揚げの煮物		豚肉のスタミナ炒め		ナポリタン		チャプチェ		挽肉味噌ポンかつお生姜風味		牛肉と野菜の旨煮		切干大根煮															
豆乳花形煮		えびと枝豆の卵とじ		つしま(山口郷土)		木の葉豆腐煮		オムレツの中華あんかけ		高野豆腐の卵とじ		ほうれん草炒め															
小松菜とえび煮浸し		蓮根金平		ささみと小松菜の塩昆布和え		マセドアンサラダ		わかめ中華サラダ		ひじき煮		キャベツ甘酢和え															
なす揚げ浸し		竹輪と大根炒め		白菜ツナサラダ		切干大根青しそドレッシング		いんげん煮浸し		キャベツとウインナー炒め		ポテトサラダ															
切干大根洋風サラダ/金時豆		オクラごま和え/かぼちゃサラダ		白花豆		ほうれん草柚子香和え		広島菜		金時豆		りんごシロップ漬け															
小麦・大豆・卵・乳製品・ごま・鶏肉・豚肉・えび・さば・りんご		小麦・大豆・乳製品・卵・えび・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご		卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・りんご		小麦・乳製品・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・ごま・ゼラチン・卵・さば・りんご		小麦・さば・ごま・大豆・豚肉・卵・えび・鶏肉・牛肉・ゼラチン・乳製品・かにか		小麦・ごま・大豆・さば・卵・かにか・乳製品・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン		小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・乳製品・卵・りんご															
熱量	358 kcal	塩分	3.5 g	熱量	236 kcal	塩分	3.6 g	熱量	316 kcal	塩分	2.7 g	熱量	248 kcal	塩分	3.6 g	熱量	329 kcal	塩分	3.8 g	熱量	474 kcal	塩分	2.6 g				
たんぱく質	15.4 g	脂質	15.6 g	たんぱく質	16.9 g	脂質	8.6 g	たんぱく質	13.7 g	脂質	17.6 g	たんぱく質	16.2 g	脂質	14.5 g	たんぱく質	14.5 g	脂質	12.3 g	たんぱく質	15.8 g	脂質	17.5 g	たんぱく質	21.2 g	脂質	28.7 g
炭水化物	40.3 g	カルシウム	103 mg	炭水化物	23.9 g	カルシウム	114 mg	炭水化物	38.2 g	カルシウム	112 mg	炭水化物	35.0 g	カルシウム	47 mg	炭水化物	22.1 g	カルシウム	56 mg	炭水化物	28.1 g	カルシウム	96 mg	炭水化物	34.7 g	カルシウム	81 mg
カリウム	348 mg			カリウム	546 mg			カリウム	624 mg			カリウム	475 mg			カリウム	366 mg			カリウム	348 mg			カリウム	305 mg		

おかず舞

製造
下関アグリフードサービス

白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯															
豚肉と野菜の甘辛煮		ハンバーグトマトソースかけ		チーズチキンカツ		サワラ柚庵焼き		焼き鳥の卵あんかけ		タラ磯辺天		豚肉の中華炒め															
枝豆と豆腐のふんわり天		かぶとツナの甘辛煮		ラタトゥイユ/明太子ポテト		つしま(山口郷土)		煮物盛り合わせ		チャプチェ		大根とじゃこの煮物															
菜の花と椎茸ごま酢和え		コールスローサラダ		ほうれん草とピーンズ中華和え		マセドアンサラダ		えのき梅マヨネーズ和え		ほうれん草菜種和え		小松菜お浸し															
卵・乳製品・小麦・えび・大豆・豚肉・ごま		乳製品・大豆・卵・小麦・牛肉・鶏肉・豚肉・ごま・りんご・ゼラチン		乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・ごま・豚肉		小麦・大豆・卵・乳製品・鶏肉・豚肉・りんご		小麦・大豆・鶏肉・卵・りんご		小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品		小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン															
熱量	408 kcal	塩分	1.9 g	熱量	415 kcal	塩分	2.0 g	熱量	378 kcal	塩分	1.7 g	熱量	339 kcal	塩分	1.6 g	熱量	420 kcal	塩分	2.1 g	熱量	371 kcal	塩分	1.4 g	熱量	301 kcal	塩分	1.8 g
たんぱく質	12.2 g	脂質	12.9 g	たんぱく質	12.4 g	脂質	14.1 g	たんぱく質	10.0 g	脂質	11.0 g	たんぱく質	14.1 g	脂質	7.7 g	たんぱく質	17.1 g	脂質	13.7 g	たんぱく質	14.2 g	脂質	10.0 g	たんぱく質	9.3 g	脂質	5.9 g
炭水化物	61.1 g	カルシウム	78 mg	炭水化物	59.6 g	カルシウム	62 mg	炭水化物	61.2 g	カルシウム	28 mg	炭水化物	53.5 g	カルシウム	25 mg	炭水化物	59.4 g	カルシウム	39 mg	炭水化物	57.1 g	カルシウム	40 mg	炭水化物	53.8 g	カルシウム	68 mg
カリウム	177 mg			カリウム	367 mg			カリウム	219 mg			カリウム	347 mg			カリウム	151 mg			カリウム	133 mg			カリウム	307 mg		

お弁当こぼ

製造
下関アグリフードサービス

4月8日(月)～4月14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8日(月)	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)	4月14日(日)
	5・7日間コース					7日間コースの方のみお届け	
	鶏肉の香草焼き 蓮根のおかか炒め インゲンのごまきな粉和え ブロッコリーと卵のサラダ ご飯 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	豆腐とエビのチリソース煮 野菜と豚肉の炒め物 鶏ごぼう煮 大根サラダ ご飯 えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	鶏肉の味噌炒め 切干大根のドレッシング和え 絹揚げとひじきの煮物 マカロニサラダ ご飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご	アジの天ぷら山椒あん ピーマンのオイスターソース炒め 高野豆腐の含め煮 南瓜とレーズンのサラダ ご飯 えび・小麦・卵・乳成分・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	ポークカレー ミニ白身魚フライ 絹揚げのそぼろ煮 キャベツとチーズのサラダ ご飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご	マスの塩だれ焼き 青梗菜とさつま揚げの煮物 蓮根と豚肉の炒り煮 さつま芋のサラダ 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	豚肉の五目旨煮 メバルのから揚げ 大豆のカレー煮 インゲンと蒸し鶏のサラダ 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
ごはん付	熱量 624 kcal たんぱく質 25.6 g カルシウム 243 mg	熱量 560 kcal たんぱく質 24.6 g カルシウム 394 mg	熱量 673 kcal たんぱく質 27.3 g カルシウム 168 mg	熱量 655 kcal たんぱく質 26.9 g カルシウム 283 mg	熱量 634 kcal たんぱく質 24.4 g カルシウム 237 mg	熱量 564 kcal たんぱく質 24.6 g カルシウム 233 mg	熱量 572 kcal たんぱく質 26.3 g カルシウム 242 mg
おかずのみ	熱量 376 kcal たんぱく質 21.3 g カルシウム 239 mg	熱量 312 kcal たんぱく質 20.3 g カルシウム 390 mg	熱量 426 kcal たんぱく質 23.0 g カルシウム 164 mg	熱量 407 kcal たんぱく質 22.5 g カルシウム 279 mg	熱量 387 kcal たんぱく質 20.1 g カルシウム 233 mg	熱量 316 kcal たんぱく質 20.3 g カルシウム 229 mg	熱量 324 kcal たんぱく質 22.0 g カルシウム 239 mg

おかず華

製造
下関アグリフードサービス

	4月8日(月)	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)
	5日間コース				
	タラの香り焼き 豚肉と野菜の甘辛煮 枝豆と豆腐のふんわり天 菜の花と椎茸ごま酢和え 切干大根洋風サラダ なす揚げ浸し ブロッコリーピーナツ和え 胡瓜の酢物/金時豆 小麦・ごま・大豆・卵・ゼラチン・乳製品・えび・豚肉・落花生・鶏肉・りんご・かに	ハンバーグトマトソースかけ ビーフカレー 厚揚げと青梗菜炒め 蓮根金平 かぶとツナの甘辛煮 コールスローサラダ オクラとわかめの生姜酢和え 黄桃シロップ漬け 小麦・大豆・乳製品・卵・牛肉・鶏肉・豚肉・ごま・ゼラチン・りんご・もも	チーズチキンカツ 赤魚のマリネ ラタトゥイユ 白菜柚子甘酢 ほうれん草とビーンズ中華和え 明太子ポテト きのこわかめの生姜和え 安芸紫 大豆・乳製品・小麦・鶏肉・卵・ごま・豚肉・牛肉	オムレツの中華あんかけ サワラ柚庵焼き つしま(山口郷土) ほうれん草柚子香和え 小松菜と桜えび炒め物 マセドアンサラダ 切干大根青しそドレッシング シュウマイ/白花豆 小麦・卵・大豆・えび・鶏肉・ごま・豚肉・乳製品・りんご	焼き鳥の卵あんかけ コロケ 煮物盛り合わせ 小松菜おかか和え えのき梅マヨネーズ和え 五目豆 もやしとわかめの中華和え 広島菜 小麦・大豆・鶏肉・卵・乳製品・えび・かに・豚肉・ゼラチン・ごま・りんご
ごはん付	熱量 373 kcal たんぱく質 19.4 g 炭水化物 30.6 g カリウム 370 mg	熱量 326 kcal たんぱく質 13.3 g 炭水化物 31.6 g カリウム 582 mg	熱量 244 kcal たんぱく質 15.0 g 炭水化物 22.5 g カリウム 391 mg	熱量 384 kcal たんぱく質 20.6 g 炭水化物 44.6 g カリウム 850 mg	熱量 395 kcal たんぱく質 19.2 g 炭水化物 32.3 g カリウム 358 mg
おかずのみ	熱量 376 kcal たんぱく質 21.3 g カルシウム 239 mg	熱量 312 kcal たんぱく質 20.3 g カルシウム 390 mg	熱量 426 kcal たんぱく質 23.0 g カルシウム 164 mg	熱量 407 kcal たんぱく質 22.5 g カルシウム 279 mg	熱量 387 kcal たんぱく質 20.1 g カルシウム 233 mg

おかず

製造
ワタミ株式会社

牛肉の煮物 菜の花添え 小麦・牛肉・大豆・鶏肉	豚肉の柳川風 卵・小麦・大豆・豚肉	玉子焼き ケチャップ甘酢あん 卵・かに・さば・大豆・りんご・ごま・小麦・えび	サバの味噌煮 さば・卵・小麦・乳成分・大豆	チキン南蛮 ※タルタルソース小袋付 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・りんご
カニカマの天ぷら ※天つゆ小袋付 卵・小麦・かに・大豆	カニのふわふわ豆腐 卵・かに・大豆・豚肉・小麦・鶏肉	豚肉と大根の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	肉詰めいなりの煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉	蒸し鶏と花野菜の和風サラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉
さつま芋のそぼろ煮 小麦・牛肉・大豆・豚肉・ごま	ポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・りんご	乱切りじゃが芋のサーモンフレーク炒め 小麦・乳成分・さけ・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン	根菜の黒酢和え 小麦・大豆・ごま	なすの揚げ浸し 小麦・大豆
たけのこの姫皮とグリーンピースの和え物 小麦・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉	わかめときゅうりのツナサラダ 小麦・大豆・ごま	いんげんとコーンのマヨサラダ 卵・小麦・大豆	豆のごま和えサラダ 小麦・大豆・ごま	卵の花といんげんのサラダ 卵・小麦・大豆・ごま
金平ごぼう 小麦・大豆・ごま	小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆	煮豆 小麦・大豆・豚肉	つきこんにやくの真砂和え 小麦・大豆・ゼラチン	チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま
熱量 412 kcal たんぱく質 14.9 g 炭水化物 37.3 g	熱量 417 kcal たんぱく質 14.4 g 炭水化物 22.2 g	熱量 433 kcal たんぱく質 14.4 g 炭水化物 29.7 g	熱量 365 kcal たんぱく質 13.2 g 炭水化物 37.0 g	熱量 493 kcal たんぱく質 18.7 g 炭水化物 24.6 g

「夕食宅配こくろ」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10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。

【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下さい。
- * 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。

コプやまくち **こくろ**

0120-272-428

受付: 月～金 9:00～18:00