

6月3日(月)～6月9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

お弁当当

製造
下関アグリフードサービス

6月3日(月)		6月4日(火)		6月5日(水)		6月6日(木)		6月7日(金)		6月8日(土)		6月9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 豚肉の柳川風煮 なすとピーマンの炒め煮 高野豆腐の煮物 フレンチサラダ/水菜のおかか和え 卵・小麦・大豆・豚肉・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		ひじきご飯/青のり 坦々風野菜炒め 大根と薩摩揚げ煮 京あわせ煮物/椎茸煮 春菊お浸し/人參とえのきのさつと煮 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 じゃが芋とオクラのサラダ 水菜煮浸し/わかめの酢物 小麦・大豆・鶏肉・乳製品・ごま・卵		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/黄桃シロップ漬け 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・もも																																																																							
熱量	382 kcal	たんぱく質	11.6 g	脂質	9.0 g	炭水化物	65.1 g	カルシウム	68 mg	カリウム	291 mg	熱量	474 kcal	たんぱく質	18.8 g	脂質	14.7 g	炭水化物	67.7 g	カルシウム	89 mg	カリウム	324 mg	熱量	413 kcal	たんぱく質	13.2 g	脂質	8.8 g	炭水化物	72.1 g	カルシウム	130 mg	カリウム	350 mg	熱量	416 kcal	たんぱく質	15.5 g	脂質	10.5 g	炭水化物	65.8 g	カルシウム	61 mg	カリウム	226 mg	熱量	442 kcal	たんぱく質	17.4 g	脂質	13.6 g	炭水化物	65.2 g	カルシウム	82 mg	カリウム	305 mg	熱量	429 kcal	たんぱく質	16.5 g	脂質	11.1 g	炭水化物	66.1 g	カルシウム	67 mg	カリウム	418 mg	熱量	538 kcal	たんぱく質	15.8 g	脂質	18.4 g	炭水化物	78.8 g	カルシウム	66 mg	カリウム	479 mg

おかず咲

製造
下関アグリフードサービス

豚肉の柳川風煮 なすとピーマンの炒め煮 高野豆腐の煮物 フレンチサラダ/水菜のおかか和え 卵・小麦・大豆・豚肉・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 京あわせ煮物/椎茸煮 春菊お浸し/人參とえのきのさつと煮 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 じゃが芋とオクラのサラダ 水菜煮浸し/わかめの酢物 小麦・大豆・鶏肉・乳製品・ごま・卵		サワラ照焼き 野菜とツナのクリーム煮 青梗菜卵とじ 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/黄桃シロップ漬け 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・もも																																																																							
熱量	227 kcal	たんぱく質	12.6 g	脂質	11.9 g	炭水化物	19.0 g	カルシウム	95 mg	カリウム	398 mg	熱量	230 kcal	たんぱく質	14.6 g	脂質	12.9 g	炭水化物	14.7 g	カルシウム	83 mg	カリウム	314 mg	熱量	201 kcal	たんぱく質	10.1 g	脂質	9.5 g	炭水化物	20.7 g	カルシウム	127 mg	カリウム	336 mg	熱量	186 kcal	たんぱく質	12.5 g	脂質	9.2 g	炭水化物	14.3 g	カルシウム	67 mg	カリウム	261 mg	熱量	214 kcal	たんぱく質	13.8 g	脂質	12.0 g	炭水化物	15.7 g	カルシウム	90 mg	カリウム	371 mg	熱量	206 kcal	たんぱく質	13.1 g	脂質	10.2 g	炭水化物	15.9 g	カルシウム	80 mg	カリウム	471 mg	熱量	325 kcal	たんぱく質	13.1 g	脂質	17.9 g	炭水化物	29.5 g	カルシウム	68 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 ほうれん草炒り卵和え 大豆とさつま芋煮 胡瓜と鶏肉の中華ごま和え 南瓜煮/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) 白菜ベーコン煮 白身魚ふわらか豆腐天 いも芋サラダ 春菊お浸し 筍たらこ和え 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 青梗菜ピーナツ和え レモンバジルチキン 大根炒め生酢/三目豆 小麦・大豆・鶏肉・卵・乳製品・豚肉・牛肉・落花生・ごま		赤魚の柚子みそタレかけ ポテトのカレー炒め 小松菜煮浸し マカロニ香味サラダ ブロッコリーと桜えび煮物 糸こんにゃく和え 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 ジャーマンポテトサラダ 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 黄桃シロップ漬け 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	337 kcal	たんぱく質	12.3 g	脂質	21.6 g	炭水化物	25.3 g	カルシウム	117 mg	カリウム	415 mg	熱量	323 kcal	たんぱく質	15.2 g	脂質	14.3 g	炭水化物	34.3 g	カルシウム	86 mg	カリウム	708 mg	熱量	347 kcal	たんぱく質	16.2 g	脂質	22.3 g	炭水化物	22.8 g	カルシウム	90 mg	カリウム	341 mg	熱量	327 kcal	たんぱく質	14.2 g	脂質	16.0 g	炭水化物	33.9 g	カルシウム	98 mg	カリウム	435 mg	熱量	244 kcal	たんぱく質	13.1 g	脂質	9.9 g	炭水化物	27.8 g	カルシウム	99 mg	カリウム	341 mg	熱量	333 kcal	たんぱく質	20.3 g	脂質	20.8 g	炭水化物	18.9 g	カルシウム	108 mg	カリウム	392 mg	熱量	385 kcal	たんぱく質	14.5 g	脂質	20.8 g	炭水化物	36.7 g	カルシウム	55 mg	カリウム	544 mg

お弁当こぼご

製造
下関アグリフードサービス

白飯 豚肉の柳川風煮 高野豆腐の煮物 水菜のおかか和え 卵・小麦・大豆・豚肉		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 京あわせ煮物 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	343 kcal	たんぱく質	11.8 g	脂質	8.1 g	炭水化物	56.8 g	カルシウム	82 mg	カリウム	229 mg	熱量	391 kcal	たんぱく質	17.6 g	脂質	11.6 g	炭水化物	55.0 g	カルシウム	72 mg	カリウム	260 mg	熱量	347 kcal	たんぱく質	11.1 g	脂質	8.3 g	炭水化物	58.0 g	カルシウム	107 mg	カリウム	291 mg	熱量	364 kcal	たんぱく質	12.3 g	脂質	10.1 g	炭水化物	56.9 g	カルシウム	40 mg	カリウム	298 mg	熱量	373 kcal	たんぱく質	15.8 g	脂質	11.1 g	炭水化物	54.2 g	カルシウム	42 mg	カリウム	287 mg	熱量	326 kcal	たんぱく質	13.4 g	脂質	6.8 g	炭水化物	52.5 g	カルシウム	68 mg	カリウム	345 mg	熱量	459 kcal	たんぱく質	12.4 g	脂質	17.1 g	炭水化物	64.9 g	カルシウム	68 mg	カリウム	345 mg

6月3日(月)～6月9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

	6月3日(月)	6月4日(火)	6月5日(水)	6月6日(木)	6月7日(金)	6月8日(土)	6月9日(日)
	5・7日間コース					7日間コースの方のみお届け	
	鶏肉と蓮根の炒め物 人参のナポリタン風 しろ菜の甘酢和え じゃが芋のカレー風味煮 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	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 ソーストンカツ キャベツのクリーム煮 白飯 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 がんもどきと冬瓜の煮物 ほうれん草のごま和え 鶏肉となすの甘酢炒め 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	スペイン風オムレツホワイトソース 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 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	ゆで鶏の南蛮だれ クリームコロケ エビと枝豆の卵炒め コールスローサラダ 白飯 えび・かに・小麦・卵・乳成分・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 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご	豚肉のケチャップ炒め 大豆五目煮 青梗菜の中華ミルク煮 切干大根と鮭フレークのサラダ 白飯 かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
ごはん付	熱量 636 kcal たんぱく質 25.6 g カルシウム 218 mg	熱量 619 kcal たんぱく質 23.1 g カルシウム 274 mg	熱量 581 kcal たんぱく質 28.0 g カルシウム 150 mg	熱量 613 kcal たんぱく質 21.9 g カルシウム 213 mg	熱量 650 kcal たんぱく質 26.5 g カルシウム 317 mg	熱量 570 kcal たんぱく質 26.5 g カルシウム 209 mg	熱量 573 kcal たんぱく質 25.4 g カルシウム 243 mg
おかずのみ	熱量 395 kcal たんぱく質 21.4 g カルシウム 215 mg	熱量 378 kcal たんぱく質 18.9 g カルシウム 271 mg	熱量 341 kcal たんぱく質 23.8 g カルシウム 146 mg	熱量 372 kcal たんぱく質 17.7 g カルシウム 209 mg	熱量 409 kcal たんぱく質 22.4 g カルシウム 313 mg	熱量 329 kcal たんぱく質 22.3 g カルシウム 206 mg	熱量 332 kcal たんぱく質 21.2 g カルシウム 240 mg

おかず華

製造
下関アグリフードサービス

	6月3日(月)	6月4日(火)	6月5日(水)	6月6日(木)	6月7日(金)
	5日間コース				
	赤魚西京焼き 豚肉の柳川風煮 高野豆腐の煮物 水菜のおかか和え フレンチサラダ 白菜ゆかり和え ほうれん草ごま和え 金時豆 卵・小麦・大豆・豚肉・ごま	揚げ鶏キャベツの和風生姜煮 白身魚の柚庵焼き 金平ごぼう 白菜煮浸し ブロッコリーごま和え 南瓜煮 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 肉じゃが 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・牛肉・えび・落花生	アジ南蛮漬け 鶏肉と豆腐のあっさり煮 春雨中華炒め ブロッコリーごま和え じゃが芋とオクラ明太子サラダ 水菜煮浸し わかめの酢物 安芸紫 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵
熱量	371 kcal	404 kcal	357 kcal	371 kcal	309 kcal
たんぱく質	17.7 g	21.5 g	13.3 g	23.4 g	18.0 g
脂質	9.9 g	22.3 g	22.9 g	20.5 g	16.0 g
炭水化物	28.7 g	32.3 g	32.3 g	26.4 g	24.2 g
カルシウム	494 mg	610 mg	416 mg	498 mg	422 mg

「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。

おかず

製造
ワタミ株式会社

牛すき煮 卵黄ソース 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・卵・乳成分・ゼラチン カニカマの天ぷら ※天つゆ小袋付 卵・小麦・かに・大豆 さつま芋のそぼろ煮 小麦・牛肉・大豆・豚肉・ごま 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 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま	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 蒸し鶏と花野菜の和風サラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉 なすの揚げ浸し 小麦・大豆 白菜とくらげのナムル 小麦・乳成分・大豆・ごま チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま	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 ゴーヤチャンプルー 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 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 いんげんとコーンのマヨサラダ 卵・小麦・大豆 煮豆 小麦・大豆・豚肉	アジの醤油焼き 小麦・さば・大豆・ごま・卵・乳成分 肉詰めいなるの煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉 こうや豆腐ときのこの和風炒め 小麦・大豆・豚肉 豆のごま和えサラダ 小麦・大豆・ごま キャベツと高菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	ヒレカツ ※ソース小袋付 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご カニのふわふわ豆腐 卵・かに・大豆・豚肉・鶏肉 切干大根の彩りサラダ 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま ポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・りんご 小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆
熱量 365 kcal	熱量 469 kcal	熱量 343 kcal	熱量 343 kcal	熱量 403 kcal
たんぱく質 13.0 g	たんぱく質 18.3 g	たんぱく質 12.4 g	たんぱく質 21.9 g	たんぱく質 14.1 g
脂質 18.7 g	脂質 33.5 g	脂質 19.4 g	脂質 19.9 g	脂質 26.8 g
炭水化物 34.8 g	炭水化物 24.9 g	炭水化物 29.9 g	炭水化物 19.1 g	炭水化物 26.2 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

6月5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