

# 6月24日(月)～6月30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24日(月)		6月25日(火)		6月26日(水)		6月27日(木)		6月28日(金)		6月29日(土)		6月30日(日)															
5・7日間コース												7日間コースの方のみお届け															
白飯/ゆかり オムレツのハヤシソースかけ ジャーマンポテト 小松菜じゃこの炒め煮 香味マカロニサラダ/カリフラワー甘酢和え 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・牛肉・かに		白飯/黒ゴマ サバの梅風味から揚げ 八寸(山口郷土) 切干大根と高菜炒め シュウマイ/ほうれん草卵和え さば・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・卵・えび		菜飯/白ごま ヒレカツの味噌ソースかけ 高野豆腐と人参煮 春菊のピーナツ和え ナムル/オクラかつお和え 卵・小麦・大豆・豚肉・ごま・落花生・さば		白飯/黒ゴマ 白身魚のクリームソースかけ 小松菜厚揚げ煮物 じゃが芋肉味噌がらめ 大根生酢/胡瓜とハムサラダ 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・卵・かに・りんご・ごま		白飯/ゆかり 豚肉と野菜のあんどじ 鶏ごぼう金平 花形豆腐煮/里芋煮 ほうれん草チーズ洋風和え/胡瓜ごま酢和え 小麦・ごま・大豆・鶏肉・卵・豚肉・乳製品・かに		白飯/黒ゴマ サバ照り焼き なすのひき肉炒め 木の葉豆腐煮 青梗菜にかにかま炒め/カリフラワーサラダ 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・えび・かに・さば		白飯/黒ゴマ 赤魚ゆかり揚げ じゃが芋のたらこ煮 ブロッコリーと海老の炒め物 ひじき煮/胡瓜の酢物 小麦・大豆・卵・乳製品・えび・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン															
熱量	499 kcal	塩分	2.3 g	熱量	599 kcal	塩分	2.5 g	熱量	471 kcal	塩分	1.7 g	熱量	445 kcal	塩分	2.7 g	熱量	505 kcal	塩分	2.8 g	熱量	486 kcal	塩分	2.0 g				
たんぱく質	12.8 g	脂質	17.9 g	たんぱく質	17.4 g	脂質	25.1 g	たんぱく質	14.1 g	脂質	13.5 g	たんぱく質	15.5 g	脂質	15.5 g	たんぱく質	13.5 g	脂質	12.5 g	たんぱく質	15.2 g	脂質	18.8 g	たんぱく質	16.7 g	脂質	13.9 g
炭水化物	74.1 g	カルシウム	77 mg	炭水化物	75.0 g	カルシウム	61 mg	炭水化物	72.0 g	カルシウム	121 mg	炭水化物	68.3 g	カルシウム	80 mg	炭水化物	71.5 g	カルシウム	108 mg	炭水化物	68.3 g	カルシウム	57 mg	炭水化物	75.2 g	カルシウム	59 mg
カリウム	398 mg			カリウム	312 mg			カリウム	372 mg			カリウム	376 mg			カリウム	366 mg			カリウム	175 mg			カリウム	336 mg		

## おかず咲

製造  
下関アグリフードサービス

オムレツのハヤシソースかけ ジャーマンポテト 小松菜じゃこの炒め煮 香味マカロニサラダ/カリフラワー甘酢和え 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・牛肉・かに		サバの梅風味から揚げ 八寸(山口郷土) 切干大根と高菜炒め シュウマイ/ほうれん草卵和え さば・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・卵・えび		ヒレカツの味噌ソースかけ 高野豆腐と人参煮 春菊のピーナツ和え ナムル/オクラかつお和え 卵・小麦・大豆・豚肉・ごま・落花生・さば		白身魚のクリームソースかけ 小松菜厚揚げ煮物 じゃが芋肉味噌がらめ 大根生酢/胡瓜とハムサラダ 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・卵・かに・りんご・ごま		豚肉と野菜のあんどじ 鶏ごぼう金平 花形豆腐煮/里芋煮 ほうれん草チーズ洋風和え/胡瓜ごま酢和え 小麦・ごま・大豆・鶏肉・卵・豚肉・乳製品・かに		サバ照り焼き なすのひき肉炒め 木の葉豆腐煮 青梗菜にかにかま炒め/カリフラワーサラダ 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・えび・かに・さば		赤魚ゆかり揚げ じゃが芋のたらこ煮 ブロッコリーと海老の炒め物 ひじき煮/胡瓜の酢物 小麦・大豆・卵・乳製品・えび・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン															
熱量	355 kcal	塩分	2.7 g	熱量	372 kcal	塩分	2.7 g	熱量	244 kcal	塩分	2.9 g	熱量	249 kcal	塩分	1.9 g	熱量	240 kcal	塩分	2.9 g	熱量	282 kcal	塩分	3.1 g	熱量	255 kcal	塩分	2.0 g
たんぱく質	12.1 g	脂質	22.8 g	たんぱく質	13.9 g	脂質	24.1 g	たんぱく質	11.0 g	脂質	12.4 g	たんぱく質	12.1 g	脂質	14.7 g	たんぱく質	11.6 g	脂質	12.9 g	たんぱく質	11.5 g	脂質	18.0 g	たんぱく質	13.0 g	脂質	12.5 g
炭水化物	28.0 g	カルシウム	117 mg	炭水化物	24.1 g	カルシウム	66 mg	炭水化物	23.9 g	カルシウム	134 mg	炭水化物	18.1 g	カルシウム	78 mg	炭水化物	21.5 g	カルシウム	103 mg	炭水化物	18.2 g	カルシウム	75 mg	炭水化物	23.9 g	カルシウム	54 mg
カリウム	592 mg			カリウム	241 mg			カリウム	318 mg			カリウム	310 mg			カリウム	417 mg			カリウム	313 mg			カリウム	319 mg		

## おかず舞

製造  
下関アグリフードサービス

豚肉中華炒め 小松菜と厚揚げの煮物 海老しんじょ天ぷら 人参とツナの和え物 マカロニサラダ 胡瓜梅和え 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび・りんご		いわしみぞれ煮/がんも煮 厚揚げ卵とじ 鶏肉となすの甘辛煮 ひじき煮 じゃが芋そぼろ煮 ほうれん草ソテー/キャベツと人参サラダ 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・さば		チキンカツ 八寸(山口郷土) いんげんバター炒め 菜の花の中華炒め マセドアンサラダ 小松菜煮浸し 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・もも・りんご・えび・卵		メンチカツ 小松菜と高野のうま煮 ニラ玉春雨 三目豆 白菜ごま酢和え 黄桃シロップ漬け 小麦・乳製品・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・卵・ごま・ゼラチン		タラのきのこあんかけ 豆カレー 大根とミニさつま天煮 ほうれん草煮浸し ブロッコリーサラダ 胡瓜かまぼこの酢物 小麦・大豆・乳製品・牛肉・鶏肉・豚肉・りんご・卵		白身魚の煮付け 鶏じゃが旨煮 小松菜と海老煮浸し 大豆と竹輪煮 人参とごぼうしりしり カリフラワーサラダ/オクラえのき塩昆布和え 小麦・大豆・鶏肉・えび・卵・ごま・さば		酢鶏 赤魚若狭焼き ブロッコリーと海老の炒め物 ひじき煮 ツナポテトサラダ 金時豆 小麦・えび・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご															
熱量	353 kcal	塩分	3.6 g	熱量	311 kcal	塩分	3.3 g	熱量	372 kcal	塩分	3.3 g	熱量	411 kcal	塩分	3.4 g	熱量	315 kcal	塩分	3.3 g	熱量	264 kcal	塩分	3.7 g	熱量	442 kcal	塩分	3.5 g
たんぱく質	15.5 g	脂質	22.3 g	たんぱく質	14.8 g	脂質	18.5 g	たんぱく質	17.4 g	脂質	20.1 g	たんぱく質	15.2 g	脂質	21.2 g	たんぱく質	15.7 g	脂質	15.7 g	たんぱく質	18.3 g	脂質	10.3 g	たんぱく質	23.6 g	脂質	25.5 g
炭水化物	24.3 g	カルシウム	30 mg	炭水化物	22.1 g	カルシウム	27 mg	炭水化物	32.5 g	カルシウム	105 mg	炭水化物	41.1 g	カルシウム	110 mg	炭水化物	29.3 g	カルシウム	79 mg	炭水化物	26.3 g	カルシウム	123 mg	炭水化物	31.9 g	カルシウム	76 mg
カリウム	466 mg			カリウム	422 mg			カリウム	509 mg			カリウム	366 mg			カリウム	430 mg			カリウム	533 mg			カリウム	468 mg		

## お弁当こぼ

製造  
下関アグリフードサービス

白飯 オムレツのハヤシソースかけ 小松菜とじゃこの炒め煮 香味マカロニサラダ 小麦・大豆・卵・乳製品・ごま・鶏肉・牛肉・豚肉		白飯 サバの梅風味から揚げ 八寸(山口郷土) ほうれん草卵和え さば・小麦・大豆・えび・卵		白飯 ヒレカツの味噌ソースかけ 里芋のくず煮 春菊のピーナツ和え 卵・小麦・大豆・豚肉・ごま・乳製品・えび・落花生		白飯 白身魚のクリームソースかけ 小松菜厚揚げ煮物 大根生酢 小麦・乳製品・大豆・鶏肉・豚肉・卵・かに		白飯 鶏ごぼう金平 豚肉と野菜のあんどじ ほうれん草チーズ洋風和え 小麦・ごま・大豆・鶏肉・卵・豚肉・乳製品・かに		白飯 サバ照り焼き 木の葉豆腐煮 なすのひき肉炒め/カリフラワーサラダ 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・さば		白飯 赤魚のゆかり揚げ ブロッコリーと海老の炒め物 胡瓜の酢物 小麦・大豆・卵・乳製品・えび・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン															
熱量	421 kcal	塩分	1.7 g	熱量	494 kcal	塩分	1.9 g	熱量	412 kcal	塩分	2.0 g	熱量	412 kcal	塩分	1.3 g	熱量	362 kcal	塩分	1.8 g	熱量	456 kcal	塩分	2.4 g	熱量	407 kcal	塩分	1.2 g
たんぱく質	10.8 g	脂質	16.0 g	たんぱく質	14.3 g	脂質	21.4 g	たんぱく質	11.9 g	脂質	11.4 g	たんぱく質	14.4 g	脂質	11.7 g	たんぱく質	11.4 g	脂質	10.7 g	たんぱく質	14.0 g	脂質	17.5 g	たんぱく質	14.8 g	脂質	12.4 g
炭水化物	59.4 g	カルシウム	97 mg	炭水化物	60.5 g	カルシウム	48 mg	炭水化物	66.1 g	カルシウム	79 mg	炭水化物	62.8 g	カルシウム	69 mg	炭水化物	56.4 g	カルシウム	75 mg	炭水化物	60.0 g	カルシウム	33 mg	炭水化物	59.3 g	カルシウム	81 mg
カリウム	330 mg			カリウム	285 mg			カリウム	273 mg			カリウム	239 mg			カリウム	238 mg			カリウム	119 mg			カリウム	457 mg		

# 6月24日(月)～6月30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24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)	6月29日(土)	6月30日(日)
	5・7日間コース					7日間コースの方のみお届け	
	ブリの和風たれかけ クリームコロッケ 大豆のケチャップ煮 キャベツとレーズンのサラダ 白飯 えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	ひき肉とトマトのカレー アジ大葉フライ 野菜と鶏肉の五目煮 ツナとマカロニのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご	サワラの西京焼き 切干大根のごま煮 ブロッコリーサラダ 根菜の炒り煮 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご	鶏肉の塩だれ炒め 南瓜のいとこ煮 小松菜の白和え 人参のナポリタン風 白飯 小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン	サバの塩焼き もやしのカレー炒め 鶏大根煮 ほうれん草のごま和え 白飯 えび・かに・小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	豚肉と春雨の炒め物 小松菜とイカの生姜浸し 南瓜のきな粉和え 豆腐の真砂煮 白飯 小麦・卵・乳成分・いか・ごま・大豆・豚肉・りんご	白身魚フライ ソース鶏じゃが インゲンと豆腐の甜麺醬炒め 切干大根のサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
ごはん付	熱量 574 kcal たんぱく質 24.6 g カルシウム 223 mg	熱量 660 kcal たんぱく質 24.7 g カルシウム 238 mg	熱量 574 kcal たんぱく質 25.9 g カルシウム 261 mg	熱量 595 kcal たんぱく質 23.9 g カルシウム 158 mg	熱量 645 kcal たんぱく質 24.1 g カルシウム 116 mg	熱量 548 kcal たんぱく質 23.5 g カルシウム 261 mg	熱量 605 kcal たんぱく質 21.9 g カルシウム 154 mg
おかずのみ	熱量 333 kcal たんぱく質 20.5 g カルシウム 219 mg	熱量 419 kcal たんぱく質 20.5 g カルシウム 234 mg	熱量 333 kcal たんぱく質 21.7 g カルシウム 258 mg	熱量 354 kcal たんぱく質 19.7 g カルシウム 155 mg	熱量 405 kcal たんぱく質 19.9 g カルシウム 113 mg	熱量 308 kcal たんぱく質 19.3 g カルシウム 293 mg	熱量 364 kcal たんぱく質 17.7 g カルシウム 150 mg

## おかず華

製造  
下関アグリフードサービス

	6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)
	5日間コース				
	タラのもやしあんかけ オムレツのハヤシソースかけ ジャーマンポテト 大根と人参の味噌煮 香味マカロニサラダ 小松菜とじゃこの炒め煮 カリフラワー甘酢和え 枝豆のおかか和え 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・牛肉・えび・ゼラチン・かに	サバの梅風味から揚げ 八寸(山口郷土) 切干大根と高菜炒め キャベツと大豆ごま和え ほうれん草卵和え 春雨サラダ シュウマイ 広島菜 さば・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・えび・卵・りんご	ヒレカツの味噌ソースかけ アジ山椒焼き 高野豆腐と人参煮 里芋のくず煮 春菊ピーナツ和え ナムル オクラかつお和え 白花豆 小麦・ごま・大豆・卵・豚肉・乳製品・えび・落花生・さば	白身魚のクリームソースかけ 鶏肉の甘酢たれごま風味 小松菜厚揚げ煮物 なす煮浸し 胡瓜とハムサラダ じゃが芋肉味噌がらめ 大根生酢 金時豆 小麦・乳製品・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・卵・かに・りんご	赤魚のおろしポン酢 豚肉と野菜のあんどう 花形豆腐煮 いんげんツナバター炒め ほうれん草チーズの洋風和え 鶏ごぼう金平 枝豆と竹輪の明太マヨ和え パインシロップ漬け 小麦・ごま・大豆・鶏肉・乳製品・卵・さば・豚肉・かに・りんご
	熱量 428 kcal たんぱく質 21.8 g 炭水化物 30.7 g カリウム 607 mg	熱量 445 kcal たんぱく質 15.9 g 炭水化物 30.6 g カリウム 306 mg	熱量 377 kcal たんぱく質 20.4 g 炭水化物 41.8 g カリウム 358 mg	熱量 408 kcal たんぱく質 20.1 g 炭水化物 36.1 g カリウム 475 mg	熱量 406 kcal たんぱく質 18.3 g 炭水化物 30.5 g カリウム 460 mg

## おかず

製造  
ワタミ株式会社

エビチリ 卵・小麦・えび・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	豚肉と野菜の和風煮 小麦・さば・大豆・豚肉	鶏肉とヤングコーンのバター醤油炒め 小麦・乳成分・大豆・鶏肉	赤魚のみりん焼き 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま	ハンバーグ 梅おろし添え 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉・ゼラチン
ゆで豚とわかめのサラダ ※ごまドレッシング小袋付 卵・小麦・大豆・ごま・豚肉	肉しゅうまい 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	メンチカツ 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・さば・ごま	揚げじゃが芋のキーマカレーソース 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご	じゃが芋と豆の煮物 大豆・りんご・ゼラチン・小麦・鶏肉・豚肉・ごま
さつま芋のそぼろ煮 小麦・牛肉・大豆・豚肉・ごま	花野菜のポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン	しらすと野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	彩り切干大根 卵・小麦・大豆	もろみ醤油を使ったなすとキャベツの味噌炒め 小麦・大豆
ほうれん草と薄揚げのこうじ和え 小麦・さば・大豆	人参と玉子の炒め物 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉	豆豆サラダ 卵・小麦・大豆	南瓜とひよこ豆のピーナツ和え 小麦・落花生・乳成分・大豆・鶏肉	ブロッコリーと玉子のサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
煮豆 小麦・大豆・豚肉	もやしの梅和え 小麦・大豆・ごま	人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま	わかめとツナの和え物 大豆	金平ごぼう 小麦・大豆・ごま
熱量 431 kcal たんぱく質 15.7 g 炭水化物 33.2 g	熱量 481 kcal たんぱく質 16.0 g 炭水化物 23.9 g	熱量 446 kcal たんぱく質 22.8 g 炭水化物 21.1 g	熱量 342 kcal たんぱく質 16.0 g 炭水化物 37.2 g	熱量 421 kcal たんぱく質 14.4 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

# 6月26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