

6月10日(月)～6月16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

お弁当和

製造
下関アグリフードサービス

6月10日(月)		6月11日(火)		6月12日(水)		6月13日(木)		6月14日(金)		6月15日(土)		6月16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		白飯/黒ゴマ		お寿司		白飯/白ゴマ		白飯/ゆかり		白飯/黒ゴマ		白飯/ゆかり															
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		焼き鳥の彩りあんかけ		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		アジ梅しそフライ		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		キャベツとウインナー炒め		里芋の柚子味噌かけ															
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/もやし中華サラダ		白菜とツナのスープ煮/ほうれん草菜種和え		小松菜のお浸し/りんごシロップ漬															
卵・乳製品・小麦・えび・大豆・豚肉・ごま・鶏肉・りんご		小麦・牛肉・ごま・大豆・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	500 kcal	塩分	2.2 g	熱量	444 kcal	塩分	1.9 g	熱量	485 kcal	塩分	3.7 g	熱量	454 kcal	塩分	2.2 g	熱量	501 kcal	塩分	2.8 g	熱量	444 kcal	塩分	2.1 g	熱量	396 kcal	塩分	2.7 g
たんぱく質	14.6 g	脂質	14.8 g	たんぱく質	11.9 g	脂質	14.0 g	たんぱく質	12.0 g	脂質	15.6 g	たんぱく質	16.4 g	脂質	14.5 g	たんぱく質	20.3 g	脂質	15.9 g	たんぱく質	17.0 g	脂質	12.5 g	たんぱく質	11.1 g	脂質	6.4 g
炭水化物	77.5 g	カルシウム	97 mg	炭水化物	69.3 g	カルシウム	64 mg	炭水化物	76.3 g	カルシウム	53 mg	炭水化物	64.8 g	カルシウム	39 mg	炭水化物	71.7 g	カルシウム	60 mg	炭水化物	67.9 g	カルシウム	67 mg	炭水化物	75.0 g	カルシウム	78 mg
カリウム	294 mg			カリウム	256 mg			カリウム	337 mg			カリウム	373 mg			カリウム	269 mg			カリウム	323 mg			カリウム	410 mg		

おかず咲

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		焼き鳥の彩りあんかけ		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		アジ梅しそフライ		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		キャベツとウインナー炒め		里芋の柚子味噌かけ															
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/もやし中華サラダ		白菜とツナのスープ煮/ほうれん草菜種和え		小松菜のお浸し/りんごシロップ漬															
卵・乳製品・小麦・えび・大豆・豚肉・ごま・鶏肉・りんご		小麦・牛肉・ごま・大豆・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	301 kcal	塩分	2.8 g	熱量	259 kcal	塩分	2.6 g	熱量	216 kcal	塩分	2.2 g	熱量	219 kcal	塩分	2.4 g	熱量	278 kcal	塩分	2.9 g	熱量	218 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	15.4 g	たんぱく質	10.0 g	脂質	15.6 g	たんぱく質	8.1 g	脂質	11.9 g	たんぱく質	12.5 g	脂質	13.0 g	たんぱく質	16.8 g	脂質	15.0 g	たんぱく質	13.4 g	脂質	11.6 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	22.1 g	カルシウム	63 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	81 mg
カリウム	332 mg			カリウム	346 mg			カリウム	355 mg			カリウム	392 mg			カリウム	282 mg			カリウム	278 mg			カリウム	471 mg		

おかず舞

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															
大豆と油揚げ煮		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		切り干し大根煮															
小松菜とえび煮浸し		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		高野豆腐卵とじ		ほうれん草炒め															
なす揚げ浸し		蓮根金平		ささみと小松菜の塩昆布和え		切干大根青しそドレッシング		ワカメ中華サラダ		ひじき煮		キャベツ甘酢和え															
切干大根洋風サラダ		オクラごま和え		白菜ツナサラダ		マセドアンサラダ		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															
卵焼き/金時豆		竹輪と大根炒め/かぼちゃサラダ		白花生		ほうれん草の柚子香和え		広島菜		金時豆		りんごシロップ漬															
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・卵・えび・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・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・かこ		小麦・ごま・大豆・さば・卵・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	357 kcal	塩分	3.1 g	熱量	274 kcal	塩分	3.9 g	熱量	395 kcal	塩分	3.3 g	熱量	307 kcal	塩分	2.7 g	熱量	278 kcal	塩分	3.7 g	熱量	351 kcal	塩分	3.8 g	熱量	476 kcal	塩分	2.5 g
たんぱく質	15.9 g	脂質	16.1 g	たんぱく質	18.1 g	脂質	11.2 g	たんぱく質	13.7 g	脂質	20.3 g	たんぱく質	14.2 g	脂質	16.0 g	たんぱく質	14.8 g	脂質	15.4 g	たんぱく質	16.1 g	脂質	19.0 g	たんぱく質	20.9 g	脂質	29.2 g
炭水化物	36.7 g	カルシウム	126 mg	炭水化物	26.0 g	カルシウム	107 mg	炭水化物	40.9 g	カルシウム	111 mg	炭水化物	28.4 g	カルシウム	54 mg	炭水化物	22.4 g	カルシウム	58 mg	炭水化物	29.8 g	カルシウム	98 mg	炭水化物	34.4 g	カルシウム	66 mg
カリウム	387 mg			カリウム	513 mg			カリウム	614 mg			カリウム	388 mg			カリウム	373 mg			カリウム	372 mg			カリウム	307 mg		

お弁当こぼご

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		アジ梅しそフライ		チーズチキンカツ		サワラ柚庵焼き		焼きとりの彩りあんかけ		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		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		小松菜のお浸し															
卵・乳製品・小麦・えび・大豆・豚肉・ごま		乳製品・大豆・小麦・ごま・卵・牛肉・鶏肉・豚肉・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	413 kcal	塩分	1.9 g	熱量	360 kcal	塩分	1.3 g	熱量	385 kcal	塩分	1.7 g	熱量	353 kcal	塩分	1.6 g	熱量	420 kcal	塩分	2.1 g	熱量	376 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	13.5 g	たんぱく質	8.8 g	脂質	10.6 g	たんぱく質	10.0 g	脂質	11.8 g	たんぱく質	14.1 g	脂質	9.3 g	たんぱく質	17.1 g	脂質	13.7 g	たんぱく質	14.2 g	脂質	10.6 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	57.6 g	カルシウム	48 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	41 mg	炭水化物	53.7 g	カルシウム	68 mg
カリウム	277 mg			カリウム	339 mg			カリウム	319 mg			カリウム	447 mg			カリウム	251 mg			カリウム	233 mg			カリウム	407 mg		

6月10日(月)～6月16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10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)	6月15日(土)	6月16日(日)
	5・7日間コース					7日間コースの方のみお届け	
	イワシの梅煮 大根とベーコンのコンソメ炒め きゅうりの青じそドレッシング和え 豚肉とじゃが芋の煮物 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	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 五目花型しんじょの含め煮 白飯 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 白飯 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 小松菜の煮浸し 切干大根のドレッシング和え 絹揚げとひじきの煮物 白飯 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 肉焼売 高野豆腐の含め煮 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	チキンカレー ミニ白身魚フライ 豆腐の旨塩煮 キャベツとチーズのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご	マスの韓国風照り焼き 青梗菜とさつま揚げの煮物 蓮根のと豚肉の炒り煮 さつま芋サラダ 白飯 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
ごはん付	熱量 626 kcal たんぱく質 23.0 g カルシウム 282 mg	熱量 633 kcal たんぱく質 26.7 g カルシウム 244 mg	熱量 568 kcal たんぱく質 25.2 g カルシウム 298 mg	熱量 666 kcal たんぱく質 27.2 g カルシウム 174 mg	熱量 633 kcal たんぱく質 27.5 g カルシウム 287 mg	熱量 641 kcal たんぱく質 22.6 g カルシウム 322 mg	熱量 580 kcal たんぱく質 24.6 g カルシウム 226 mg
おかずのみ	熱量 385 kcal たんぱく質 18.9 g カルシウム 279 mg	熱量 392 kcal たんぱく質 22.5 g カルシウム 241 mg	熱量 328 kcal たんぱく質 21.0 g カルシウム 295 mg	熱量 425 kcal たんぱく質 23.0 g カルシウム 171 mg	熱量 393 kcal たんぱく質 23.3 g カルシウム 283 mg	熱量 400 kcal たんぱく質 18.4 g カルシウム 319 mg	熱量 339 kcal たんぱく質 20.4 g カルシウム 223 mg

おかず華

製造
下関アグリフードサービス

	6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14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 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 ほうれん草とピーンズの中中華和え 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 マセドアンサラダ 小松菜と桜えび炒め物 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	焼き鳥の彩りあんかけ コロッケ/いんげん煮浸し 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 353 kcal たんぱく質 19.8 g 炭水化物 31.2 g カリウム 472 mg	熱量 343 kcal たんぱく質 13.3 g 炭水化物 31.6 g カリウム 582 mg	熱量 249 kcal たんぱく質 15.0 g 炭水化物 22.5 g カリウム 391 mg	熱量 365 kcal たんぱく質 17.9 g 炭水化物 35.8 g カリウム 598 mg	熱量 403 kcal たんぱく質 19.0 g 炭水化物 32.8 g カリウム 454 mg

おかず

製造
ワタミ株式会社

白身魚フライ ※タルタルソース小袋付 卵・小麦・大豆・りんご	エビとイカの塩だれ和え 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・えび・いか	牛肉とズッキーニのトマト煮 牛肉・大豆・小麦・さば・ゼラチン	サーモンの塩焼き さけ・小麦・大豆	牛肉と野菜の焼肉風 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま・乳成分
ブロッコリーととうや豆腐の炒め物 小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま	キムチチヂミ 卵・小麦・えび・いか・大豆・さば・鶏肉・豚肉・ごま	とうもろこし揚げ 卵・小麦・乳成分・大豆	豚肉とキャベツの玉子炒め 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	白だし香るがんもどきの煮物 小麦・いか・さば・大豆
白だし仕立てのほうれん草と丸天の和え物 卵・小麦・いか・さば・大豆	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	豆腐そぼろの炒り煮 小麦・大豆	根菜のケチャップ炒め 小麦・大豆	じゃが芋のばらこチーズ和え 小麦・大豆・ゼラチン・乳成分
南瓜とレーズンのサラダ 卵・小麦・大豆	根菜と青菜の和え物 小麦・大豆	ほうれん草とごぼうのピーナツ和え 小麦・落花生・大豆	カニカマたっぷりサラダ 卵・小麦・えび・かに・大豆	蓮根とくらげのごま酢和え 小麦・乳成分・大豆・ごま
大根と人参の煮物 小麦・大豆	ブロッコリーのごま和え 小麦・大豆・ごま	人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま	さつま芋の甘煮 小麦・大豆	大豆ひじき 小麦・大豆
熱量 398 kcal たんぱく質 16.3 g 炭水化物 31.3 g	熱量 395 kcal たんぱく質 13.3 g 炭水化物 26.2 g	熱量 374 kcal たんぱく質 13.4 g 炭水化物 22.3 g	熱量 414 kcal たんぱく質 18.0 g 炭水化物 27.1 g	熱量 361 kcal たんぱく質 16.1 g 炭水化物 24.2 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

6月12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。