

6月17日(月)～6月23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

6月17日(月)		6月18日(火)		6月19日(水)		6月20日(木)		6月21日(金)		6月22日(土)		6月23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 豚肉と野菜のうま煮 かにと豆腐のふんわり天 マカロニサラダ 人参とツナの和え物/金時豆 <small>小麦・ごま・大豆・豚肉・卵・乳製品・かに・鶏肉・りんご</small>		白飯/ゆかり サバみりん焼き 厚揚げの卵とじ じゃが芋そぼろ煮 ほうれん草ソテー/白菜スープ煮 <small>卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・さば・えび</small>		かやく飯/青のり 鶏天のレモンソースかけ いんげんツナバター炒め 筍味噌煮(山口郷土) 小松菜炒め煮/南瓜ごま和え <small>小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品</small>		白飯/ゆかり アジ柚庵焼き ニラ玉春雨 なす煮浸し 白菜ごま酢和え/ツナポテトサラダ <small>卵・小麦・ごま・大豆・鶏肉・りんご</small>		白飯/黒ゴマ ねぎ塩豚 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/わかめとかまぼこ酢物 <small>小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご</small>		白飯/白ゴマ カレイ磯辺天 大豆と竹輪の煮物 小松菜と海老煮浸し オクラえのき塩昆布和え/棒々鶏風サラダ <small>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</small>		白飯/ゆかり 豚焼肉 海老とブロッコリー塩だれ和え 高野豆腐卵とじ ほうれん草お浸し/マセドアンサラダ <small>えび・ごま・鶏肉・小麦・大豆・豚肉・りんご・卵・乳製品</small>																																																																							
熱量	510 kcal	たんぱく質	13.4 g	脂質	17.8 g	炭水化物	75.3 g	カリウム	403 mg	塩分	1.8 g	熱量	466 kcal	たんぱく質	15.2 g	脂質	16.2 g	炭水化物	65.0 g	カリウム	333 mg	塩分	2.5 g	熱量	576 kcal	たんぱく質	19.0 g	脂質	23.2 g	炭水化物	74.5 g	カリウム	449 mg	塩分	3.7 g	熱量	399 kcal	たんぱく質	15.0 g	脂質	8.4 g	炭水化物	66.4 g	カリウム	258 mg	塩分	2.1 g	熱量	378 kcal	たんぱく質	12.8 g	脂質	7.6 g	炭水化物	66.0 g	カリウム	428 mg	塩分	2.1 g	熱量	474 kcal	たんぱく質	16.9 g	脂質	13.9 g	炭水化物	71.5 g	カリウム	280 mg	塩分	2.3 g	熱量	416 kcal	たんぱく質	13.8 g	脂質	10.7 g	炭水化物	68.2 g	カリウム	480 mg	塩分	2.6 g

お弁当当

製造
下関アグリフードサービス

おかず咲

製造
下関アグリフードサービス

豚肉と野菜のうま煮 かにと豆腐のふんわり天 マカロニサラダ 人参とツナの和え物/金時豆 <small>小麦・ごま・大豆・豚肉・卵・乳製品・かに・鶏肉・りんご</small>		サバみりん焼き 厚揚げの卵とじ じゃが芋そぼろ煮 ほうれん草ソテー/白菜スープ煮 <small>卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・さば・えび</small>		鶏天のレモンソースかけ いんげんツナバター炒め 筍味噌煮(山口郷土) 小松菜炒め煮/南瓜ごま和え <small>小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品</small>		アジ柚庵焼き ニラ玉春雨 なす煮浸し 白菜ごま酢和え/ツナポテトサラダ <small>卵・小麦・ごま・大豆・鶏肉・りんご</small>		ねぎ塩豚 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/わかめとかまぼこ酢物 <small>小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご</small>		カレイ磯辺天 大豆と竹輪の煮物 小松菜と海老煮浸し オクラえのき塩昆布和え/棒々鶏風サラダ <small>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</small>		豚焼肉 海老とブロッコリー塩だれ和え 高野豆腐卵とじ ほうれん草お浸し/マセドアンサラダ <small>えび・ごま・鶏肉・小麦・大豆・豚肉・りんご・卵・乳製品</small>																																																											
熱量	309 kcal	たんぱく質	11.7 g	脂質	18.3 g	炭水化物	25.5 g	カリウム	366 mg	塩分	2.2 g	熱量	261 kcal	たんぱく質	12.6 g	脂質	16.2 g	炭水化物	16.7 g	カリウム	308 mg	塩分	2.8 g	熱量	349 kcal	たんぱく質	14.9 g	脂質	22.1 g	炭水化物	24.6 g	カリウム	389 mg	塩分	2.8 g	熱量	188 kcal	たんぱく質	11.4 g	脂質	7.9 g	炭水化物	18.3 g	カリウム	292 mg	塩分	2.5 g	熱量	187 kcal	たんぱく質	13.0 g	脂質	8.5 g	炭水化物	16.0 g	カリウム	446 mg	塩分	2.5 g	熱量	264 kcal	たんぱく質	14.5 g	脂質	13.2 g	炭水化物	23.1 g	カリウム	468 mg	塩分	2.7 g

おかず舞

製造
下関アグリフードサービス

豚肉とキャベツの味噌炒め ジャーマンポテト シュウマイ/肉団子煮 小松菜としらすの煮物 マカロニサラダ カリフラワー甘酢和え <small>卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・えび・落花生・牛肉・ごま・ゼラチン・りんご・かに</small>		カレイ磯辺天/ひじき煮 煮物盛り合わせ(つくね/高野煮/人参煮) 切干大根と高菜炒め ほうれん草菜種和え キャベツ大豆ごま和え 春雨サラダ <small>卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・りんご・ごま</small>		フライドチキン 豚肉と厚揚げの和風カレー 卵と人参のソテー ほうれん草ビーンズサラダ オクラツナ和え 黄桃シロップ漬け <small>卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・えび・かに・豚肉・ゼラチン・ごま・りんご・もも</small>		タラのクリームソースかけ じゃが芋とベーコンのスープ煮 小松菜厚揚げ煮 かぶとツナの甘辛煮 胡瓜ハムサラダ 金時豆 <small>乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・卵・りんご</small>		豚すきやき煮 エビチリ 大豆豚ミンチ炒め いんげバター炒め ほうれん草ひじきサラダ 胡瓜ごま酢和え <small>乳製品・小麦・大豆・鶏肉・牛肉・ごま・豚肉・ゼラチン・卵・えび・りんご</small>		コロッケ 豚肉と里芋のごま煮込み 大根とツナの煮物 枝豆のおかか和え 棒々鶏風サラダ 青梗菜中華炒め <small>小麦・ごま・大豆・豚肉・卵・えび・かに・牛肉・鶏肉・ゼラチン・乳製品・さば・りんご</small>		タラの野菜あんかけ かのにふわふわ豆腐煮 ほうれん草お浸し マカロニ香味サラダ 切干大根酢物 黒豆 <small>小麦・大豆・卵・かに・豚肉・乳製品・ごま・鶏肉</small>																																																																							
熱量	367 kcal	たんぱく質	15.9 g	脂質	19.6 g	炭水化物	34.5 g	カリウム	603 mg	塩分	3.9 g	熱量	339 kcal	たんぱく質	15.9 g	脂質	18.7 g	炭水化物	29.8 g	カリウム	468 mg	塩分	3.5 g	熱量	390 kcal	たんぱく質	15.6 g	脂質	25.0 g	炭水化物	26.3 g	カリウム	483 mg	塩分	2.6 g	熱量	294 kcal	たんぱく質	14.1 g	脂質	14.4 g	炭水化物	29.6 g	カリウム	579 mg	塩分	2.6 g	熱量	361 kcal	たんぱく質	14.7 g	脂質	22.1 g	炭水化物	28.9 g	カリウム	579 mg	塩分	3.7 g	熱量	455 kcal	たんぱく質	15.4 g	脂質	24.4 g	炭水化物	45.7 g	カリウム	682 mg	塩分	3.6 g	熱量	374 kcal	たんぱく質	16.6 g	脂質	18.2 g	炭水化物	36.8 g	カリウム	460 mg	塩分	3.2 g

お弁当こぼ

製造
下関アグリフードサービス

白飯 豚肉と野菜のうま煮 かにと豆腐のふんわり天 マカロニサラダ 人参とツナの和え物/金時豆 <small>小麦・ごま・大豆・豚肉・卵・乳製品・かに・鶏肉・りんご</small>		白飯 サバみりん焼き 厚揚げの卵とじ ほうれん草の和え物 <small>卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・さば</small>		白飯 鶏天のレモンソースかけ 小松菜煮浸し 南瓜ごま和え <small>小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品</small>		白飯 アジ柚庵焼き ニラ玉春雨 なす煮浸し 白菜ごま酢和え <small>卵・小麦・ごま・大豆・鶏肉</small>		白飯 ねぎ塩豚 大根とミニさつま天煮 ブロッコリーサラダ <small>小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご</small>		白飯 カレイ磯辺天 大豆と竹輪の煮物 棒々鶏風サラダ <small>小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご</small>		白飯 豚焼肉 海老とブロッコリー塩だれ和え マセドアンサラダ <small>えび・ごま・鶏肉・小麦・大豆・豚肉・りんご・卵・乳製品</small>																																																																							
熱量	428 kcal	たんぱく質	10.3 g	脂質	16.9 g	炭水化物	59.7 g	カリウム	249 mg	塩分	1.4 g	熱量	435 kcal	たんぱく質	14.6 g	脂質	16.8 g	炭水化物	56.0 g	カリウム	280 mg	塩分	2.2 g	熱量	513 kcal	たんぱく質	16.3 g	脂質	21.5 g	炭水化物	65.2 g	カリウム	383 mg	塩分	2.0 g	熱量	323 kcal	たんぱく質	13.7 g	脂質	4.9 g	炭水化物	56.0 g	カリウム	269 mg	塩分	1.8 g	熱量	335 kcal	たんぱく質	12.0 g	脂質	7.3 g	炭水化物	56.1 g	カリウム	346 mg	塩分	1.6 g	熱量	438 kcal	たんぱく質	15.6 g	脂質	13.8 g	炭水化物	63.2 g	カリウム	249 mg	塩分	1.8 g	熱量	342 kcal	たんぱく質	11.3 g	脂質	8.4 g	炭水化物	56.9 g	カリウム	383 mg	塩分	1.7 g

6月17日(月)～6月23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17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	6月22日(土)	6月23日(日)
	5・7日間コース					7日間コースの方のみお届け	
	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 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	カレイのから揚げ野菜甘酢 さつま揚げと椎茸の煮物 青梗菜の卵和え 豚肉と里芋のゆず味噌煮 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	チキンカツ 白菜と竹輪のさつと煮 里芋の青のり和え ひき肉と卵のそぼろ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	赤魚のみりん焼き 切昆布と大豆の煮物 人参とツナの和え物 麻婆大根 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	豚肉の焼肉風 インゲンとしらすの山椒炒め ポテトソテー 小松菜のごまマヨ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アジの香草パン粉焼き ひじきとさつま揚げの煮物 青梗菜と蒸し鶏の和え物 ニラ玉 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	ハニーマスタードチキン 絹揚げと蓮根の味噌炒め カリフラワーのコンソメ煮 白菜のぼん酢マヨネーズ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
ごはん付	熱量 576 kcal たんぱく質 26.2 g カルシウム 242 mg	熱量 551 kcal たんぱく質 24.3 g カルシウム 242 mg	熱量 584 kcal たんぱく質 24.1 g カルシウム 279 mg	熱量 558 kcal たんぱく質 27.2 g カルシウム 228 mg	熱量 587 kcal たんぱく質 26.5 g カルシウム 240 mg	熱量 577 kcal たんぱく質 23.3 g カルシウム 313 mg	熱量 643 kcal たんぱく質 25.7 g カルシウム 165 mg
おかずのみ	熱量 335 kcal たんぱく質 22.0 g カルシウム 239 mg	熱量 310 kcal たんぱく質 20.1 g カルシウム 238 mg	熱量 344 kcal たんぱく質 19.9 g カルシウム 275 mg	熱量 317 kcal たんぱく質 23.0 g カルシウム 225 mg	熱量 346 kcal たんぱく質 22.3 g カルシウム 237 mg	熱量 336 kcal たんぱく質 19.2 g カルシウム 309 mg	熱量 402 kcal たんぱく質 21.5 g カルシウム 161 mg

おかず華

製造
下関アグリフードサービス

	6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)
	5日間コース				
	カレイのおろしあんかけ 豚肉と野菜のうま煮 豆腐と野菜の煮物 切干大根と葉大根の煮物 マカロニサラダ 人参とツナの和え物 胡瓜梅かつお和え 金時豆 小麦・ごま・大豆・豚肉・卵・乳製品・鶏肉・りんご	サバみりん焼き 豚肉と蓮根の酢豚風 厚揚げの卵とじ 白菜スープ煮 ほうれん草ソテー じゃが芋そぼろ煮 ひじき煮 キャベツと人参サラダ/りんごシロップ漬 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・さば・えび・りんご	鶏天のレモンソースかけ 赤魚の野菜あんかけ いんげんツナバター炒め 筍味噌煮(山口郷土) 小松菜炒め煮 南瓜ごま和え 紅白生酢 黒豆 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品	メンチカツ アジ柚庵焼き ニラ玉春雨 なす煮浸し ツナポテトサラダ 青梗菜かにかま炒め 白菜ごま酢和え おかず昆布 小麦・乳製品・牛肉・大豆・鶏肉・卵・えび・かに・豚肉・ゼラチン・ごま・りんご	ねぎ塩豚 赤魚と牛蒡のカレーすき煮 大根とミニさつま天煮 ほうれん草煮浸し 蓮根高野の炒め煮 ブロッコリーツナ卵サラダ わかめとかまぼこの酢物 黄桃シロップ漬 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご・もも
ごはん付	熱量 318 kcal たんぱく質 16.1 g 炭水化物 32.3 g カリウム 407 mg	熱量 324 kcal たんぱく質 16.3 g 炭水化物 22.4 g カリウム 437 mg	熱量 420 kcal たんぱく質 22.6 g 炭水化物 31.7 g カリウム 363 mg	熱量 412 kcal たんぱく質 18.9 g 炭水化物 36.6 g カリウム 392 mg	熱量 268 kcal たんぱく質 18.6 g 炭水化物 29.1 g カリウム 473 mg

おかず

製造
ワタミ株式会社

鶏の唐揚げ 小麦・大豆・鶏肉	佐世保名物！牛肉のレモンステーキ風 小麦・乳成分・牛肉・大豆	サバの塩焼き さば	豚肉とゴーヤのチャンプルー 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・卵	がめ煮風(鶏肉と根菜の煮物) 小麦・大豆・鶏肉
豚肉と白菜のとりー煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	がんもどきの煮物 焼きあごだし仕立て 小麦・大豆・鶏肉	大根と豚肉の煮物 小麦・さば・大豆・豚肉	紅芋コロッケ 小麦・乳成分・大豆	華いかしゅうまい 卵・小麦・いか・大豆・さば
ひじきと豆腐のマヨサラダ 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	角切りチーズとキャベツのサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆	麻婆春雨 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	蓮根と鶏そぼろの黒糖炒め 小麦・大豆・鶏肉	豆のマスタードサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・りんご
水くわいとキャベツの炒め物 わさび風味 小麦・大豆	卵の花 小麦・大豆・ごま	シャキシャキごぼうサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま	切干大根のツナサラダ 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	大学芋 小麦・大豆・ゼラチン・ごま
ブロッコリーのおかか和え 小麦・大豆	ごぼうとこんにゃくのピリ辛金平 大豆	いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま	小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま	白菜のゆず和え 小麦・さば・大豆
熱量 361 kcal たんぱく質 16.9 g 炭水化物 23.9 g	熱量 448 kcal たんぱく質 15.7 g 炭水化物 21.5 g	熱量 423 kcal たんぱく質 15.9 g 炭水化物 25.0 g	熱量 418 kcal たんぱく質 12.5 g 炭水化物 28.9 g	熱量 409 kcal たんぱく質 18.5 g 炭水化物 35.8 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。

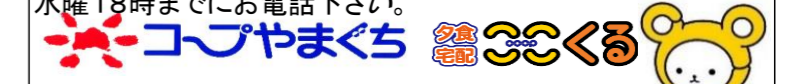
次週の中止・変更の締切は

6月19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。