

# 7月15日(月)～7月21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  
お弁当コースのご飯の量は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

製造  
下関アグリフードサービス

7月15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)	7月21日(日)
7日間コースのみ		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 豚肉と白菜のこってり煮 大豆とさつま芋煮 青梗菜ごま和え/豆乳花形煮 春雨の酢物/おかず昆布 小麦・ごま・大豆・さば・豚肉・鶏肉	白飯/黒ゴマ サバと揚げなすのピリ辛あん 厚揚げの卵とじ 小松菜としらす煮浸し オクラ梅かつお和え/パインシロップ漬け 小麦・大豆・さば・卵・ごま	かやくご飯/青のり 鶏肉の香り揚げオーロラソース 麻婆豆腐 はすのさんばい(山口郷土) 春菊と薩摩揚げ炒め煮/白花豆 小麦・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご	白飯/黒ゴマ 赤魚の柚子味噌かけ 青梗菜のとりみ煮 カニ風味キャベツサラダ 大根梅かつお和え/りんごシロップ漬け 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・卵・かに	白飯/ゆかり 八宝菜 じゃが芋と薩摩揚げの炒り煮 小松菜とえのき煮浸し 黒酢中華春雨/金平ごぼう 小麦・大豆・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・ごま・卵・乳製品	白飯/白ゴマ タラのチャンチャン焼き 鶏肉と卵の親子煮 煮物盛り合わせ(がんも・人参・いんげん) オクラおかか和え/水菜のサラダ 小麦・大豆・ごま・卵・鶏肉・乳製品・豚肉・りんご	白飯/ゆかり 牛焼肉 ツナじゃが ほうれん草錦糸和え マカロニサラダ/紅白生酢 小麦・牛肉・大豆・卵・乳製品・鶏肉・豚肉・りんご
熱量 429 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 12.5 g 脂質 9.9 g 炭水化物 73.7 g カルシウム 96 mg カリウム 376 mg	熱量 547 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 14.3 g 脂質 22.9 g 炭水化物 70.0 g カルシウム 78 mg カリウム 285 mg	熱量 678 kcal 塩分 3.4 g たんぱく質 20.4 g 脂質 30.5 g 炭水化物 81.8 g カルシウム 71 mg カリウム 315 mg	熱量 378 kcal 塩分 1.7 g たんぱく質 13.3 g 脂質 6.9 g 炭水化物 65.8 g カルシウム 63 mg カリウム 269 mg	熱量 379 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 11.1 g 脂質 7.7 g 炭水化物 68.6 g カルシウム 69 mg カリウム 379 mg	熱量 468 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 20.6 g 脂質 12.9 g 炭水化物 68.5 g カルシウム 114 mg カリウム 287 mg	熱量 436 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 13.7 g 脂質 12.3 g 炭水化物 71.7 g カルシウム 44 mg カリウム 417 mg

## おかず

製造  
下関アグリフードサービス

豚肉と野菜の甘辛煮 枝豆と豆腐のふんわり天 菜の花椎茸胡麻酢和え 切干大根と彩り野菜の洋風サラダ 卵・乳製品・小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・りんご	ビーフカレー かぶとツナの甘辛煮 厚揚げと青梗菜の中華炒め 蓮根金平/カラフルコールスローサラダ 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・りんご・ゼラチン	チーズチキンカツ ミックスビーンズとほうれん草中華和え ラタトゥイユ 明太子ポテト/白菜柚子甘酢和え 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・りんご	アジ山賊焼き オムレツの中華あんかけ つしま(山口郷土料理) 切干大根と胡瓜の青しそドレッシング和え 卵・乳製品・小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	焼き鳥の卵あんかけ 大豆煮物 えびシューマイ/えのきの梅マヨネーズ和え ブロッコリーピーナッツ和え 卵・小麦・牛肉・大豆・落花生・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・りんご・えび・かに	タラ磯辺天 白菜ツナスープ煮 チャブチェ ほうれん草菜種和え/かぼちゃサラダ 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・りんご	豚肉中華炒め 大根と大根葉の炒め物 里芋のゆず味噌かけ オクラ胡麻和え/甘栗サラダ 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま
熱量 333 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 12.6 g 脂質 19.2 g 炭水化物 28.0 g カルシウム 101 mg カリウム 337 mg	熱量 232 kcal 塩分 3.1 g たんぱく質 8.2 g 脂質 13.5 g 炭水化物 22.3 g カルシウム 73 mg カリウム 366 mg	熱量 242 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 8.5 g 脂質 14.2 g 炭水化物 21.6 g カルシウム 52 mg カリウム 371 mg	熱量 233 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 12.4 g 脂質 14.3 g 炭水化物 14.2 g カルシウム 68 mg カリウム 310 mg	熱量 316 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 17.4 g 脂質 18.9 g 炭水化物 20.9 g カルシウム 58 mg カリウム 300 mg	熱量 279 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 13.0 g 脂質 17.1 g 炭水化物 19.8 g カルシウム 60 mg カリウム 393 mg	熱量 231 kcal 塩分 3.1 g たんぱく質 10.3 g 脂質 9.5 g 炭水化物 28.0 g カルシウム 75 mg カリウム 461 mg

## おかず

製造  
下関アグリフードサービス

豚生姜焼 カニクリームコロッケ 煮物盛り合わせ(豆乳花形煮・竹輪煮・絹さや) 小松菜煮浸し 高野豆腐の卵とじ 金時豆 小麦・大豆・卵・乳製品・えび・かに・豚肉・ゼラチン・さば	アジ香味焼き 厚揚げの卵とじ 青梗菜とツナのさっと煮 ポテトサラダ キャベツとウインナーの炒め物 切干大根酢物/白花豆 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・りんご・かに	ひじき豆腐よせきのこあん 豚肉とキャベツのカレー炒め ほうれん草ツナ炒め えびと枝豆の卵炒め物 明太子ポテト わかめとオクラの生姜酢和え 卵・小麦・えび・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・りんご	サバ竜田揚げ 野菜とひき肉のカレー 厚揚げ青梗菜の中華炒め 木の葉豆腐煮 大根とレーズンのサラダ シューマイ/りんごシロップ漬け 乳製品・小麦・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・牛肉・ゼラチン・さば・卵	ハンバーグのトマトソースかけ じゃが芋と薩摩揚げの炒り煮 枝豆と豆腐のふんわり天 ブロッコリーピーナッツ和え はすのさんばい(山口郷土) 金時豆 小麦・卵・乳製品・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・えび・落花生・ごま	赤魚のゆかり揚げ 厚揚げのチャンプルー 青梗菜煮浸し ひじきとかにかまの酢物 かぼちゃサラダ 黒豆 卵・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・かに・りんご	豚肉と白菜味噌炒め アジ大葉フライ ひじき煮 オクラごま和え 春雨の酢物 甘栗サラダ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・卵
熱量 363 kcal 塩分 3.4 g たんぱく質 14.6 g 脂質 17.4 g 炭水化物 38.8 g カルシウム 103 mg カリウム 453 mg	熱量 349 kcal 塩分 3.5 g たんぱく質 17.1 g 脂質 18.3 g 炭水化物 30.1 g カルシウム 95 mg カリウム 386 mg	熱量 413 kcal 塩分 3.5 g たんぱく質 16.1 g 脂質 26.4 g 炭水化物 30.2 g カルシウム 84 mg カリウム 541 mg	熱量 460 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 15.2 g 脂質 30.6 g 炭水化物 30.5 g カルシウム 67 mg カリウム 356 mg	熱量 459 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 15.5 g 脂質 24.8 g 炭水化物 44.8 g カルシウム 72 mg カリウム 541 mg	熱量 340 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 13.8 g 脂質 18.5 g 炭水化物 30.0 g カルシウム 109 mg カリウム 332 mg	熱量 354 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 15.2 g 脂質 19.0 g 炭水化物 32.5 g カルシウム 102 mg カリウム 509 mg

## お弁当

製造  
下関アグリフードサービス

白飯 豚肉と白菜のこってり煮 大豆とさつま芋煮 青梗菜ごま和え/豆乳花形煮 小麦・ごま・大豆・さば・豚肉	白飯 サバと揚げなすのり辛あん 厚揚げの卵とじ 小松菜としらす煮浸し 小麦・大豆・さば・卵	白飯 鶏肉の香り揚げオーロラソース 春菊と薩摩揚げ炒め煮 はすのさんばい(山口郷土) 小麦・ごま・大豆・鶏肉・卵・りんご	白飯 赤魚の柚子味噌かけ 青梗菜のとりみ煮 大根梅かつお和え 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・卵・かに	白飯 八宝菜 じゃが芋と薩摩揚げの炒り煮 小松菜とえのき煮浸し 小麦・大豆・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・ごま	白飯 タラのチャンチャン焼き 煮物盛り合わせ(がんも・人参・いんげん) 水菜のサラダ 小麦・大豆・ごま・卵・乳製品・鶏肉・豚肉・りんご	白飯 牛焼肉 ツナじゃが ほうれん草錦糸和え 小麦・牛肉・ごま・大豆・りんご・卵
熱量 368 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 11.2 g 脂質 9.0 g 炭水化物 61.8 g カルシウム 87 mg カリウム 317 mg	熱量 496 kcal 塩分 1.6 g たんぱく質 13.1 g 脂質 22.4 g 炭水化物 59.3 g カルシウム 60 mg カリウム 250 mg	熱量 570 kcal 塩分 1.6 g たんぱく質 16.3 g 脂質 27.5 g 炭水化物 65.3 g カルシウム 52 mg カリウム 233 mg	熱量 298 kcal 塩分 1.5 g たんぱく質 12.0 g 脂質 4.0 g 炭水化物 53.6 g カルシウム 55 mg カリウム 254 mg	熱量 341 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 13.2 g 脂質 7.8 g 炭水化物 56.5 g カルシウム 45 mg カリウム 370 mg	熱量 353 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 14.4 g 脂質 7.5 g 炭水化物 57.6 g カルシウム 100 mg カリウム 166 mg	熱量 338 kcal 塩分 1.3 g たんぱく質 11.2 g 脂質 8.1 g 炭水化物 58.9 g カルシウム 32 mg カリウム 326 mg

# 7月15日(月)～7月21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

	7月15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)	7月21日(日)
	7日間コースのみ		5・7日間コース			7日間コースの方のみお届け	
	豚肉のソース炒め 揚げじゃが芋そぼろあん ほうれん草の白和え もやしとさつま揚げの生姜醤油炒め キャベツとツナの和風マヨネーズ和え 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	海鮮とブロッコリーの塩だれ炒め 切昆布と大豆の煮物 南瓜のきな粉和え 野菜と豚肉の味噌炒め マカロニサラダ えび・小麦・卵・乳成分・落花生・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	鶏肉のケチャップ煮 サーモンマヨカツ 高野豆腐の含め煮 インゲンのごま和え キャベツソテー 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	ブリのから揚げ南蛮だれ ひじきのそぼろ煮 小松菜とツナのお浸し かぶと豚肉の炒め物 春雨のマヨサラダ かに・小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	豚肉のカレー炒め がんとどきの煮物 里芋鮭フレークサラダ 青梗菜の中華ミルク煮 インゲンとえのきの和え物 かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	イワシの梅煮 チーズチキンカツ ピーマンのケチャップ炒め 豚肉と大根の味噌煮 コーンカニカマのサラダ かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	鶏肉のから揚げ ひじきの煮物 ツナとじゃが芋の煮物 カリフラワーのオーロラソース和え ほうれん草のおかか和え 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・りんご
ごはん付	熱量 610 kcal たんぱく質 25.9 g カルシウム 267 mg	熱量 580 kcal たんぱく質 26.2 g カルシウム 320 mg	熱量 598 kcal たんぱく質 24.9 g カルシウム 142 mg	熱量 553 kcal たんぱく質 25.7 g カルシウム 135 mg	熱量 562 kcal たんぱく質 26.0 g カルシウム 279 mg	熱量 630 kcal たんぱく質 25.3 g カルシウム 271 mg	熱量 659 kcal たんぱく質 23.3 g カルシウム 212 mg
おかずのみ	熱量 369 kcal たんぱく質 21.7 g カルシウム 263 mg	熱量 340 kcal たんぱく質 22.0 g カルシウム 317 mg	熱量 357 kcal たんぱく質 20.8 g カルシウム 138 mg	熱量 312 kcal たんぱく質 21.5 g カルシウム 132 mg	熱量 321 kcal たんぱく質 21.8 g カルシウム 276 mg	熱量 389 kcal たんぱく質 21.1 g カルシウム 268 mg	熱量 418 kcal たんぱく質 19.1 g カルシウム 208 mg

## おかず華

製造  
下関アグリフードサービス

	7月15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)			
	5日間コース							
海の日 (祝日の為お休みです)	サバと揚げなすのピリ辛あん 蓮根と鶏肉炒め 厚揚げの卵とじ 切干大根酢物 オクラ梅かつお和え ポテトサラダ 小松菜としらす煮浸し パインシロップ漬け 小麦・えび・大豆・鶏肉・卵・さば・りんご・かに	鶏肉の香り揚げオーロラソース ホキの和風マリネ 麻婆豆腐 春菊と薩摩揚げ炒め煮 ジャーマンポテトサラダ ほうれん草ツナ炒め はすのさんばい(山口郷土) 白花豆 小麦・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・卵・りんご	赤魚の柚子味噌かけ 肉団子と卵の中華炒めあん 白菜煮浸し 大根梅かつお和え 青梗菜のとろみ煮 カニ風味キャベツサラダ 木の葉豆腐煮 春菊のえのき浸し/りんごシロップ漬け 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・卵・えび・乳製品・さば・かに	アジ天ぷら/かき揚げ 八宝菜 じゃが芋と薩摩揚げの炒り煮 小松菜とえのき煮浸し 金平ごぼう ブロッコリーピーナツ和え 黒酢中華春雨 金時豆 小麦・ごま・大豆・卵・乳製品・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・落花生	熱量 427 kcal たんぱく質 14.4 g 炭水化物 29.9 g カリウム 421 mg	熱量 543 kcal たんぱく質 24.6 g 炭水化物 36.1 g カリウム 474 mg	熱量 382 kcal たんぱく質 17.0 g 炭水化物 29.8 g カリウム 435 mg	熱量 433 kcal たんぱく質 17.7 g 炭水化物 38.6 g カリウム 524 mg

## おかず

製造  
ワタミ株式会社

海の日 (祝日の為お休みです)	白身魚のもろみ味噌だれ 小麦・さば・大豆 肉団子と野菜の炒め物 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま こうや豆腐の玉子あんかけ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 豆とオクラの和風ひじきサラダ 卵・小麦・大豆 いんげんとコーンの炒め物 小麦・乳成分・大豆・鶏肉	豚肉と花野菜の塩こうじ炒め 豚肉 あごだし仕立ての揚げ出し豆腐 小麦・さば・大豆・ゼラチン じゃが芋とひじきの煮物 小麦・大豆・りんご・ゼラチン コールスローサラダ 卵・小麦・大豆 もやしの梅和え 小麦・大豆・ごま	サワラの白醤油焼き 卵・小麦・乳成分・大豆・さば 豚肉と里芋の煮物 小麦・さば・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン 根菜とひき肉の煮物 小麦・大豆・鶏肉 ツナと葉大根のマカロニサラダ 卵・小麦・大豆 大根のナムル 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま	牛肉とがんとどきのすき煮 小麦・牛肉・大豆・鶏肉 じゃが芋と野菜のひき肉炒め 大豆・りんご・ゼラチン・小麦・豚肉 切干大根と枝豆の煮物 小麦・さば・大豆 カニ風味かまぼこのサラダ 卵・小麦・えび・かに・大豆 ごぼうとこんにゃくのピリ辛金平 大豆	熱量 375 kcal たんぱく質 18.8 g 炭水化物 23.6 g	熱量 479 kcal たんぱく質 14.8 g 炭水化物 28.8 g	熱量 362 kcal たんぱく質 17.5 g 炭水化物 24.8 g	熱量 406 kcal たんぱく質 14.2 g 炭水化物 34.3 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  
**7月17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。