

7月22日(月)～7月28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。

お弁当和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

7月22日(月)		7月23日(火)		7月24日(水)		7月25日(木)		7月26日(金)		7月27日(土)		7月28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 豚肉と野菜のデミソース煮込み 大根と挽肉旨味炒め なすとベーコンの炒め物 五目しんじょ煮/南瓜サラダ 卵・乳製品・小麦・ごま・大豆・豚肉・牛肉・鶏肉・りんご・さば		白飯/黒ゴマ 白身フライ 肉豆腐 キャベツと海老の炒め物 菜の花おかか和え/ごまだんご 小麦・大豆・ごま・豚肉・えび・牛肉・鶏肉・ゼラチン		菜飯/白ゴマ 梅しそチキン 人参と玉子ソテー ほうれん草ピーナツ和え 里芋そぼろ煮/コールスローサラダ 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・ごま・豚肉・落花生		白飯/ゆかり タラのチリソース けんちょう(山口郷土) なすごま和え 玉ねぎツナサラダ/おかず昆布 牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・小麦・卵・りんご		白飯/白ゴマ 豚肉の中華炒め 肉団子煮/かぶ煮 青梗菜のクリーム煮 白菜甘酢和え/カニ風味サラダ 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・かに・りんご		白飯/黒ゴマ カレイの煮付け 鶏と大根の生姜煮 なす田楽 ほうれん草おかか和え/マカロニサラダ 小麦・大豆・ごま・鶏肉・さば・卵・乳製品・豚肉・りんご		白飯/白ゴマ 豚焼肉 青梗菜煮浸し キャベツの甘酢和え さつま芋サラダ/黄桃シロップ漬け 小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・卵・もも		熱量 423 kcal	塩分 2.5 g	たんぱく質 10.6 g	脂質 12.6 g	炭水化物 68.0 g	カルシウム 31 mg	カリウム 384 mg	熱量 483 kcal	塩分 1.9 g	たんぱく質 16.4 g	脂質 12.2 g	炭水化物 79.2 g	カルシウム 106 mg	カリウム 316 mg	熱量 400 kcal	塩分 3.5 g	たんぱく質 15.5 g	脂質 20.5 g	炭水化物 39.4 g	カルシウム 48 mg	カリウム 405 mg	熱量 483 kcal	塩分 2.0 g	たんぱく質 14.6 g	脂質 16.0 g	炭水化物 70.3 g	カルシウム 60 mg	カリウム 338 mg	熱量 480 kcal	塩分 2.8 g	たんぱく質 13.7 g	脂質 15.9 g	炭水化物 72.3 g	カルシウム 76 mg	カリウム 423 mg	熱量 412 kcal	塩分 2.7 g	たんぱく質 15.1 g	脂質 8.0 g	炭水化物 70.7 g	カルシウム 59 mg	カリウム 338 mg	熱量 415 kcal	塩分 1.6 g	たんぱく質 10.1 g	脂質 9.0 g	炭水化物 74.5 g	カルシウム 61 mg	カリウム 484 mg

おかず咲

製造
下関アグリフードサービス

豚肉と野菜の旨煮 カニと豆腐のふんわり天 人参とツナの和え物 金時豆 かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		サバみりん焼き 厚揚げの卵とじ じゃが芋そぼろ煮 白菜のスープ煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・卵・乳製品・えび		鶏天レモンソース 小松菜としらす炒め煮 筍味噌煮(山口郷土) 南瓜ごま和え 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		アジ磯辺天 ニラ玉春雨 大豆の五目煮 ポテトサラダ/白菜ごま酢和え 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・りんご		ねぎ塩豚 大根とミニさつま天煮 ほうれん草煮浸し 胡瓜の酢物/ブロッコリーサラダ 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		カレイの磯辺天 大豆と竹輪の煮物 オクラえのき塩昆布和え 小松菜煮浸し/コールスローサラダ えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		豚肉と蓮根酢豚風 海老とブロッコリー塩だれ和え 高野豆腐の卵とじ ほうれん草お浸し/マセドアンサラダ 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		熱量 323 kcal	塩分 2.2 g	たんぱく質 11.7 g	脂質 19.9 g	炭水化物 25.5 g	カルシウム 42 mg	カリウム 466 mg	熱量 264 kcal	塩分 2.9 g	たんぱく質 12.6 g	脂質 16.5 g	炭水化物 16.7 g	カルシウム 61 mg	カリウム 408 mg	熱量 350 kcal	塩分 2.8 g	たんぱく質 14.9 g	脂質 22.3 g	炭水化物 24.6 g	カルシウム 122 mg	カリウム 489 mg	熱量 294 kcal	塩分 2.5 g	たんぱく質 13.5 g	脂質 15.8 g	炭水化物 25.3 g	カルシウム 85 mg	カリウム 274 mg	熱量 289 kcal	塩分 3.0 g	たんぱく質 15.4 g	脂質 15.6 g	炭水化物 23.2 g	カルシウム 69 mg	カリウム 532 mg	熱量 258 kcal	塩分 2.7 g	たんぱく質 14.2 g	脂質 12.8 g	炭水化物 22.7 g	カルシウム 107 mg	カリウム 322 mg	熱量 251 kcal	塩分 2.9 g	たんぱく質 12.9 g	脂質 14.5 g	炭水化物 19.2 g	カルシウム 65 mg	カリウム 462 mg
--	--	--	--	--	--	---	--	---	--	---	--	--	--	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	--------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	--------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	-------------	-------------

おかず舞

製造
下関アグリフードサービス

白身フライ 大根と挽肉旨味炒め きくらげ中華炒め なすとベーコンの炒め物 南瓜サラダ 菜の花のごま和え 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		アジ大葉フライ 麻婆豆腐 ひじきとピーマンの煮物 南瓜とチーズの和風サラダ 菜の花おかか和え ごまだんご 小麦・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご		タンドリーチキン ポークビーンズ かにのふわらか豆腐煮 豚肉と春雨の炒め物 ほうれん草ピーナツ和え 黄桃シロップ漬け 小麦・ごま・大豆・豚肉・りんご・乳製品・鶏肉・卵・かに・落花生・もも・りんご		アジ塩焼き/かき揚げ 大豆の五目煮 白菜のスープ煮 なすごま和え 南瓜のいとこ煮 大根のツナマヨサラダ/おかず昆布 卵・乳製品・小麦・大豆・えび・鶏肉・りんご・ごま・豚肉		八宝菜 かに玉 けんちょう(山口郷土) さつま芋サラダ ブロッコリーごま和え グリーンピースとわかめの煮物 卵・小麦・かに・大豆・ごま・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・りんご		タラ山椒焼き プルコギ イカと野菜の生姜炒め 白菜ちりめんの酢物 ひじきと蓮根ごまサラダ 揚げかにシウマイ/白花生 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・いか・卵・えび・かに・りんご		サーモンマヨカツ 小松菜煮浸し 肉団子の卵中華あん コールスローサラダ オクラ梅かつお和え 黄桃シロップ漬け 小麦・大豆・卵・乳製品・さけ・鶏肉・ゼラチン・えび・牛肉・豚肉・ごま・もも		熱量 406 kcal	塩分 3.1 g	たんぱく質 14.1 g	脂質 27.3 g	炭水化物 26.9 g	カルシウム 84 mg	カリウム 493 mg	熱量 414 kcal	塩分 2.9 g	たんぱく質 13.5 g	脂質 26.1 g	炭水化物 32.7 g	カルシウム 140 mg	カリウム 456 mg	熱量 422 kcal	塩分 3.1 g	たんぱく質 20.8 g	脂質 24.1 g	炭水化物 32.5 g	カルシウム 42 mg	カリウム 479 mg	熱量 368 kcal	塩分 3.5 g	たんぱく質 15.7 g	脂質 18.4 g	炭水化物 36.1 g	カルシウム 122 mg	カリウム 515 mg	熱量 349 kcal	塩分 3.0 g	たんぱく質 15.4 g	脂質 21.8 g	炭水化物 24.5 g	カルシウム 71 mg	カリウム 484 mg	熱量 329 kcal	塩分 2.9 g	たんぱく質 16.9 g	脂質 15.2 g	炭水化物 32.0 g	カルシウム 62 mg	カリウム 434 mg	熱量 408 kcal	塩分 2.8 g	たんぱく質 12.2 g	脂質 24.5 g	炭水化物 35.9 g	カルシウム 133 mg	カリウム 460 mg
---	--	---	--	---	--	---	--	--	--	---	--	--	--	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	--------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	--------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	--------------	-------------

お弁当こぼご

製造
下関アグリフードサービス

白飯 豚肉と野菜のデミソース煮込み 大根と挽肉旨味炒め 五目しんじょ煮/南瓜サラダ 乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま・さば・卵		白飯 白身フライ 肉豆腐 菜の花おかか和え 小麦・大豆・ごま・豚肉		白飯 梅しそチキンカツ 人参と玉子ソテー ほうれん草ピーナツ和え 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・ごま・豚肉・落花生		白飯 タラのチリソース けんちょう(山口郷土) 玉ねぎツナサラダ 牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・小麦・卵・りんご		白飯 豚肉の中華炒め 青梗菜のクリーム煮 カニ風味サラダ 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・かに・りんご		白飯 カレイの煮付け なす田楽 ほうれん草おかか和え 小麦・大豆・さば・ごま		白飯 豚焼肉 青梗菜煮浸し さつま芋サラダ 小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・卵		熱量 367 kcal	塩分 2.0 g	たんぱく質 9.9 g	脂質 11.0 g	炭水化物 58.5 g	カルシウム 26 mg	カリウム 350 mg	熱量 386 kcal	塩分 1.6 g	たんぱく質 14.2 g	脂質 10.2 g	炭水化物 60.8 g	カルシウム 80 mg	カリウム 163 mg	熱量 376 kcal	塩分 1.6 g	たんぱく質 9.3 g	脂質 12.2 g	炭水化物 58.0 g	カルシウム 34 mg	カリウム 296 mg	熱量 425 kcal	塩分 1.5 g	たんぱく質 13.0 g	脂質 14.8 g	炭水化物 59.8 g	カルシウム 41 mg	カリウム 249 mg	熱量 410 kcal	塩分 2.0 g	たんぱく質 11.6 g	脂質 14.8 g	炭水化物 58.7 g	カルシウム 53 mg	カリウム 391 mg	熱量 312 kcal	塩分 2.2 g	たんぱく質 12.2 g	脂質 3.5 g	炭水化物 58.9 g	カルシウム 46 mg	カリウム 285 mg	熱量 347 kcal	塩分 1.5 g	たんぱく質 9.2 g	脂質 8.1 g	炭水化物 60.3 g	カルシウム 51 mg	カリウム 314 mg
--	--	---	--	---	--	---	--	--	--	--	--	--	--	-------------	----------	-------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	-------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	--------------	----------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	-------------	----------	-------------	-------------	-------------

7月22日(月)～7月28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22日(月)	7月23日(火)	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)	7月28日(日)
	5・7日間コース					7日間コースの方のみお届け	
	サバのみりん焼き ほうれん草と卵の炒め物 豆腐の旨塩煮 南瓜とレーズンのサラダ ごぼうと人参の金平 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	豚肉の甘辛煮 ピーマンのオイスターソース炒め さつまいものごま和え キャベツのクリーム煮 蓮根サラダ えび・小麦・卵・乳成分・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	カレイの磯辺天ぷら 豆腐の中華煮 人参のさっぱりサラダ ソース鶏じゃが インゲンのツナマヨ和え えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご	鶏肉のカレー風味焼き しろ菜のゆず浸し ピーマンとツナのサラダ カリフラワーのコンソメ煮 大豆サラダ 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	麻婆豆腐 メバルのから揚げ 鶏大根煮 白菜のぼん酢マヨネーズ和え 春雨炒め 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	ハンバーグ玉ねぎソース ミニ白身魚フライ 野菜と鶏肉の五目煮 さつまいもと粉チーズのサラダ ほうれん草のソテー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	マスの塩こうじ焼き インゲンとしらすの山椒炒め 大根なます 高野豆腐の味噌煮 ツナとマカロニのサラダ えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
ごはん付	熱量 645 kcal たんぱく質 23.0 g カルシウム 378 mg	熱量 565 kcal たんぱく質 25.7 g カルシウム 362 mg	熱量 575 kcal たんぱく質 23.5 g カルシウム 316 mg	熱量 621 kcal たんぱく質 27.8 g カルシウム 244 mg	熱量 621 kcal たんぱく質 25.5 g カルシウム 324 mg	熱量 649 kcal たんぱく質 22.7 g カルシウム 192 mg	熱量 580 kcal たんぱく質 26.1 g カルシウム 247 mg
おかずのみ	熱量 404 kcal たんぱく質 18.8 g カルシウム 374 mg	熱量 324 kcal たんぱく質 21.5 g カルシウム 359 mg	熱量 334 kcal たんぱく質 19.3 g カルシウム 313 mg	熱量 380 kcal たんぱく質 23.7 g カルシウム 241 mg	熱量 380 kcal たんぱく質 21.3 g カルシウム 320 mg	熱量 409 kcal たんぱく質 18.6 g カルシウム 188 mg	熱量 339 kcal たんぱく質 21.9 g カルシウム 244 mg

おかず華

製造
下関アグリフードサービス

	7月22日(月)	7月23日(火)	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)
	5日間コース				
	豚肉と野菜のデミソース煮込み カレイ磯辺天 なすとベーコンの炒め物 大根と挽肉旨味炒め 南瓜サラダ 五目しんじょ煮 春菊のえのき浸し 白花豆 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご・さば	肉豆腐 白身フライ じゃが芋のそぼろ煮 オクラごま和え キャベツと海老の炒め物 ひじきとピーマンの煮物 切干大根サラダ ごまだんご 小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま・えび・牛肉・ゼラチン・乳製品・りんご	アジ南蛮漬け けんちょう(山口郷土) 人参と玉子ソテー ほうれん草ピーナツ和え 里芋そぼろ煮 コールスローサラダ 筍味噌煮(山口郷土) 黄桃シロップ漬け 小麦・大豆・卵・乳製品・鶏肉・ごま・もも・落花生・豚肉・牛肉・りんご・ゼラチン	タラのチリソース 豚肉と厚揚げのチャンプルー 大豆の五目煮 玉ねぎツナサラダ 南瓜のいとこ煮 胡瓜としらすの酢物 なすごま和え おかず昆布 卵・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご	豚肉の中華炒め 海老カツ 肉団子煮/かぶ煮 春菊と薩摩揚げ炒め カニ風味サラダ 青梗菜のクリーム煮 白菜甘酢和え 金時豆 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび・かに・りんご
	熱量 401 kcal たんぱく質 15.3 g 炭水化物 38.7 g カリウム 452 mg	熱量 388 kcal たんぱく質 18.0 g 炭水化物 44.7 g カリウム 498 mg	熱量 400 kcal たんぱく質 15.5 g 炭水化物 39.4 g カリウム 453 mg	熱量 386 kcal たんぱく質 17.7 g 炭水化物 36.2 g カリウム 513 mg	熱量 435 kcal たんぱく質 16.8 g 炭水化物 39.7 g カリウム 583 mg

おかず

製造
ワタミ株式会社

鮭フライ ホワイトソースがけ 卵・小麦・さけ・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉	白身魚の西京焼き 小麦・大豆・ごま	牛肉と白菜の煮物 うなぎのせ 小麦・牛肉・大豆・卵・さば	豚肉のから揚げ 彩り野菜のさっぱりソース 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・ゼラチン	豆腐ハンバーグ 和風ソース 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉
キャベツとウインナーのトマトパスタ 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉	豚肉とこんにゃくの炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	厚揚げとなすの揚げ浸し 小麦・大豆	わかめと野菜のゆず味噌かけ ※ゆず味噌小袋付 小麦・大豆	南瓜のミートソースがけ 卵・小麦・大豆・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉
じゃが芋とベーコンのバター風味 小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉	もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	じゃが芋のそぼろ炒め 小麦・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン	こうや豆腐とキャベツの甜麺醬炒め 小麦・落花生・さば・大豆・ごま	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ 卵・小麦・大豆
シャキシャキごぼうサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま	ブロッコリーと玉子のサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉	切干大根ともずくの酢の物 小麦・さば・大豆	さつまいもと大豆の甘辛煮 小麦・大豆・ごま	ほうれん草と薄揚げの和え物 小麦・さば・大豆
昆布豆 小麦・大豆・ゼラチン	枝豆のだし煮 小麦・さば・大豆	小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま	ブロッコリーのおかか和え 小麦・大豆	いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま
熱量 385 kcal たんぱく質 13.0 g 炭水化物 31.1 g	熱量 393 kcal たんぱく質 20.6 g 炭水化物 18.4 g	熱量 408 kcal たんぱく質 15.8 g 炭水化物 25.2 g	熱量 398 kcal たんぱく質 18.4 g 炭水化物 47.2 g	熱量 389 kcal たんぱく質 13.0 g 炭水化物 35.5 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。

「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
7月24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。

コプやまくち

0120-272-428

受付: 月～金 9:00～18:00