

# 7月29日(月)～8月4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

7月29日(月)		7月30日(火)		7月31日(水)		8月1日(木)		8月2日(金)		8月3日(土)		8月4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 豚肉と厚揚げの和風カレー なすなべしぎ ほうれん草煮浸し 糸こんにゃく和え/黒豆 小麦・大豆・豚肉・ごま		白飯/黒ゴマ 赤魚と白菜のだし醤油煮 麻婆春雨 枝豆のおかか和え 卵サラダ/パインシロップ漬け 小麦・大豆・落花生・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご		ひじきご飯/青のり 肉じゃが かにのふわふわ豆腐煮野菜あんかけ 青梗菜煮浸し キャベツと炒り卵サラダ/金時豆 卵・乳製品・小麦・えび・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・かに・りんご		白飯/白ゴマ アジの中華あんかけ 大平(山口郷土) オクラと人参の和え物 シュウマイ/春雨サラダ 小麦・大豆・えび・鶏肉・ごま・豚肉・卵・りんご		白飯/ゆかり 海老天/竹輪天/卵焼き 大豆と豚ミンチのとろみ煮みそ風味 じゃが芋とベーコン煮 カニ風味スパサラダ/おかず昆布 卵・乳製品・小麦・えび・大豆・豚肉・鶏肉・かに・りんご・ごま		白飯/白ゴマ 豚肉と野菜の塩タレ炒め ひじき煮 エビチリ・パセリ ほうれん草錦糸和え/竹輪と胡瓜の酢物 小麦・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン・乳製品・牛肉・鶏肉・卵・えび		白飯/黒ゴマ 赤魚塩焼き 菜の花春雨中華炒め ポテトサラダ 白菜ごま酢和え/金時豆 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご		熱量 399 kcal	塩分 2.1 g	たんぱく質 12.9 g	脂質 8.6 g	炭水化物 68.7 g	カルシウム 63 mg	カリウム 347 mg	熱量 431 kcal	塩分 2.2 g	たんぱく質 16.8 g	脂質 10.0 g	炭水化物 69.3 g	カルシウム 54 mg	カリウム 354 mg	熱量 452 kcal	塩分 3.6 g	たんぱく質 12.4 g	脂質 12.5 g	炭水化物 74.0 g	カルシウム 71 mg	カリウム 371 mg	熱量 555 kcal	塩分 2.5 g	たんぱく質 18.7 g	脂質 19.6 g	炭水化物 76.3 g	カルシウム 85 mg	カリウム 285 mg	熱量 542 kcal	塩分 2.4 g	たんぱく質 15.4 g	脂質 19.1 g	炭水化物 78.6 g	カルシウム 81 mg	カリウム 336 mg	熱量 516 kcal	塩分 2.2 g	たんぱく質 15.0 g	脂質 18.5 g	炭水化物 74.0 g	カルシウム 67 mg	カリウム 403 mg	熱量 410 kcal	塩分 1.5 g	たんぱく質 15.2 g	脂質 7.6 g	炭水化物 71.3 g	カルシウム 64 mg	カリウム 384 mg

## お弁当和

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

オムレツのハヤシソースかけ 小松菜しらす炒め煮 じゃが芋炒め煮 カリフラワー甘酢和え/香味マカロニサラダ かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉		サバの梅風味たれかけ 太平(山口郷土) 切干大根と高菜炒め シュウマイ/ほうれん草菜種和え 小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉		ヒレカツ味噌ソースかけ 高野と人参の煮物 春菊のピーナツ和え オクラかつお和え/切干大根の酢物 小麦・卵・落花生・ごま・大豆・豚肉		白身魚のクリームソースかけ じゃが芋肉味噌がらめ 小松菜と厚揚げ煮 大根生酢/春雨サラダ かに・小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		豚肉と野菜のあんどう 鶏ごぼう金平 花形豆腐煮 胡瓜と人参のごま酢和え/ほうれん草チーズ和え かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉		サバの照り焼き 青梗菜かにかま炒め なすひき肉炒め カリフラワーサラダ えび・かに・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		赤魚ゆかり揚げ ブロッコリーとえびの炒め物 じゃが芋のたらこ和え ひじき煮/胡瓜の酢物 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		熱量 354 kcal	塩分 2.7 g	たんぱく質 11.8 g	脂質 23.0 g	炭水化物 27.4 g	カルシウム 65 mg	カリウム 462 mg	熱量 362 kcal	塩分 2.7 g	たんぱく質 13.3 g	脂質 24.0 g	炭水化物 22.5 g	カルシウム 66 mg	カリウム 328 mg	熱量 249 kcal	塩分 3.0 g	たんぱく質 10.8 g	脂質 11.8 g	炭水化物 26.5 g	カルシウム 147 mg	カリウム 307 mg	熱量 261 kcal	塩分 1.7 g	たんぱく質 11.6 g	脂質 15.6 g	炭水化物 19.7 g	カルシウム 75 mg	カリウム 386 mg	熱量 240 kcal	塩分 2.9 g	たんぱく質 11.6 g	脂質 12.9 g	炭水化物 21.5 g	カルシウム 103 mg	カリウム 417 mg	熱量 277 kcal	塩分 2.7 g	たんぱく質 12.2 g	脂質 17.5 g	炭水化物 17.0 g	カルシウム 79 mg	カリウム 278 mg	熱量 257 kcal	塩分 2.0 g	たんぱく質 13.1 g	脂質 12.5 g	炭水化物 24.3 g	カルシウム 55 mg	カリウム 423 mg
---	--	---	--	---	--	---	--	--	--	---	--	--	--	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	--------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	--------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	-------------	-------------

## おかず舞

製造  
下関アグリフードサービス

鶏肉のごま味噌煮 かにと豆腐のふんわり天 きのことわかめの卵とじ ほうれん草煮浸し マカロニサラダ 黒豆 卵・乳製品・小麦・かに・大豆・豚肉・ごま・鶏肉・りんご・牛肉・ゼラチン		赤魚西京焼き ナポリタン 大平(山口郷土) 小松菜しらす炒め煮 卵サラダ 胡瓜の酢物/パインシロップ漬け 小麦・大豆・乳製品・卵・かに・鶏肉・ごま・豚肉・りんご		天ぷら盛り合わせ チャンポン風野菜炒め 青梗菜煮浸し 大豆と昆布の煮物 玉葱ツナサラダ 切干大根酢物 乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・えび・ごま・りんご		豚すきやき煮 じゃが芋のたらこ煮 小松菜ソテー 揚げ餃子 オクラと人参の和え物 白花豆 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		アジ香味焼き 高野と人参の煮物 小松菜中華炒め 酢れんこん 南瓜ごまサラダ チキンナゲット/えびシュウマイ 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・えび・かに・りんご		鶏の塩唐揚げ たらごま焼き スクランブルエッグ 青梗菜かにかま炒め スパゲティサラダ 竹輪と胡瓜の酢物 卵・小麦・えび・かに・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・りんご		たら磯辺天 豚肉と厚揚げの甘煮 筑前煮 青梗菜炒め かぼちゃサラダ 黒酢中華春雨/金時豆 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・りんご		熱量 441 kcal	塩分 3.6 g	たんぱく質 18.8 g	脂質 28.4 g	炭水化物 29.9 g	カルシウム 99 mg	カリウム 378 mg	熱量 362 kcal	塩分 3.4 g	たんぱく質 15.0 g	脂質 9.2 g	炭水化物 29.9 g	カルシウム 11.9 mg	カリウム 368 mg	熱量 463 kcal	塩分 3.2 g	たんぱく質 14.1 g	脂質 28.6 g	炭水化物 38.1 g	カルシウム 151 mg	カリウム 456 mg	熱量 355 kcal	塩分 3.7 g	たんぱく質 14.1 g	脂質 15.1 g	炭水化物 44.5 g	カルシウム 111 mg	カリウム 584 mg	熱量 337 kcal	塩分 3.9 g	たんぱく質 19.2 g	脂質 16.9 g	炭水化物 28.1 g	カルシウム 150 mg	カリウム 401 mg	熱量 402 kcal	塩分 2.8 g	たんぱく質 21.5 g	脂質 25.3 g	炭水化物 23.3 g	カルシウム 86 mg	カリウム 334 mg	熱量 377 kcal	塩分 2.7 g	たんぱく質 16.3 g	脂質 19.8 g	炭水化物 34.5 g	カルシウム 88 mg	カリウム 430 mg
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	--------------	----------	-------------	---------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	--------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	--------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	--------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	-------------	-------------

## お弁当こぼご

製造  
下関アグリフードサービス

白飯 豚肉と厚揚げの和風カレー なすなべしぎ ほうれん草煮浸し 小麦・大豆・豚肉		白飯 赤魚と白菜のだし醤油煮 麻婆春雨 卵サラダ 小麦・大豆・落花生・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご		白飯 かにのふわふわ豆腐煮野菜あんかけ 肉じゃが キャベツと炒り卵サラダ 卵・乳製品・小麦・えび・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・かに・りんご		白飯 アジの中華あんかけ 大平(山口郷土) オクラと人参の和え物 小麦・大豆・えび・鶏肉・ごま		白飯 海老天/竹輪天/卵焼き 大豆と豚ミンチのとろみ煮みそ風味 カニ風味スパサラダ 卵・乳製品・小麦・えび・大豆・豚肉・かに・りんご		白飯 豚肉と野菜の塩タレ炒め ひじき煮 ほうれん草錦糸和え 小麦・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン・卵		白飯 赤魚塩焼き 菜の花春雨中華炒め ポテトサラダ 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご		熱量 331 kcal	塩分 1.5 g	たんぱく質 10.5 g	脂質 7.6 g	炭水化物 55.8 g	カルシウム 42 mg	カリウム 346 mg	熱量 364 kcal	塩分 2.2 g	たんぱく質 13.8 g	脂質 8.7 g	炭水化物 58.5 g	カルシウム 36 mg	カリウム 230 mg	熱量 364 kcal	塩分 1.9 g	たんぱく質 9.1 g	脂質 11.2 g	炭水化物 58.2 g	カルシウム 26 mg	カリウム 273 mg	熱量 419 kcal	塩分 2.0 g	たんぱく質 15.4 g	脂質 13.2 g	炭水化物 60.4 g	カルシウム 74 mg	カリウム 351 mg	熱量 476 kcal	塩分 1.7 g	たんぱく質 14.1 g	脂質 17.9 g	炭水化物 65.1 g	カルシウム 74 mg	カリウム 381 mg	熱量 365 kcal	塩分 2.2 g	たんぱく質 13.7 g	脂質 8.3 g	炭水化物 60.8 g	カルシウム 60 mg	カリウム 421 mg	熱量 344 kcal	塩分 1.4 g	たんぱく質 13.6 g	脂質 7.3 g	炭水化物 56.9 g	カルシウム 50 mg	カリウム 271 mg
--	--	---	--	---	--	---	--	--	--	--	--	--	--	-------------	----------	--------------	----------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	--------------	----------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	-------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	--------------	----------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	--------------	----------	-------------	-------------	-------------

# 7月29日(月)～8月4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29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)	8月1日(木)	8月2日(金)	8月3日(土)	8月4日(日)
	5・7日間コース					7日間コースの方のみお届け	
	鶏肉の甜面醤マヨ炒め じゃが芋のチーズクリーム煮 なすの南蛮和え もやしと卵の炒め物 キャベツとレーズンのサラダ 小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	サバの和風あん さつま芋と切昆布の煮物 インゲンのおかかマヨ和え 大豆と鶏肉の炒り煮 ブロッコリーの味噌ピーナッツ和え 小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご	ポークカレー ひじきの彩り煮 鶏肉のから揚げ ツナの卵炒め 春雨の韓国風サラダ かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご	赤魚のみりん焼き 白菜と鶏肉の旨煮 きゅうりの酢の物 かぶとウインナーのカレークリーム煮 ひじきと大豆のサラダ 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	メンチカツ サワラの梅風味焼き 春雨の炒め物 けんちん煮 ほうれん草とチーズのサラダ 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご	メバルのゆず胡椒焼き ごぼうと豚肉の炒り煮 コロッケ 大豆のケチャップ煮 しる菜のおかかマヨ和え 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	豚肉と野菜の塩こうじ炒め 切干大根と大豆の煮物 蒲鉾とわかめの生姜酢和え 絹揚げと蓮根の味噌炒め マカロニサラダ 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
ごはん付	熱量 633 kcal たんぱく質 24.2 g カルシウム 324 mg	熱量 674 kcal たんぱく質 24.7 g カルシウム 190 mg	熱量 619 kcal たんぱく質 23.7 g カルシウム 107 mg	熱量 546 kcal たんぱく質 23.6 g カルシウム 287 mg	熱量 651 kcal たんぱく質 22.5 g カルシウム 223 mg	熱量 583 kcal たんぱく質 27.0 g カルシウム 168 mg	熱量 591 kcal たんぱく質 23.3 g カルシウム 270 mg
おかずのみ	熱量 392 kcal たんぱく質 20.0 g カルシウム 321 mg	熱量 433 kcal たんぱく質 20.5 g カルシウム 186 mg	熱量 378 kcal たんぱく質 19.5 g カルシウム 104 mg	熱量 305 kcal たんぱく質 19.4 g カルシウム 287 mg	熱量 410 kcal たんぱく質 18.4 g カルシウム 220 mg	熱量 342 kcal たんぱく質 22.8 g カルシウム 165 mg	熱量 350 kcal たんぱく質 19.1 g カルシウム 265 mg

## おかず華

製造  
下関アグリフードサービス

	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)	8月1日(木)	8月2日(金)
	5日間コース				
	タラ磯辺天 豚肉と厚揚げの和風カレー じゃが芋炒め煮 糸こんにゃく和え なすなべしぎ 大根サラダ ほうれん草煮浸し 卵焼き/黒豆 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・ごま・ゼラチン	赤魚と白菜のだし醤油煮 鶏天 麻婆春雨 ほうれん草菜種和え 卵サラダ 竹輪の金平風 胡瓜とかにかまの酢物 枝豆のおかか和え 小麦・ごま・大豆・卵・乳製品・鶏肉・落花生・牛肉・豚肉・ゼラチン・りんご・かに	サーモンマヨカツ 肉じゃが 大豆と昆布の煮物 切干大根酢物 かにのふわふわ豆腐煮 キャベツと炒り卵のサラダ 青梗菜煮浸し レモンパザルナゲツ/黄桃シロップ漬け 小麦・大豆・卵・乳製品・さけ・鶏肉・ゼラチン・牛肉・かに・豚肉・りんご・もも	アジの中華あんかけ 大平(山口郷土) シュウマイ オクラと人参の和え物 春雨サラダ 小松菜ソテー 竹輪と胡瓜の酢物 白花生 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・えび・ごま・りんご	海老天/竹輪天 大豆と豚ミンチのとろみ煮みそ風味 じゃが芋とベーコン煮 花形豆腐煮 小松菜中華炒め カニ風味スパサラダ 胡瓜と人参のごま酢和え 卵焼き/りんごシロップ漬け 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 374 kcal たんぱく質 20.5 g 炭水化物 32.8 g カリウム 497 mg	熱量 377 kcal たんぱく質 21.8 g 炭水化物 27.8 g カリウム 462 mg	熱量 404 kcal たんぱく質 15.1 g 炭水化物 40.2 g カリウム 415 mg	熱量 407 kcal たんぱく質 17.7 g 炭水化物 40.2 g カリウム 415 mg	熱量 408 kcal たんぱく質 16.1 g 炭水化物 37.2 g カリウム 490 mg

## おかず

製造  
ワタミ株式会社

牛肉と冬瓜の煮物 小麦・牛肉・さば・大豆・ゼラチン	チキン南蛮 ※タルタルソース小袋付 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・りんご	豚肉の柳川風 卵・小麦・大豆・豚肉	サバの味噌煮 小麦・さば・大豆	玉子焼き ケチャップ甘酢あん 卵・かに・さば・大豆・りんご・ごま・小麦・えび
かき揚げ ※天つゆ小袋付 小麦・大豆	蒸し鶏と花野菜の和風サラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉	枝豆のふわふわ豆腐 卵・小麦・えび・大豆・豚肉・鶏肉	肉詰めいなりの煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉	ゴーヤチャンプルー 小麦・大豆・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	卵の花といんげんのサラダ 卵・小麦・大豆・ごま	こうや豆腐ときのこの和風炒め 小麦・大豆・豚肉	根菜の黒酢和え 小麦・大豆・ごま	乱切りじゃが芋のサーモンフレーク炒め 小麦・乳成分・さけ・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
たけのこの姫皮と枝豆の和え物 小麦・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉	水くわいのトマトソース 乳成分・豚肉	しば漬けと切干大根の甘酢和え 小麦	豆のごま和えサラダ 小麦・大豆・ごま	いんげんとコーンのマヨサラダ 卵・小麦・大豆
人参とツナの炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま	小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆	つきこんにゃくの真砂和え 小麦・大豆・ゼラチン	煮豆 小麦・大豆・豚肉
熱量 395 kcal たんぱく質 13.7 g 炭水化物 28.5 g	熱量 496 kcal たんぱく質 19.9 g 炭水化物 28.0 g	熱量 399 kcal たんぱく質 17.3 g 炭水化物 19.0 g	熱量 350 kcal たんぱく質 12.4 g 炭水化物 38.6 g	熱量 350 kcal たんぱく質 12.6 g 炭水化物 31.4 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  
**7月31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