

8月5日(月)～8月11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

お弁当当

製造
下関アグリフードサービス

8月5日(月)		8月6日(火)		8月7日(水)		8月8日(木)		8月9日(金)		8月10日(土)		8月11日(日)															
5・7日間コース										7日間コースの方のみお届け																	
白飯/黒ゴマ 豚肉の柳川風煮 なすとピーマン炒め煮 高野豆腐の煮物 フレンチサラダ/水菜のおかか和え 卵・小麦・大豆・豚肉・ごま		白飯/ゆかり 白身魚の柚庵焼き 揚げ鶏キャベツの和風生姜煮 金平ごぼう 春雨サラダ/ブロッコリーごま和え 小麦・ごま・大豆・鶏肉・卵・りんご		お寿司 坦々風野菜炒め 大根と薩摩揚げ煮 辛いもサラダ 京あわせ煮物/春菊お浸し 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・卵・さば・乳製品		白飯/白ゴマ タラのきのこソースかけ 卵とほうれん草のソテー ブロッコリーと桜えび煮物 三目豆/大根炒め生酢 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・えび・ごま		白飯/黒ゴマ 鶏山賊焼き(山口郷土) 白菜ツナスープ煮 じゃが芋とオクラ明太子サラダ 水菜煮浸し/わかめの酢物 小麦・大豆・鶏肉・乳製品・卵・ごま		白飯/ゆかり サバ照り焼き 野菜とツナのクリーム煮 青梗菜の卵とじ キャベツの甘酢和え/マカロニサラダ 小麦・さば・大豆・卵・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・りんご		白飯/黒ゴマ 肉団子の卵あんかけ ほうれん草ソテー 豚肉と里芋のゆず味噌煮 オクラとツナ和え/黄桃シロップ漬 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・もも															
熱量	396 kcal	塩分	1.9 g	熱量	484 kcal	塩分	1.9 g	熱量	461 kcal	塩分	4.6 g	熱量	450 kcal	塩分	1.4 g	熱量	447 kcal	塩分	2.5 g	熱量	507 kcal	塩分	2.3 g	熱量	552 kcal	塩分	2.6 g
たんぱく質	11.6 g	脂質	10.4 g	たんぱく質	18.8 g	脂質	15.8 g	たんぱく質	12.8 g	脂質	12.8 g	たんぱく質	16.3 g	脂質	13.5 g	たんぱく質	17.4 g	脂質	14.1 g	たんぱく質	15.5 g	脂質	19.3 g	たんぱく質	15.8 g	脂質	19.5 g
炭水化物	65.2 g	カルシウム	68 mg	炭水化物	67.7 g	カルシウム	89 mg	炭水化物	75.0 g	カルシウム	135 mg	炭水化物	66.8 g	カルシウム	63 mg	炭水化物	65.2 g	カルシウム	82 mg	炭水化物	67.6 g	カルシウム	59 mg	炭水化物	79.8 g	カルシウム	66 mg
カリウム	391 mg			カリウム	324 mg			カリウム	385 mg			カリウム	314 mg			カリウム	305 mg			カリウム	382 mg			カリウム	487 mg		

おかず咲

製造
下関アグリフードサービス

豚すき焼き煮 白身フライ カレービーフン オクラ梅かつお和え/大根ツナサラダ 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・ゼラチン		アジ梅しそフライ 南瓜のそぼろ煮 白菜煮浸し 五目生酢/枝豆 小麦・大豆・鶏肉・ごま		豚肉のプルコギ ひじき煮 小松菜と卵の炒め物 スパゲティサラダ/黄桃シロップ漬 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・もも・りんご・ゼラチン		サバ塩焼き 豚肉と里芋のごま煮込み ごぼうとウインナーの金平 青梗菜ピーナツ和え/ブロッコリーツナサラダ 卵・乳製品・小麦・落花生・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・りんご・ゼラチン		酢豚 白身魚のふわらか天 のっぺい風煮(山口郷土) ひじきとニラの煮物/じゃが芋とオクラのサラダ 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・ゼラチン		タラの甘酢あんかけ ビーフシチュー ほうれん草ツナソテー わかめの炒り煮/白花豆 乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉		サーモンマヨカツ 豚肉と里芋の柚子味噌煮 青梗菜ごま和え 春雨の酢物/マカロニサラダ 卵・乳製品・小麦・牛肉・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・りんご・ゼラチン															
熱量	258 kcal	塩分	2.7 g	熱量	290 kcal	塩分	2.3 g	熱量	268 kcal	塩分	2.8 g	熱量	275 kcal	塩分	2.2 g	熱量	294 kcal	塩分	2.7 g	熱量	273 kcal	塩分	2.0 g	熱量	317 kcal	塩分	2.1 g
たんぱく質	12.2 g	脂質	12.7 g	たんぱく質	12.8 g	脂質	13.4 g	たんぱく質	14.0 g	脂質	15.5 g	たんぱく質	13.2 g	脂質	19.1 g	たんぱく質	12.3 g	脂質	16.3 g	たんぱく質	12.8 g	脂質	12.7 g	たんぱく質	11.3 g	脂質	17.6 g
炭水化物	25.7 g	カルシウム	58 mg	炭水化物	31.3 g	カルシウム	65 mg	炭水化物	19.0 g	カルシウム	102 mg	炭水化物	12.0 g	カルシウム	72 mg	炭水化物	26.6 g	カルシウム	56 mg	炭水化物	29.5 g	カルシウム	60 mg	炭水化物	29.5 g	カルシウム	69 mg
カリウム	307 mg			カリウム	405 mg			カリウム	483 mg			カリウム	373 mg			カリウム	372 mg			カリウム	264 mg			カリウム	269 mg		

おかず舞

製造
下関アグリフードサービス

オムレツのミートソースかけ 鶏肉のすき焼き風煮 ほうれん草ソテー ひじきごまサラダ オクラ梅かつお和え 切干大根酢物 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・牛肉・豚肉・りんご・ごま・かに		赤魚ゆかり揚げ ラタトゥイユ 大豆とさつま芋煮 ほうれん草の炒り卵和え 胡瓜と鶏肉の中華ごま和え 南瓜煮/おかず昆布 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品		鶏山賊焼き(山口郷土) 白菜とベーコン煮 白身魚のふわらか天 辛いもサラダ 春菊のお浸し 筍たらこ和え 小麦・大豆・鶏肉・乳製品・卵・豚肉・ゼラチン・りんご		アジ梅しそフライ 豚肉じゃが いんげんソテー レモンバジルチキン 青梗菜ピーナツ和え 三目豆/大根炒め生酢 小麦・大豆・鶏肉・卵・乳製品・豚肉・落花生・ごま		赤魚の柚子味噌たれかけ ポテトのカレー炒め 鶏肉と豆腐のあっさり煮 小松菜煮浸し ブロッコリーと桜えび煮物 枝豆のおかか和え/マカロニ香味サラダ 卵・乳製品・小麦・えび・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・ごま		鶏肉の香草焼き ニラと厚揚げの炒め物 ほうれん草ツナ炒め 白菜ごま和え ジャーマンポテトサラダ 白花豆 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・牛肉・ごま・豚肉・ゼラチン・卵・りんご		スタミナ炒め 春巻き 炒り豆腐 ほうれん草ビーンズサラダ 五目生酢 黄桃シロップ漬 小麦・大豆・鶏肉・牛肉・ごま・豚肉・ゼラチン・えび・りんご・卵・もも															
熱量	337 kcal	塩分	3.7 g	熱量	337 kcal	塩分	3.3 g	熱量	371 kcal	塩分	3.5 g	熱量	349 kcal	塩分	3.1 g	熱量	332 kcal	塩分	3.0 g	熱量	370 kcal	塩分	3.2 g	熱量	400 kcal	塩分	3.4 g
たんぱく質	12.4 g	脂質	21.6 g	たんぱく質	14.4 g	脂質	15.6 g	たんぱく質	16.2 g	脂質	25.0 g	たんぱく質	15.6 g	脂質	17.2 g	たんぱく質	18.2 g	脂質	16.8 g	たんぱく質	21.2 g	脂質	21.1 g	たんぱく質	13.4 g	脂質	23.3 g
炭水化物	25.2 g	カルシウム	117 mg	炭水化物	36.1 g	カルシウム	88 mg	炭水化物	22.8 g	カルシウム	90 mg	炭水化物	35.0 g	カルシウム	97 mg	炭水化物	28.7 g	カルシウム	90 mg	炭水化物	27.3 g	カルシウム	95 mg	炭水化物	35.8 g	カルシウム	72 mg
カリウム	415 mg			カリウム	496 mg			カリウム	341 mg			カリウム	486 mg			カリウム	462 mg			カリウム	403 mg			カリウム	546 mg		

お弁当こぼ

製造
下関アグリフードサービス

白飯 豚肉の柳川風煮 高野豆腐の煮物 水菜のおかか和え 卵・小麦・大豆・豚肉		白飯 白身魚の柚庵焼き 揚げ鶏キャベツの和風生姜煮 ブロッコリーごま和え 小麦・大豆・鶏肉・ごま		白飯 坦々風野菜炒め 京あわせ煮物 辛いもサラダ 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・卵・さば・乳製品		白飯 タラのきのこソースかけ 卵とほうれん草のソテー 大根炒め生酢 小麦・ごま・大豆・卵・乳製品・鶏肉		白飯 鶏山賊焼き(山口郷土) 白菜ツナスープ煮 わかめの酢物 小麦・大豆・鶏肉・乳製品		白飯 サバ照り焼き 青梗菜の卵とじ キャベツの甘酢和え 小麦・さば・大豆・卵・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン		白飯 肉団子の卵あんかけ ほうれん草ソテー オクラとツナ和え 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま															
熱量	347 kcal	塩分	1.7 g	熱量	394 kcal	塩分	1.4 g	熱量	386 kcal	塩分	1.1 g	熱量	378 kcal	塩分	2.0 g	熱量	402 kcal	塩分	1.7 g	熱量	443 kcal	塩分	1.6 g				
たんぱく質	11.8 g	脂質	8.6 g	たんぱく質	17.6 g	脂質	11.9 g	たんぱく質	10.5 g	脂質	10.2 g	たんぱく質	12.3 g	脂質	12.1 g	たんぱく質	15.8 g	脂質	11.7 g	たんぱく質	12.5 g	脂質	14.8 g	たんぱく質	12.1 g	脂質	17.6 g
炭水化物	56.8 g	カルシウム	82 mg	炭水化物	55.0 g	カルシウム	72 mg	炭水化物	57.2 g	カルシウム	99 mg	炭水化物	57.8 g	カルシウム	40 mg	炭水化物	54.2 g	カルシウム	42 mg	炭水化物	54.2 g	カルシウム	65 mg	炭水化物	60.2 g	カルシウム	60 mg
カリウム	229 mg			カリウム	260 mg			カリウム	298 mg			カリウム	301 mg			カリウム	287 mg			カリウム	231 mg			カリウム	373 mg		

8月5日(月)～8月11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

	8月5日(月)	8月6日(火)	8月7日(水)	8月8日(木)	8月9日(金)	8月10日(土)	8月11日(日)
	5・7日間コース					7日間コースの方のみお届け	
	アジのから揚げ野菜あんかけ 高野豆腐の卵とじ 南瓜のきな粉和え 豚肉と大根の煮物 ブロッコリーサラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉・りんご	鶏肉と蓮根の炒め物 人参のナポリタン風 しろ菜の甘酢和え じゃが芋のカレー風味煮 インゲンのサラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	サバの味噌たれかけ もやしとさつま揚げの生姜醤油炒め ソーstonカツ キャベツのクリーム煮 花野菜サラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	豚肉の生姜焼き 南瓜の煮物 鶏肉となすの甘酢炒め 春雨のマヨサラダ 金時豆煮 かに・小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	スペイン風オムレツマトソース エビカツ 野菜と豚肉の味噌炒め 枝豆と竹輪の明太マヨ和え マカロニソテー えび・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	ゆで鶏の南蛮だれ 南瓜コロッケ エビと枝豆の卵炒め コールスローサラダ インゲンソテー えび・小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・りんご	サワラのはちみつ照り焼き ひじきと竹輪の煮物 鶏肉と野菜のソースマヨ炒め ブロッコリーのごま浸し 枝豆のおかか和え 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご
ごはん付	熱量 583 kcal たんぱく質 27.1 g カルシウム 301 mg	熱量 636 kcal たんぱく質 25.6 g カルシウム 218 mg	熱量 620 kcal たんぱく質 23.2 g カルシウム 268 mg	熱量 616 kcal たんぱく質 27.9 g カルシウム 105 mg	熱量 604 kcal たんぱく質 21.1 g カルシウム 190 mg	熱量 658 kcal たんぱく質 26.5 g カルシウム 311 mg	熱量 570 kcal たんぱく質 26.5 g カルシウム 209 mg
おかずのみ	熱量 342 kcal たんぱく質 22.9 g カルシウム 298 mg	熱量 395 kcal たんぱく質 21.4 g カルシウム 215 mg	熱量 380 kcal たんぱく質 19.0 g カルシウム 265 mg	熱量 375 kcal たんぱく質 23.7 g カルシウム 101 mg	熱量 364 kcal たんぱく質 16.9 g カルシウム 187 mg	熱量 417 kcal たんぱく質 22.3 g カルシウム 307 mg	熱量 329 kcal たんぱく質 22.3 g カルシウム 206 mg

おかず華

製造
下関アグリフードサービス

	8月5日(月)	8月6日(火)	8月7日(水)	8月8日(木)	8月9日(金)
	5日間コース				
	サバ生姜焼き 豚肉の柳川風煮 高野豆腐の煮物 ほうれん草ごま和え フレンチサラダ 白菜ゆかり和え 水菜のおかか和え 金時豆 卵・小麦・大豆・豚肉・さば・鶏肉・ごま	揚げ鶏キャベツの和風生姜煮 白身魚の柚庵焼き 金平ごぼう 白菜煮浸し ブロッコリーごま和え 南瓜煮 春雨サラダ おかず昆布 小麦・ごま・大豆・鶏肉・卵・りんご・豚肉	サバのから揚げ中華あんかけ 坦々風野菜炒め 大根と薩摩揚げ煮 人参えのきのさつと煮 白菜とちりめんの酢物 春菊お浸し 辛いもサラダ 黄桃シロップ漬け 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・さば・えび・卵・乳製品・もも	鶏山賊焼き(山口郷土) タラのきのこソースかけ 豚肉じゃが ブロッコリーと桜えび煮物 三目豆 青梗菜ピーナツ和え 卵とほうれん草のソテー 大根炒め生酢 小麦・ごま・大豆・卵・乳製品・鶏肉・えび・豚肉・落花生	アジ南蛮漬け 鶏肉と豆腐のあっさり煮 春雨中華炒め ブロッコリーごま和え じゃが芋とオクラ明太子サラダ 水菜煮浸し わかめの酢物 白花豆 小麦・大豆・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵
ごはん付	熱量 410 kcal たんぱく質 20.0 g 炭水化物 27.3 g カリウム 502 mg	熱量 421 kcal たんぱく質 21.5 g 炭水化物 32.3 g カリウム 660 mg	熱量 398 kcal たんぱく質 13.4 g 炭水化物 27.7 g カリウム 435 mg	熱量 403 kcal たんぱく質 24.2 g 炭水化物 27.7 g カリウム 443 mg	熱量 427 kcal たんぱく質 19.8 g 炭水化物 42.3 g カリウム 411 mg
おかずのみ	熱量 360 kcal たんぱく質 20.0 g 炭水化物 27.3 g カリウム 502 mg	熱量 421 kcal たんぱく質 21.5 g 炭水化物 32.3 g カリウム 660 mg	熱量 398 kcal たんぱく質 13.4 g 炭水化物 27.7 g カリウム 435 mg	熱量 403 kcal たんぱく質 24.2 g 炭水化物 27.7 g カリウム 443 mg	熱量 427 kcal たんぱく質 19.8 g 炭水化物 42.3 g カリウム 411 mg

「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・おかず華・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。

おかず

製造
ワタミ株式会社

	8月5日(月)	8月6日(火)	8月7日(水)	8月8日(木)	8月9日(金)
	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
	ブロッコリーとこうや豆腐の炒め物 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	カニ風味かまぼこのサラダ 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
	昆布煮 小麦・大豆	大豆ひじき 小麦・大豆	大根と人参の煮物 小麦・大豆	さつま芋の甘煮 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
ごはん付	熱量 405 kcal たんぱく質 16.5 g 炭水化物 33.8 g	熱量 385 kcal たんぱく質 13.9 g 炭水化物 26.1 g	熱量 369 kcal たんぱく質 13.0 g 炭水化物 22.8 g	熱量 414 kcal たんぱく質 18.0 g 炭水化物 27.1 g	熱量 369 kcal たんぱく質 15.4 g 炭水化物 22.9 g
おかずのみ	熱量 405 kcal たんぱく質 16.5 g 炭水化物 33.8 g	熱量 385 kcal たんぱく質 13.9 g 炭水化物 26.1 g	熱量 369 kcal たんぱく質 13.0 g 炭水化物 22.8 g	熱量 414 kcal たんぱく質 18.0 g 炭水化物 27.1 g	熱量 369 kcal たんぱく質 15.4 g 炭水化物 22.9 g

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

8月7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。