

# 9月9日(月)～9月15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

9月9日(月)		9月10日(火)		9月11日(水)		9月12日(木)		9月13日(金)		9月14日(土)		9月15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 鶏肉となすの甘辛煮 大根とツナ煮 青梗菜炒め 春雨サラダ 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご・ごま		白飯/ゆかり 黒メバル磯辺天 ほうれん草煮浸し カリフラワー甘酢和え アスパラ梅おかか和え/さつま芋サラダ 卵・乳製品・小麦・落花生・大豆・りんご・かに		かやく飯/青のり カレイ煮付け 小松菜中華炒め 白菜ツナサラダ 揚げ餃子/いんげんおかか和え 卵・乳製品・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご		白飯/黒ゴマ タラの柚庵焼き えびしんじょの天ぷら ワカメぬた(山口郷土) ツナポテトサラダ/安芸紫 小麦・大豆・卵・乳製品・えび・豚肉・牛肉・ごま・りんご		白飯/ゆかり 豚肉と野菜の塩タレ炒め スクランブルエッグ カレービーフン ひじきごまサラダ/紅白生酢 小麦・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン・牛肉・鶏肉・卵・乳製品・りんご		白飯/白ゴマ サバ生姜煮 キャベツと炒り卵の炒め物 高野煮 しる菜柚子浸し/ほうれん草くるみ 和え 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば・くるみ・ごま		白飯/黒ゴマ メンチカツマトソース 白菜煮浸し 菜の花の卵とじ ポテトサラダ/胡瓜の酢物 小麦・乳製品・牛肉・大豆・鶏肉・えび・卵・りんご・かに・ごま																						
熱量 501 kcal	たんぱく質 11.2 g	脂質 20.7 g	炭水化物 67.1 g	カリウム 370 mg	塩分 2.0 g	たんぱく質 15.8 g	脂質 14.3 g	炭水化物 73.0 g	カリウム 452 mg	熱量 465 kcal	たんぱく質 16.4 g	脂質 14.8 g	炭水化物 67.0 g	カリウム 277 mg	熱量 457 kcal	たんぱく質 15.2 g	脂質 15.0 g	炭水化物 66.3 g	カリウム 299 mg	熱量 433 kcal	たんぱく質 13.6 g	脂質 12.8 g	炭水化物 67.4 g	カリウム 338 mg	熱量 488 kcal	たんぱく質 16.7 g	脂質 16.5 g	炭水化物 68.2 g	カリウム 290 mg	熱量 553 kcal	たんぱく質 15.0 g	脂質 20.6 g	炭水化物 78.2 g	カリウム 350 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

豚肉の柳川風煮 茄子とピーマンの炒め煮 えびつみれ煮 カリフラワーフレンチサラダ/ごまだんご 乳製品・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉		メバル柚庵焼き 春雨胡瓜サラダ 鶏のキャベツ和風生姜煮 ブロッコリーごま和え 卵・乳製品・小麦・えび・かに・落花生・大豆・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		坦々風野菜炒め ふっくら蟹玉のとろみあんかけ 大根とさつま揚げ煮 春菊のお浸し 小麦・大豆・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば		タラ素揚げきのこあんかけ ブロッコリーと桜えび煮物 卵とほうれん草のソテー 大根炒めなます 小麦・大豆・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば		鶏山賊焼き 白菜ツナスープ煮 小松菜とさつま揚げ煮 胡瓜とわかめの酢物 小麦・大豆・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば		黒メバル若狭焼 野菜とツナのクリーム煮 キャベツの甘酢和え/青梗菜の卵とじ マカロニサラダ 小麦・大豆・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば		肉団子の卵あんかけ 豚肉と里芋のじゅず味噌煮 ほうれん草ソテー オクラとツナの和え物 小麦・大豆・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば																						
熱量 287 kcal	たんぱく質 12.7 g	脂質 14.9 g	炭水化物 27.1 g	カリウム 340 mg	塩分 2.4 g	たんぱく質 14.6 g	脂質 14.1 g	炭水化物 14.8 g	カリウム 314 mg	熱量 278 kcal	たんぱく質 10.5 g	脂質 19.2 g	炭水化物 16.9 g	カリウム 366 mg	熱量 214 kcal	たんぱく質 12.8 g	脂質 11.8 g	炭水化物 15.4 g	カリウム 368 mg	熱量 223 kcal	たんぱく質 13.5 g	脂質 13.2 g	炭水化物 15.4 g	カリウム 389 mg	熱量 213 kcal	たんぱく質 13.8 g	脂質 10.1 g	炭水化物 17.5 g	カリウム 435 mg	熱量 318 kcal	たんぱく質 12.9 g	脂質 19.3 g	炭水化物 24.8 g	カリウム 540 mg

## おかず舞

製造  
下関アグリフードサービス

豚肉じゃが 海老カツ野菜トマトソース 青梗菜炒め 春雨中華炒め ワカメぬた(山口郷土) 金時豆 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・えび・かに		揚げタラのカレーあんかけ 筑前煮 じゃが芋炒め なすとひき肉の炒め物 いんげんピーナツ和え 大根生酢 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・落花生・かに		肉団子の中華煮 蓮根と厚揚げ炒め煮 大豆煮 明太マカロニサラダ 卵焼き キャベツごま和え 小麦・ごま・大豆・卵・乳製品・鶏肉・牛肉・豚肉・ゼラチン・りんご		カレイの煮付け なすのはさみ揚げ天 厚揚げの酢豚風 大根と薩摩揚げ煮 じゃが芋のたらこ煮 蓮根ごまサラダ/黒豆 小麦・大豆・卵・乳製品・ごま・豚肉・りんご・牛肉・鶏肉・ゼラチン		オムレツのトマトソースかけ 坦々風野菜炒め 鶏の唐揚げ 小松菜煮浸し 枝豆と竹輪の明太マヨ和え 海藻とキャベツの青しそドレッシング 小麦・卵・大豆・乳製品・鶏肉・豚肉・牛肉・ごま・りんご・ゼラチン		アジ大葉フライ 豚肉ときこのオイスター炒め 炒り豆腐 小松菜とじゃこ炒め ひじき煮 しる菜柚子浸し 小麦・大豆・鶏肉・卵・牛肉・豚肉・ゼラチン・えび・りんご		サバ塩焼き 鶏つくねの煮物 青梗菜煮浸し キャベツと炒り卵の炒め物 揚げかにシュウマイ 切干大根の酢物 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば・ごま・えび・かに・もも																						
熱量 298 kcal	たんぱく質 12.2 g	脂質 12.5 g	炭水化物 37.5 g	カリウム 523 mg	塩分 3.3 g	たんぱく質 14.3 g	脂質 14.6 g	炭水化物 32.0 g	カリウム 349 mg	熱量 310 kcal	たんぱく質 16.9 g	脂質 29.0 g	炭水化物 39.2 g	カリウム 516 mg	熱量 480 kcal	たんぱく質 14.3 g	脂質 14.5 g	炭水化物 36.6 g	カリウム 311 mg	熱量 327 kcal	たんぱく質 15.6 g	脂質 28.6 g	炭水化物 29.2 g	カリウム 438 mg	熱量 432 kcal	たんぱく質 16.8 g	脂質 24.1 g	炭水化物 25.3 g	カリウム 606 mg	熱量 377 kcal	たんぱく質 15.7 g	脂質 24.3 g	炭水化物 26.2 g	カリウム 336 mg

## お弁当こぼご

製造  
下関アグリフードサービス

白飯 鶏肉となすの甘辛煮 大根とツナ煮 春雨サラダ 小麦・大豆・鶏肉・卵・りんご		白飯 黒メバル磯辺天 ほうれん草煮浸し アスパラ梅おかか和え 卵・乳製品・小麦・落花生・大豆		白飯 カレイの煮付け 小松菜中華炒め キャベツごま和え 卵・乳製品・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		白飯 タラの柚庵焼き えびしんじょの天ぷら ワカメぬた(山口郷土) 小麦・大豆・卵・乳製品・えび・豚肉		白飯 豚肉と野菜の塩タレ炒め スクランブルエッグ ひじきごまサラダ 小麦・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・鶏肉・りんご		白飯 サバ生姜煮 キャベツと炒り卵の炒め物 ほうれん草くるみ 和え 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば・くるみ		白飯 メンチカツマトソース ポテトサラダ 菜の花の卵とじ 小麦・乳製品・牛肉・大豆・鶏肉・卵・りんご																						
熱量 369 kcal	たんぱく質 9.3 g	脂質 12.1 g	炭水化物 55.7 g	カリウム 299 mg	塩分 1.6 g	たんぱく質 14.3 g	脂質 11.6 g	炭水化物 57.0 g	カリウム 339 mg	熱量 387 kcal	たんぱく質 13.8 g	脂質 7.0 g	炭水化物 57.3 g	カリウム 317 mg	熱量 343 kcal	たんぱく質 13.6 g	脂質 11.2 g	炭水化物 56.4 g	カリウム 312 mg	熱量 379 kcal	たんぱく質 12.8 g	脂質 11.5 g	炭水化物 55.7 g	カリウム 391 mg	熱量 372 kcal	たんぱく質 13.4 g	脂質 15.2 g	炭水化物 54.9 g	カリウム 355 mg	熱量 412 kcal	たんぱく質 13.2 g	脂質 20.3 g	炭水化物 68.8 g	カリウム 372 mg

# 9月9日(月)～9月15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

9月9日(月)		9月10日(火)		9月11日(水)		9月12日(木)		9月13日(金)		9月14日(土)		9月15日(日)			
5・7日間コース												7日間コースの方のみお届け			
豚肉のぼん酢生姜炒め		赤魚の味噌焼き		鶏肉と里芋の照り煮		オムレツミートソース		豚肉のレモン塩だれ炒め		サワラの味噌たれかけ		ゆで鶏の五目あんかけ			
人参とえのきの明太子炒め		鶏肉のから揚げ		小松菜の煮浸し		エビカツ		絹揚げのピリ辛煮		ソーストンカツ		肉団子チリソース			
ツナと大根の煮物		ひじきとさつま揚げの煮物		切干大根のドレッシング和え		大根と鶏肉の和風カレー煮		青梗菜の卵和え		根菜の炒り煮		ひじきと竹輪の煮物			
キャベツとチーズのサラダ		豚肉と大根の煮物		高野豆腐の卵とじ		明太マカロニサラダ		さつま芋と切昆布の煮物		ブロッコリーとチーズのサラダ		さつま芋のサラダ			
枝豆のおかか和え		カリフラワーのカレーマヨ和え		豆とツナのサラダ		ミックスベジタブルソテー		切干大根と鮭フレークのサラダ		マカロニソテー		インゲンとベーコンのソテー			
小麦・卵・乳成分・大豆・豚肉・りんご		小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご		えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		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		小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		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 573 kcal たんぱく質 29.0 g カルシウム 213 mg	塩分 3.2 g ビタミンD 1.4 μg	熱量 591 kcal たんぱく質 27.5 g カルシウム 151 mg	塩分 2.8 g ビタミンD 2.9 μg	熱量 612 kcal たんぱく質 25.1 g カルシウム 298 mg	塩分 3.0 g ビタミンD 1.9 μg	熱量 660 kcal たんぱく質 22.4 g カルシウム 315 mg	塩分 2.8 g ビタミンD 1.7 μg	熱量 604 kcal たんぱく質 25.9 g カルシウム 167 mg	塩分 2.7 g ビタミンD 1.5 μg	熱量 605 kcal たんぱく質 26.3 g カルシウム 218 mg	塩分 2.6 g ビタミンD 4.6 μg	熱量 656 kcal たんぱく質 26.7 g カルシウム 236 mg	塩分 3.0 g ビタミンD 2.0 μg	
おかずのみ	熱量 332 kcal たんぱく質 24.8 g カルシウム 210 mg	塩分 3.2 g ビタミンD 1.4 μg	熱量 350 kcal たんぱく質 23.3 g カルシウム 148 mg	塩分 2.7 g ビタミンD 2.9 μg	熱量 371 kcal たんぱく質 20.9 g カルシウム 295 mg	塩分 3.0 g ビタミンD 1.9 μg	熱量 419 kcal たんぱく質 18.2 g カルシウム 311 mg	塩分 2.8 g ビタミンD 1.7 μg	熱量 363 kcal たんぱく質 21.8 g カルシウム 164 mg	塩分 2.6 g ビタミンD 1.5 μg	熱量 365 kcal たんぱく質 22.1 g カルシウム 214 mg	塩分 2.6 g ビタミンD 4.6 μg	熱量 415 kcal たんぱく質 22.5 g カルシウム 233 mg	塩分 2.9 g ビタミンD 2.0 μg	

## おかず華

製造  
下関アグリフードサービス

9月9日(月)		9月10日(火)		9月11日(水)		9月12日(木)		9月13日(金)	
5日間コース									
赤魚のトマトソースかけ		豚肉とキャベツのカレー炒め		カレイの煮付け		タラの柚庵焼き		アジ磯辺天	
鶏肉となすの甘辛煮		黒メバル磯辺天		揚げ餃子		豚肉の柳川風煮		豚肉と野菜の塩タレ炒め	
大根とツナ煮		切干大根厚揚げの煮物		小松菜中華炒め		えびしんじょの天ぷら		スクランブルエッグ	
青梗菜炒め		カリフラワー甘酢和え		大豆煮		ブロッコリーと桜えび煮物		白菜スープ煮	
かぼちゃサラダ		ほうれん草煮浸し		いんげんのおかか和え		ツナポテトサラダ		ひじきごまサラダ	
春雨中華炒め		さつま芋サラダ		白菜ツナサラダ		小松菜煮浸し		小松菜煮浸し	
金時豆		アスパラ梅おかか和え		キャベツのごま和え		ワカメぬた(山口郷土)		紅白生酢	
ワカメぬた(山口郷土)		黄桃シロップ漬け		金平ごぼう/りんごシロップ漬け		黒豆		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		小麦・卵・乳製品・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・りんご・かに		小麦・ごま・大豆・りんご・卵・乳製品・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン		卵・小麦・大豆・豚肉・乳製品・えび・りんご・鶏肉		小麦・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン・牛肉・鶏肉・卵・乳製品・りんご	
熱量 387 kcal たんぱく質 16.3 g 炭水化物 32.3 g カリウム 480 mg	塩分 2.9 g 脂質 21.6 g カルシウム 90 mg	熱量 389 kcal たんぱく質 17.7 g 炭水化物 35.5 g カリウム 594 mg	塩分 2.7 g 脂質 20.2 g カルシウム 116 mg	熱量 373 kcal たんぱく質 15.8 g 炭水化物 31.4 g カリウム 366 mg	塩分 3.5 g 脂質 21.0 g カルシウム 142 mg	熱量 362 kcal たんぱく質 18.6 g 炭水化物 27.9 g カリウム 344 mg	塩分 3.3 g 脂質 20.2 g カルシウム 127 mg	熱量 410 kcal たんぱく質 19.4 g 炭水化物 36.5 g カリウム 461 mg	塩分 2.9 g 脂質 21.5 g カルシウム 115 mg

## おかず

製造  
ワタミ株式会社

鶏肉のトマト煮		白身魚のもろみ味噌だれ		豚肉と花野菜の塩こうじ炒め		サワラの白醤油焼き		牛肉と舞茸の玉子とじ風 すき焼き仕立て	
北海道産有機生乳使用クリームコロッケ		肉団子と野菜の炒め物		マカロニのクリーム煮 白みそ仕立て		豚肉と里芋の煮物		あごだし仕立ての揚げ出し豆腐 寿かまぼこ添え	
なすとベーコンのコンソメ炒め		こよう豆腐の玉子あんかけ		切干大根のツナサラダ		人参の粒マスタードサラダ		じゃが芋とひじきの煮物	
キャベツとレーズンの甘酢和え		豆とオクラの和風ひじきサラダ		蒸し鶏と豆腐の棒棒鶏風サラダ		ほうれん草とキャベツの和風和え		ほうれん草とごぼうのピーナッツ和え	
大根とこんにゃくのサイコロ煮		もやしの梅和え		煮豆		ブロッコリーのそぼろあん		大根のナムル	
小麦		卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉		小麦・さば・大豆		小麦・さば・大豆		小麦・大豆・りんご・ゼラチン	
小麦・大豆		小麦・大豆・ごま		小麦・大豆・豚肉		小麦・牛肉・大豆・豚肉・ごま		小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま	
熱量 453 kcal たんぱく質 18.9 g 炭水化物 25.7 g	塩分 1.9 g 脂質 30.5 g	熱量 365 kcal たんぱく質 18.9 g 炭水化物 22.2 g	塩分 2.3 g 脂質 23.0 g	熱量 450 kcal たんぱく質 16.8 g 炭水化物 29.2 g	塩分 2.7 g 脂質 29.3 g	熱量 392 kcal たんぱく質 18.3 g 炭水化物 21.5 g	塩分 3.4 g 脂質 26.6 g	熱量 409 kcal たんぱく質 14.3 g 炭水化物 24.8 g	塩分 2.4 g 脂質 27.3 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

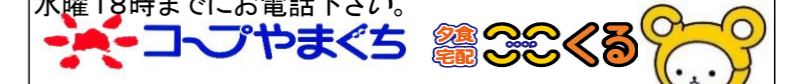
# 9月11日(水)

# 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。