

9月23日(月)～9月29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

9月23日(月)	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)	9月29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煮 豆乳花形煮/南瓜サラダ <small>卵・乳製品・小麦・ごま・大豆・豚肉・牛肉・鶏肉・りんご・さば</small>	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 <small>小麦・大豆・ごま・豚肉・えび・牛肉・鶏肉・ゼラチン</small>	ひじきご飯/青のり 梅しそチキンカツ 人参と卵のソテー 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 <small>卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・ごま・豚肉・落花生</small>	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 <small>牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・小麦・卵・りんご</small>	白飯/白ゴマ 豚肉の中華炒め カレーロール(新メニュー) 青梗菜のクリーム煮 かに風味サラダ/白菜甘酢和え <small>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・えび・バナナ</small>	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 <small>小麦・大豆・ごま・鶏肉・さば・乳製品・豚肉・りんご</small>	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 <small>小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・卵・もも</small>
熱量 429 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 11.1 g 脂質 13.0 g 炭水化物 68.2 g カルシウム 32 mg カリウム 293 mg	熱量 477 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 16.4 g 脂質 11.6 g 炭水化物 79.2 g カルシウム 106 mg カリウム 316 mg	熱量 463 kcal 塩分 3.6 g たんぱく質 13.3 g 脂質 13.6 g 炭水化物 73.0 g カルシウム 58 mg カリウム 352 mg	熱量 482 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 14.5 g 脂質 16.0 g 炭水化物 70.2 g カルシウム 59 mg カリウム 333 mg	熱量 527 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 13.3 g 脂質 20.2 g 炭水化物 74.2 g カルシウム 67 mg カリウム 352 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 74.6 g カルシウム 61 mg カリウム 384 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 マカロニサラダ/金時豆 <small>かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</small>	サバみりん焼き 厚揚げの卵とじ じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の和え物/白菜スープ煮 <small>えび・小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉</small>	鶏天レモンソース 小松菜としらす煮浸し 筍味噌煮(山口郷土) いんげんツナ炒め/南瓜のごま和え <small>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン</small>	アジ磯辺天 ニラ玉春雨 大豆の五目煮 白菜ごま酢和え/ポテトサラダ <small>小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・りんご</small>	イカ天(新メニュー) 鶏肉と厚揚げのごま煮(新メニュー) ほうれん草煮浸し 豆とツナのサラダ(新メニュー) <small>えび・かに・小麦・卵・乳成分・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン</small>	カレイの磯辺天 大豆と竹輪の煮物 オクラとえのき塩昆布和え 小松菜煮浸し/コールスローサラダ <small>えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン</small>	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 <small>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</small>
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 366 mg	熱量 264 kcal 塩分 2.8 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 308 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 389 mg	熱量 295 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 87 mg カリウム 381 mg	熱量 317 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 13.6 g 脂質 17.1 g 炭水化物 26.9 g カルシウム 74 mg カリウム 306 mg	熱量 261 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 14.3 g 脂質 12.9 g 炭水化物 23.2 g カルシウム 107 mg カリウム 325 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 大根とひき肉旨味炒め 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 <small>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</small>	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 ウインナー入り金平 菜の花おかか和え/ごまだんご <small>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</small>	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 <small>小麦・ごま・大豆・豚肉・りんご・乳製品・鶏肉・卵・かに・落花生・もも</small>	アジ塩焼き/かき揚げ 大豆の五目煮 白菜のスープ煮 南瓜のいとこ煮 大根のツナマヨサラダ なすごま和え/おかず昆布 <small>卵・乳製品・小麦・大豆・えび・鶏肉・りんご・ごま・豚肉</small>	酢鶏(新メニュー) かに玉 けんちょう(山口郷土) 豆とツナのサラダ(新メニュー) ブロッコリーごま和え グリンピースとわかめの煮物 <small>卵・小麦・乳製品・かに・大豆・ごま・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご</small>	タラの山椒焼き プルコギ イカと野菜の生姜炒め ひじきと蓮根ごまサラダ 白菜ちりめんの酢物 揚げかにシュウマイ/白花生 <small>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</small>	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 <small>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</small>
熱量 405 kcal 塩分 3.1 g たんぱく質 14.0 g 脂質 27.3 g 炭水化物 26.6 g カルシウム 88 mg カリウム 482 mg	熱量 360 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 13.5 g 脂質 20.1 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 379 mg	熱量 384 kcal 塩分 3.6 g たんぱく質 16.4 g 脂質 19.7 g 炭水化物 36.5 g カルシウム 124 mg カリウム 495 mg	熱量 400 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 13.7 g 脂質 26.4 g 炭水化物 28.9 g カルシウム 69 mg カリウム 369 mg	熱量 332 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 16.9 g 脂質 15.3 g 炭水化物 32.6 g カルシウム 63 mg カリウム 338 mg	熱量 415 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 12.4 g 脂質 24.8 g 炭水化物 36.9 g カルシウム 133 mg カリウム 462 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 豆乳花形煮/南瓜サラダ <small>乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま・さば・卵</small>	白飯 白身フライ 肉豆腐 菜の花おかか和え <small>小麦・大豆・ごま・豚肉</small>	白飯 梅しそチキンカツ 人参と玉子のソテー ほうれん草ピーナツ和え <small>卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・ごま・豚肉・落花生</small>	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 <small>牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・小麦・卵・りんご</small>	白飯 豚肉の中華炒め カレーロール(新メニュー) カニ風味サラダ <small>小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・かに・りんご・バナナ・えび</small>	白飯 カレイの煮付け なす田楽 ほうれん草おかか和え <small>小麦・大豆・さば・ごま</small>	白飯 豚焼肉 青梗菜煮浸し さつま芋サラダ <small>小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・卵</small>
熱量 376 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 10.6 g 脂質 11.5 g 炭水化物 58.8 g カルシウム 26 mg カリウム 261 mg	熱量 398 kcal 塩分 1.7 g たんぱく質 15.2 g 脂質 10.8 g 炭水化物 61.6 g カルシウム 63 mg カリウム 278 mg	熱量 374 kcal 塩分 1.5 g たんぱく質 9.2 g 脂質 12.2 g 炭水化物 57.6 g カルシウム 31 mg カリウム 283 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 453 kcal 塩分 1.6 g たんぱく質 10.6 g 脂質 18.3 g 炭水化物 61.6 g カルシウム 34 mg カリウム 222 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 348 kcal 塩分 1.5 g たんぱく質 9.2 g 脂質 8.1 g 炭水化物 60.4 g カルシウム 51 mg カリウム 314 mg

9月23日(月)～9月29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23日(月)		9月24日(火)		9月25日(水)		9月26日(木)		9月27日(金)		9月28日(土)		9月29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		
鶏肉のから揚げ		サバのみりん焼き		豚肉の甘辛煮		カレイの磯辺天ぷら		鶏肉のカレー風味焼き		麻婆豆腐		ハンバーグ玉ねぎソース		
ひじきの煮物		ほうれん草と卵の炒め物		ピーマンのオイスターソース炒め		豆腐の中華煮		しろ菜のゆず浸し		メバルのから揚げ		ミニ白身魚フライ		
ツナとじゃが芋の煮物		チキンナゲット		さつま芋のごま和え		人参のさっぱりサラダ		ピーマンとツナのサラダ		鶏大根煮		野菜と鶏肉の五目煮		
カリフラワーのオーロラソース和え		豆腐の旨塩煮		キャベツのクリーム煮		ソース鶏じゃが		カリフラワーのコンソメ煮		白菜のぼん酢マヨネーズ和え		さつま芋と粉チーズのサラダ		
白花豆煮		南瓜とレーズンのサラダ		蓮根サラダ		インゲンのツナマヨ和え		大豆サラダ		春雨炒め		ほうれん草のソテー		
小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご		小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		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		えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご		小麦・卵・乳成分・牛肉・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		小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		
ごはん付	熱量 658 kcal たんぱく質 23.0 g カルシウム 208 mg	塩分 2.7 g ビタミンD 1.5 μg	熱量 679 kcal たんぱく質 23.3 g カルシウム 377 mg	塩分 2.5 g ビタミンD 7.1 μg	熱量 572 kcal たんぱく質 26.2 g カルシウム 385 mg	塩分 3.0 g ビタミンD 2.2 μg	熱量 575 kcal たんぱく質 23.5 g カルシウム 316 mg	塩分 2.6 g ビタミンD 8.3 μg	熱量 621 kcal たんぱく質 27.8 g カルシウム 244 mg	塩分 2.8 g ビタミンD 1.3 μg	熱量 621 kcal たんぱく質 25.5 g カルシウム 324 mg	塩分 3.0 g ビタミンD 0.5 μg	熱量 649 kcal たんぱく質 22.7 g カルシウム 192 mg	塩分 2.8 g ビタミンD 1.1 μg
おかずのみ	熱量 417 kcal たんぱく質 18.8 g カルシウム 205 mg	塩分 2.6 g ビタミンD 1.5 μg	熱量 438 kcal たんぱく質 19.1 g カルシウム 373 mg	塩分 2.5 g ビタミンD 7.1 μg	熱量 331 kcal たんぱく質 22.1 g カルシウム 381 mg	塩分 3.0 g ビタミンD 2.2 μg	熱量 334 kcal たんぱく質 19.3 g カルシウム 313 mg	塩分 2.6 g ビタミンD 8.3 μg	熱量 380 kcal たんぱく質 23.7 g カルシウム 241 mg	塩分 2.8 g ビタミンD 1.3 μg	熱量 380 kcal たんぱく質 21.3 g カルシウム 320 mg	塩分 2.9 g ビタミンD 0.5 μg	熱量 409 kcal たんぱく質 18.6 g カルシウム 188 mg	塩分 2.7 g ビタミンD 1.1 μg

おかず華

製造
下関アグリフードサービス

9月23日(月)		9月24日(火)		9月25日(水)		9月26日(木)		9月27日(金)	
5日間コース									
振替休日 (祝日の為お休みです)		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 切干大根洋風サラダ 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) 人参と卵のソテー 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・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・卵・乳製品・落花生・もも		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 カレーロール(新メニュー) 青梗菜のクリーム煮 カニ風味サラダ 春菊と薩摩揚げ炒め 胡瓜の酢物 えびシュウマイ 金時豆 小麦・大豆・卵・乳製品・ごま・鶏肉・牛肉・豚肉・ゼラチン・えび・かに・りんご・バナナ	
	熱量 409 kcal たんぱく質 19.7 g 炭水化物 46.0 g カリウム 425 mg	塩分 3.5 g 脂質 18.2 g カルシウム 115 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	塩分 3.5 g 脂質 20.5 g カルシウム 81 mg	熱量 385 kcal たんぱく質 17.6 g 炭水化物 36.0 g カリウム 502 mg	塩分 3.4 g 脂質 19.7 g カルシウム 98 mg	熱量 406 kcal たんぱく質 14.8 g 炭水化物 36.3 g カリウム 526 mg	塩分 3.5 g 脂質 23.0 g カルシウム 64 mg	

おかず

製造
ワタミ株式会社

振替休日 (祝日の為お休みです)		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 花野菜と五穀のトマトドレッシングサラダ 小麦・大豆・りんご・ゼラチン 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 大根のカラフルマリネ 小麦・大豆・豚肉・りんご ほうれん草ともやしのわさび醤油和え 小麦・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 豚肉と大根の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま こうや豆腐ときのこの和風炒め 小麦・大豆・豚肉 いんげんとコーンのマヨサラダ 卵・小麦・大豆 煮豆 小麦・大豆・豚肉		サバの味噌煮 小麦・さば・大豆・卵・乳成分 肉詰めいなりの煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉 なすの揚げ浸し 小麦・大豆 豆のごま和えサラダ 小麦・大豆・ごま つきこんにやくの真砂和え 小麦・大豆・ゼラチン		豚肉の柳川風 小麦・大豆・豚肉・卵 カニのふわふわ豆腐 卵・かに・大豆・豚肉・小麦・鶏肉 ポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・りんご キャベツと椎茸の中華浸し 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ほうれん草とコーンの炒め物 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	
	熱量 432 kcal たんぱく質 18.2 g 炭水化物 33.6 g	塩分 2.8 g 脂質 25.6 g	熱量 447 kcal たんぱく質 17.4 g 炭水化物 25.2 g	塩分 2.7 g 脂質 30.5 g	熱量 381 kcal たんぱく質 13.1 g 炭水化物 26.5 g	塩分 2.6 g 脂質 22.7 g	熱量 411 kcal たんぱく質 13.1 g 炭水化物 22.2 g	塩分 2.6 g 脂質 28.9 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。

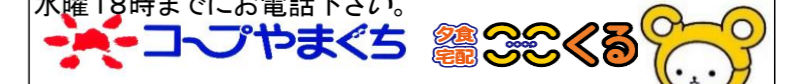
次週の中止・変更の締切は

9月25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