

10月14日(月)～10月20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。

お弁当当り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

お弁当当り

製造
下関アグリフードサービス

10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)	10月20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 豚肉と野菜の甘辛煮 枝豆と豆腐のふんわり天 切干大根の洋風サラダ 菜の花ごま酢和え えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	白飯/黒ゴマ ビーフカレー 青梗菜と青梗菜炒め アジ大葉フライ かぶとツナの甘辛煮 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	菜飯/白ゴマ チーズチキンカツ ラタトゥイユ ほうれん草とピーンズ中華和え 明太子ポテト 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	白飯/白ゴマ サワラ柚庵焼き オムレツの中華あんかけ 切干大根の青しそドレッシング つしま(山口郷土) えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	白飯/ゆかり 焼き鳥の彩りあんかけ 高野サイコロ煮 さつま芋と切昆布煮物 えのき梅マヨネーズ和え えび・小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・りんご	白飯/黒ゴマ タラ磯辺天 チャブチェ キャベツウインナー炒め ほうれん草菜種和え 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	白飯/ゆかり 豚肉中華炒め 大根とじゃこの煮物 里芋の柚子味噌かけ しろ菜お浸し 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
熱量 532 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 14.6 g 脂質 18.9 g 炭水化物 77.3 g カルシウム 97 mg カリウム 293 mg	熱量 475 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 11.9 g 脂質 17.7 g 炭水化物 68.7 g カルシウム 58 mg カリウム 286 mg	熱量 434 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 11.1 g 脂質 13.8 g 炭水化物 67.7 g カルシウム 43 mg カリウム 273 mg	熱量 471 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 16.4 g 脂質 16.4 g 炭水化物 64.8 g カルシウム 53 mg カリウム 369 mg	熱量 482 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 18.7 g 脂質 15.7 g 炭水化物 68.7 g カルシウム 61 mg カリウム 217 mg	熱量 465 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 16.9 g 脂質 14.9 g 炭水化物 67.8 g カルシウム 69 mg カリウム 246 mg	熱量 408 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 12.0 g 脂質 6.8 g 炭水化物 76.0 g カルシウム 90 mg カリウム 315 mg

おかず咲

製造
下関アグリフードサービス

鶏肉となすの甘辛煮 大根とツナの煮物 青梗菜炒め 春雨サラダ えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	メバル磯辺天 ほうれん草煮浸し アスパラ梅おかか和え さつま芋サラダ かに・小麦・卵・大豆・りんご	カレイの煮付け 小松菜中華炒め 白菜ツナサラダ いんげんおかか和え 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	タラ柚庵焼き えびしんじょ天ぷら ワカメめた(山口郷土) 南瓜和風サラダ えび・小麦・卵・乳成分・大豆・豚肉・りんご	豚肉と野菜の塩たれ炒め スクランブルエッグ 蓮根ひじきサラダ 紅白生酢 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	サバ生姜焼き キャベツと炒り卵の炒め物 高野煮/椎茸煮 小松菜塩昆布和え 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	メンチカツ/スパゲティ 菜の花の卵とじ 白菜煮浸し ポテトサラダ/胡瓜の酢物 えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・りんご
熱量 306 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 9.6 g 脂質 21.3 g 炭水化物 18.4 g カルシウム 61 mg カリウム 353 mg	熱量 269 kcal 塩分 1.7 g たんぱく質 11.9 g 脂質 13.3 g 炭水化物 25.8 g カルシウム 79 mg カリウム 502 mg	熱量 229 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 11.8 g 脂質 13.3 g 炭水化物 16.2 g カルシウム 110 mg カリウム 277 mg	熱量 269 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 12.9 g 脂質 12.9 g 炭水化物 26.4 g カルシウム 142 mg カリウム 310 mg	熱量 253 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 12.5 g 脂質 14.5 g 炭水化物 19.9 g カルシウム 43 mg カリウム 431 mg	熱量 327 kcal 塩分 3.1 g たんぱく質 13.9 g 脂質 20.7 g 炭水化物 21.4 g カルシウム 99 mg カリウム 275 mg	熱量 344 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 11.7 g 脂質 19.9 g 炭水化物 31.3 g カルシウム 85 mg カリウム 272 mg

おかず舞

製造
下関アグリフードサービス

梅しそチキンカツ 大豆と揚げの煮物 小松菜煮浸し なす揚げ浸し 切干大根洋風サラダ 卵焼き えび・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	黒メバルの煮付け スタミナ炒め えびと枝豆の卵とじ 蓮根金平 竹輪と大根炒め 南瓜サラダ 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	ハンバーグ野菜あんかけ ナポリタン つしま(山口郷土) ささみと小松菜の塩昆布和え 白菜ツナサラダ 白花生豆 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	揚げタラのクリームソースかけ チャブチェ 木の葉豆腐煮 切干大根の青しそドレッシング マセドアンサラダ ほうれん草柚子香和え 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	酢豚 キャベツの肉味噌ポン酢和え オムレツの中華あんかけ ワカメの中華サラダ 枝豆と竹輪の明太マヨ和え いんげん煮浸し えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	サバ味噌煮 牛肉と野菜の煮物 高野豆腐の卵とじ キャベツウインナー炒め しろ菜柚子浸し カリフラワーサラダ かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	鶏の塩唐揚げ 切干大根 ほうれん草炒め キャベツの甘酢和え ポテトサラダ りんごシロップ漬け 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
熱量 371 kcal 塩分 3.1 g たんぱく質 16.1 g 脂質 18.5 g 炭水化物 36.3 g カルシウム 127 mg カリウム 392 mg	熱量 272 kcal 塩分 3.9 g たんぱく質 17.5 g 脂質 11.2 g 炭水化物 26.2 g カルシウム 101 mg カリウム 515 mg	熱量 396 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 13.7 g 脂質 20.3 g 炭水化物 41.0 g カルシウム 129 mg カリウム 589 mg	熱量 349 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 14.5 g 脂質 19.7 g 炭水化物 30.6 g カルシウム 55 mg カリウム 327 mg	熱量 312 kcal 塩分 3.5 g たんぱく質 15.8 g 脂質 18.3 g 炭水化物 23.1 g カルシウム 56 mg カリウム 411 mg	熱量 351 kcal 塩分 3.5 g たんぱく質 16.2 g 脂質 19.5 g 炭水化物 28.2 g カルシウム 112 mg カリウム 292 mg	熱量 500 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 20.9 g 脂質 32.8 g 炭水化物 32.7 g カルシウム 66 mg カリウム 363 mg

お弁当こぼご

製造
下関アグリフードサービス

白飯 豚肉と野菜の甘辛煮 枝豆と豆腐のふんわり天 菜の花ごま酢和え えび・小麦・卵・ごま・大豆・豚肉	白飯 アジ大葉フライ かぶとツナの甘辛煮 コールスローサラダ 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	白飯 チーズチキンカツ ラタトゥイユ ほうれん草ピーンズ中華和え 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	白飯 サワラ柚庵焼き つしま(山口郷土) マセドアンサラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	白飯 焼き鳥の彩りあんかけ 高野サイコロ煮 えのき梅マヨネーズ和え えび・小麦・卵・大豆・鶏肉・りんご	白飯 タラ磯辺天 チャブチェ ほうれん草菜種和え 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	白飯 豚肉中華炒め 大根とじゃこの煮物 しろ菜お浸し 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
熱量 446 kcal 塩分 1.7 g たんぱく質 12.2 g 脂質 17.6 g 炭水化物 60.9 g カルシウム 78 mg カリウム 274 mg	熱量 382 kcal 塩分 1.3 g たんぱく質 8.7 g 脂質 13.2 g 炭水化物 57.6 g カルシウム 48 mg カリウム 341 mg	熱量 402 kcal 塩分 1.7 g たんぱく質 9.9 g 脂質 13.7 g 炭水化物 61.2 g カルシウム 28 mg カリウム 332 mg	熱量 363 kcal 塩分 1.6 g たんぱく質 14.2 g 脂質 10.1 g 炭水化物 53.7 g カルシウム 44 mg カリウム 339 mg	熱量 426 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 18.2 g 脂質 15.3 g 炭水化物 56.1 g カルシウム 54 mg カリウム 225 mg	熱量 393 kcal 塩分 1.4 g たんぱく質 14.1 g 脂質 12.6 g 炭水化物 57.0 g カルシウム 40 mg カリウム 262 mg	熱量 309 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 9.9 g 脂質 6.2 g 炭水化物 54.3 g カルシウム 70 mg カリウム 212 mg

10月14日(月)～10月20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

	10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)	10月20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	
	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	豚肉のケチャップ炒め 大豆五目煮 ピーマンの塩昆布和え 青梗菜の中華ミルク煮 切干大根と鮭フレークのサラダ かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	イワシのみぞれ煮 人参と卵の炒め物 きゅうりの青じそドレッシング和え 豚肉とじゃが芋の煮物 キャベツとツナの和風マヨネーズ和え 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	鶏肉の香草焼き 蓮根のおかか炒め インゲンのごまきな粉和え 五目花型しんじょの含め煮 ブロッコリーと卵のサラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	豆腐とエビのチリソース煮 野菜と豚肉の炒め物 なすの南蛮和え 鶏ごぼう煮 南瓜とレーズンのサラダ 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	鶏肉の味噌炒め 小松菜の煮浸し 切干大根のドレッシング和え 絹揚げとひじきの煮物 マカロニサラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご	アジの天ぷら山椒あん ピーマンのオイスターソース炒め 肉焼売 高野豆腐の含め煮 青梗菜の梅マヨ和え えび・小麦・卵・乳成分・いか・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
ごはん付	熱量 571 kcal たんぱく質 26.4 g カルシウム 209 mg	熱量 577 kcal たんぱく質 25.8 g カルシウム 233 mg	熱量 646 kcal たんぱく質 24.3 g カルシウム 291 mg	熱量 625 kcal たんぱく質 26.5 g カルシウム 246 mg	熱量 568 kcal たんぱく質 24.2 g カルシウム 301 mg	熱量 669 kcal たんぱく質 27.2 g カルシウム 161 mg	熱量 611 kcal たんぱく質 28.2 g カルシウム 179 mg
おかずのみ	熱量 330 kcal たんぱく質 22.2 g カルシウム 206 mg	熱量 336 kcal たんぱく質 21.6 g カルシウム 229 mg	熱量 406 kcal たんぱく質 20.1 g カルシウム 288 mg	熱量 385 kcal たんぱく質 22.3 g カルシウム 242 mg	熱量 327 kcal たんぱく質 20.0 g カルシウム 298 mg	熱量 429 kcal たんぱく質 23.0 g カルシウム 158 mg	熱量 371 kcal たんぱく質 24.0 g カルシウム 176 mg

おかず華

製造 下関アグリフードサービス

	10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)			
	5日間コース							
スポーツの日 (祝日の為お休みです)	ハンバーグトマトソースかけ ビーフカレー 厚揚げと青梗菜炒め 蓮根金平 コールスローサラダ かぶとツナの甘辛煮 わかめとオクラの生姜酢和え 黄桃シロップ漬け 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン	チーズチキンカツ サバ塩焼き ラタトゥイユ 白菜彩り和え ほうれん草ビーンズ中華和え 明太子ポテト ささみと小松菜の塩昆布和え 黄桃シロップ漬け 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン	オムレツの中華あんかけ サワラ柚庵焼き つしま(山口郷土) ほうれん草柚子香和え マセドアンサラダ 青梗菜とツナ煮 切干大根の青じそドレッシング 白花豆 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	焼き鳥の彩りあんかけ コロケ 高野サイコロ煮 小松菜おかか和え さつま芋と切昆布煮の煮物 えのき梅マヨネーズ和え もやし中華和え 紅白生酢 えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 426 kcal たんぱく質 14.3 g 炭水化物 39.1 g カリウム 602 mg	熱量 390 kcal たんぱく質 15.6 g 炭水化物 26.7 g カリウム 435 mg	熱量 407 kcal たんぱく質 19.1 g 炭水化物 37.9 g カリウム 640 mg	熱量 395 kcal たんぱく質 17.4 g 炭水化物 30.3 g カリウム 415 mg

おかず

製造 ワタミ株式会社

スポーツの日 (祝日の為お休みです)	赤魚のみりん焼き 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま 揚げじゃが芋のキーマカレーソース 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご 彩り切干大根 卵・小麦・大豆 南瓜とひよこ豆のピーナッツ和え 小麦・落花生・乳成分・大豆・鶏肉 カリフラワーのソテー 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	鶏肉とヤングコーンのバター醤油炒め 小麦・乳成分・大豆・鶏肉 メンチカツ 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 しらすと野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま さつま芋ときのこのマカロニサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 煮豆 小麦・大豆・豚肉	ハンバーグ きのこのトマトクリームソース 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉 じゃが芋と豆の煮物 大豆・りんご・ゼラチン・小麦・鶏肉・豚肉・ごま もろみ醤油を使ったなすとキャベツの味噌炒め 小麦・大豆 なますのゆず風味 無し 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま	牛肉と野菜の五目炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 肉しゅうまい 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 蒸し鶏と豆腐のザーサイサラダ 小麦・大豆・鶏肉・ごま ツイストマカロニサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 人参とツナの炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	熱量 345 kcal たんぱく質 15.8 g 炭水化物 37.3 g	熱量 422 kcal たんぱく質 21.4 g 炭水化物 25.1 g	熱量 381 kcal たんぱく質 12.6 g 炭水化物 37.2 g	熱量 385 kcal たんぱく質 14.4 g 炭水化物 27.6 g
-----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

「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)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
10月16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

【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。