

10月28日(月)～11月3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。

お弁当コースのご飯の量は150g基準です。白米：国産
お弁当コースのご飯の量は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

製造
下関アグリフードサービス

10月28日(月)		10月29日(火)		10月30日(水)		10月31日(木)		11月1日(金)		11月2日(土)		11月3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 オムレツのハヤシソースかけ ジャーマンポテト 小松菜としらすの煮物 香味マカロニサラダ/カリフラワー甘酢和え かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉		白飯/黒ゴマ サバの梅風味から揚げ 八寸(山口郷土) 切干大根と高菜の炒め物 ほうれん草菜種和え えび・小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		お寿司/錦糸/おぼろ/青のり ヒレカツの味噌ソースかけ 高野と人参煮物 春菊のピーナツ和え オクラおかか和え 小麦・卵・落花生・ごま・大豆・豚肉		白飯/黒ゴマ タラのクリームソースかけ 小松菜と厚揚げの煮物 南瓜のごま和え 胡瓜とハムのサラダ かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		白飯/ゆかり 豚肉と野菜のあんどじ 鶏ごぼう金平 花形豆腐煮 枝豆の明太マヨ和え かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		白飯/黒ゴマ サバ照焼き なすのひき肉炒め 木の葉豆腐煮 青梗菜かにかま炒め えび・かに・小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		白飯/黒ゴマ 赤魚ゆかり揚げ じゃが芋のたらこ煮 ブロッコリーと海老の炒め物 胡瓜の酢物 えび・小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン															
熱量	499 kcal	塩分	2.3 g	熱量	605 kcal	塩分	2.6 g	熱量	505 kcal	塩分	4.2 g	熱量	482 kcal	塩分	1.6 g	熱量	466 kcal	塩分	2.6 g	熱量	506 kcal	塩分	2.8 g	熱量	486 kcal	塩分	2.0 g
たんぱく質	12.8 g	脂質	17.9 g	たんぱく質	17.7 g	脂質	26.1 g	たんぱく質	15.0 g	脂質	14.8 g	たんぱく質	15.0 g	脂質	16.5 g	たんぱく質	14.1 g	脂質	14.7 g	たんぱく質	15.1 g	脂質	18.9 g	たんぱく質	16.5 g	脂質	14.2 g
炭水化物	74.2 g	カルシウム	74 mg	炭水化物	73.9 g	カルシウム	62 mg	炭水化物	79.7 g	カルシウム	144 mg	炭水化物	69.1 g	カルシウム	83 mg	炭水化物	71.0 g	カルシウム	88 mg	炭水化物	68.4 g	カルシウム	54 mg	炭水化物	74.6 g	カルシウム	60 mg
カリウム	401 mg			カリウム	312 mg			カリウム	278 mg			カリウム	319 mg			カリウム	417 mg			カリウム	276 mg			カリウム	325 mg		

おかず

製造
下関アグリフードサービス

豚肉と野菜のデミソース煮込み 大根と挽肉旨味炒め煮 小松菜としらすの煮物 南瓜サラダ 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		白身フライ 肉豆腐 キャベツと海老炒め物 ほうれん草サラダ えび・小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		梅しそチキンカツ 八寸(山口郷土) ほうれん草ピーナツ和え 卵と人参のソテー えび・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		カレイの唐揚げチリソース けんちょう(山口郷土) 南瓜のごま和え 玉ねぎツナサラダ 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		豚肉中華炒め 青梗菜ときのこのクリーム煮 さつま天煮 白菜甘酢和え 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		アジ大葉フライ なす田楽 鶏肉と大根の生姜煮 ほうれん草おかか和え 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		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 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご															
熱量	246 kcal	塩分	3.2 g	熱量	248 kcal	塩分	2.3 g	熱量	244 kcal	塩分	2.7 g	熱量	297 kcal	塩分	2.3 g	熱量	303 kcal	塩分	3.5 g	熱量	293 kcal	塩分	2.8 g	熱量	219 kcal	塩分	2.4 g
たんぱく質	12.7 g	脂質	14.4 g	たんぱく質	12.2 g	脂質	14.2 g	たんぱく質	9.6 g	脂質	14.7 g	たんぱく質	11.2 g	脂質	15.0 g	たんぱく質	14.1 g	脂質	17.3 g	たんぱく質	10.6 g	脂質	17.0 g	たんぱく質	9.6 g	脂質	9.2 g
炭水化物	18.1 g	カルシウム	93 mg	炭水化物	20.1 g	カルシウム	90 mg	炭水化物	19.9 g	カルシウム	56 mg	炭水化物	29.8 g	カルシウム	96 mg	炭水化物	24.7 g	カルシウム	67 mg	炭水化物	25.0 g	カルシウム	59 mg	炭水化物	26.1 g	カルシウム	66 mg
カリウム	535 mg			カリウム	411 mg			カリウム	369 mg			カリウム	385 mg			カリウム	461 mg			カリウム	425 mg			カリウム	501 mg		

おかず

製造
下関アグリフードサービス

豚肉中華炒め 小松菜と厚揚げの煮物 海老しんじょの天ぷら 人参とツナの和え物 マカロニサラダ 胡瓜梅かつお和え 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		いわしみぞれ煮 厚揚げの卵とじ 鶏肉となすの甘辛煮 じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の和え物 ひじき煮 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		チキンカツ 八寸(山口郷土) いんげんバター炒め 小松菜煮浸し 菜の花中華炒め マセドアンサラダ えび・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		メンチカツ 小松菜と高野のうま煮 ニラ玉春雨 三目豆 南瓜のごま和え 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・ゼラチン		タラのきのこあんかけ 豆カレー 大根とミニさつま天煮 ほうれん草煮浸し ブロッコリーサラダ 胡瓜かまぼこの酢物 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		アジ磯辺天 鶏じゃが旨煮 小松菜と海老煮浸し 人参とごぼうのしりしり オクラえのき塩昆布和え 大豆の煮物 えび・小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉		酢鶏 赤魚の若狭焼き ブロッコリーと海老の炒め物 ひじき煮 ポテトサラダ 金時豆 えび・小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン															
熱量	359 kcal	塩分	3.6 g	熱量	316 kcal	塩分	3.1 g	熱量	370 kcal	塩分	3.4 g	熱量	428 kcal	塩分	3.0 g	熱量	322 kcal	塩分	3.3 g	熱量	352 kcal	塩分	3.3 g	熱量	449 kcal	塩分	3.5 g
たんぱく質	15.4 g	脂質	23.2 g	たんぱく質	14.5 g	脂質	18.8 g	たんぱく質	16.8 g	脂質	20.4 g	たんぱく質	16.0 g	脂質	22.7 g	たんぱく質	15.5 g	脂質	16.6 g	たんぱく質	19.0 g	脂質	19.5 g	たんぱく質	23.3 g	脂質	26.6 g
炭水化物	23.5 g	カルシウム	156 mg	炭水化物	23.0 g	カルシウム	107 mg	炭水化物	31.8 g	カルシウム	99 mg	炭水化物	41.5 g	カルシウム	112 mg	炭水化物	29.3 g	カルシウム	72 mg	炭水化物	27.2 g	カルシウム	129 mg	炭水化物	31.5 g	カルシウム	76 mg
カリウム	560 mg			カリウム	430 mg			カリウム	525 mg			カリウム	313 mg			カリウム	468 mg			カリウム	399 mg			カリウム	369 mg		

お弁当

製造
下関アグリフードサービス

白飯 オムレツのハヤシソースかけ 小松菜としらすの煮物 香味マカロニサラダ 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉		白飯 サバの梅風味から揚げ 八寸(山口郷土) ほうれん草菜種和え えび・小麦・卵・さば・大豆		白飯 ヒレカツの味噌ソースかけ 里芋のくず煮 春菊のピーナツ和え えび・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・豚肉		白飯 タラのクリームソースかけ 小松菜と厚揚げの煮物 南瓜のごま和え 小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉		白飯 豚肉と野菜のあんどじ 鶏ごぼう金平 ほうれん草洋風和え かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉		白飯 サバ照焼き 木の葉豆腐煮 なすのひき肉炒め 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		白飯 赤魚ゆかり揚げ ブロッコリーと海老の炒め物 胡瓜の酢物 えび・小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン															
熱量	421 kcal	塩分	1.7 g	熱量	492 kcal	塩分	1.9 g	熱量	410 kcal	塩分	2.0 g	熱量	441 kcal	塩分	1.3 g	熱量	361 kcal	塩分	1.8 g	熱量	456 kcal	塩分	2.4 g	熱量	409 kcal	塩分	1.2 g
たんぱく質	10.8 g	脂質	16.0 g	たんぱく質	13.8 g	脂質	21.7 g	たんぱく質	11.6 g	脂質	11.4 g	たんぱく質	14.8 g	脂質	13.9 g	たんぱく質	11.3 g	脂質	10.7 g	たんぱく質	14.0 g	脂質	17.5 g	たんぱく質	14.5 g	脂質	12.5 g
炭水化物	59.5 g	カルシウム	97 mg	炭水化物	59.9 g	カルシウム	40 mg	炭水化物	66.0 g	カルシウム	79 mg	炭水化物	64.9 g	カルシウム	86 mg	炭水化物	56.4 g	カルシウム	67 mg	炭水化物	59.9 g	カルシウム	33 mg	炭水化物	59.9 g	カルシウム	43 mg
カリウム	333 mg			カリウム	231 mg			カリウム	271 mg			カリウム	309 mg			カリウム	268 mg			カリウム	219 mg			カリウム	262 mg		

10月28日(月)～11月3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28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	11月1日(金)	11月2日(土)	11月3日(日)
	5・7日間コース					7日間コースの方のみお届け	
	アジの香草パン粉焼き ひじきとさつま揚げの煮物 青梗菜と蒸し鶏の和え物 ニラ玉 さつま芋と粉チーズのサラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	ハニーマスタードチキン 絹揚げと蓮根の味噌炒め 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 マカロニのケチャップ炒め 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	ブリの照り焼き ミニオムレツ明太子ソース 大豆のケチャップ煮 キャベツとレーズンのサラダ インゲンとコーンのグラッセ 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご	絹揚げと豚肉の味噌炒め 南瓜コロッケ 大根とエビのくず煮 インゲンのツナマヨ和え ほうれん草のソテー えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	サワラの西京焼き 青梗菜生姜風味和え 切干大根のごま煮 根菜の炒り煮 マカロニサラダのイタリアンサラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご	鶏肉の塩だれ炒め 南瓜のいとこ煮 小松菜の白和え 人参のナポリタン風 インゲンのおかかマヨ和え 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン	サバの塩焼き カニ風味シュウマイ 鶏大根煮 ほうれん草と卵のサラダ もやしカレー炒め えび・かに・小麦・卵・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
ごはん付	熱量 577 kcal たんぱく質 23.3 g カルシウム 313 mg	熱量 648 kcal たんぱく質 25.6 g カルシウム 149 mg	熱量 591 kcal たんぱく質 25.0 g カルシウム 330 mg	熱量 646 kcal たんぱく質 23.7 g カルシウム 176 mg	熱量 593 kcal たんぱく質 26.5 g カルシウム 331 mg	熱量 636 kcal たんぱく質 24.3 g カルシウム 263 mg	熱量 664 kcal たんぱく質 24.0 g カルシウム 201 mg
おかずのみ	熱量 336 kcal たんぱく質 19.1 g カルシウム 309 mg	熱量 407 kcal たんぱく質 21.4 g カルシウム 145 mg	熱量 350 kcal たんぱく質 20.9 g カルシウム 327 mg	熱量 405 kcal たんぱく質 19.5 g カルシウム 173 mg	熱量 353 kcal たんぱく質 22.3 g カルシウム 327 mg	熱量 395 kcal たんぱく質 20.1 g カルシウム 260 mg	熱量 423 kcal たんぱく質 19.9 g カルシウム 198 mg

おかず華

製造
下関アグリフードサービス

	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	11月1日(金)
	5日間コース				
	タラのもやしあんかけ オムレツのハヤシソースかけ ジャーマンポテト 大根と人参の味噌煮 小松菜としらすの煮物 香味マカロニサラダ カリフラワー甘酢和え 枝豆のおかか和え えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	サバの梅風味から揚げ 八寸(山口郷土) 切干大根と高菜の炒め物 キャベツと大豆ごま和え ほうれん草菜種和え 春雨サラダ シュウマイ りんごシロップ漬け えび・小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	ヒレカツの味噌ソースかけ アジ山椒焼き 高野と人参煮物 里芋のくず煮 春菊のピーナツ和え オクラおかか和え ナムル 白花豆 えび・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・豚肉	タラのクリームソースかけ 鶏肉の甘酢たれごま風味 小松菜と厚揚げの煮物 じゃが芋肉味噌がらめ 南瓜のごま和え 胡瓜とハムサラダ 大根生酢 金時豆 かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	赤魚のおろしポン酢 豚肉と野菜のあんどう 花形豆腐煮 いんげんバター炒め 鶏ごぼう金平 ほうれん草洋風和え 枝豆の明太マヨ和え パインシロップ漬け かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
	熱量 432 kcal たんぱく質 21.9 g 炭水化物 31.1 g カリウム 611 mg	熱量 463 kcal たんぱく質 16.1 g 炭水化物 31.9 g カリウム 410 mg	熱量 375 kcal たんぱく質 20.2 g 炭水化物 41.5 g カリウム 355 mg	熱量 430 kcal たんぱく質 20.4 g 炭水化物 38.6 g カリウム 528 mg	熱量 409 kcal たんぱく質 18.1 g 炭水化物 30.5 g カリウム 476 mg

おかず

製造
ワタミ株式会社

白身魚のもろみ味噌だれ 小麦・さば・大豆	アジの醤油焼き 小麦・大豆	油淋鶏(ユーリンチー) 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	ポークデミシチュー ハロウィンかまぼこ添え 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉	豚肉と小松菜の玉子中華炒め 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
牛肉と大根の甘辛煮 小麦・牛肉・大豆	じゃが芋とすり身団子のチリソース 卵・乳成分・えび・大豆・豚肉・小麦・鶏肉・ごま	玉子ときくらげの中華風 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	北海道産有機生乳使用クリームコロッケ 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	海鮮しゅうまい 卵・小麦・えび・かに・いか・大豆・鶏肉・豚肉
大豆と野菜の炒め物 小麦・大豆	ひき肉とチンゲン菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	卵の花 小麦・大豆・ごま	キャベツと人参のツナサラダ 小麦・大豆・ごま	蒸し鶏と切干大根のサラダ 卵・小麦・大豆・鶏肉
わかめとキャベツのナムル 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ 卵・小麦・大豆	いんげんとコーンのマヨサラダ 卵・小麦・大豆	ほうれん草と竹輪の和え物 小麦・大豆	根菜のケチャップ炒め 小麦・大豆
ポテトの真砂和え 小麦・乳成分・大豆・ゼラチン	昆布煮 小麦・大豆	カリフラワーのソテー 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	大根とこんにゃくの炒り煮 小麦・大豆・ごま	白菜とえのきの和え物 小麦・さば・大豆
熱量 356 kcal たんぱく質 16.1 g 炭水化物 21.5 g	熱量 346 kcal たんぱく質 14.9 g 炭水化物 32.8 g	熱量 355 kcal たんぱく質 17.9 g 炭水化物 26.5 g	熱量 452 kcal たんぱく質 14.2 g 炭水化物 23.7 g	熱量 447 kcal たんぱく質 13.3 g 炭水化物 25.2 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)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30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