

11月11日(月)～11月17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

11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	11月16日(土)	11月17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	白飯/ゆかり 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 さつま芋サラダ かに・小麦・卵・落花生・大豆・りんご	菜飯/白ゴマ 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	白飯/黒ゴマ タラ柚庵焼き えびしんじょ天ぷら ワカメぬた(山口郷土) ツナポテトサラダ えび・小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉・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 ひじきごまサラダ 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	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/椎茸煮 ほうれん草くるみ和え 小麦・卵・乳成分・牛肉・くるみ・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	白飯/黒ゴマ メンチカツ 白菜煮浸し 菜の花の卵とじ ポテトサラダ えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご
熱量 500 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 11.2 g 脂質 20.6 g 炭水化物 67.2 g カルシウム 52 mg カリウム 369 mg	熱量 481 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 15.6 g 脂質 14.6 g 炭水化物 66.5 g カルシウム 82 mg カリウム 507 mg	熱量 458 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 15.4 g 脂質 14.9 g 炭水化物 66.5 g カルシウム 86 mg カリウム 338 mg	熱量 456 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 15.2 g 脂質 14.9 g 炭水化物 66.3 g カルシウム 105 mg カリウム 399 mg	熱量 432 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 13.6 g 脂質 12.7 g 炭水化物 67.4 g カルシウム 38 mg カリウム 337 mg	熱量 487 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 16.6 g 脂質 16.5 g 炭水化物 68.0 g カルシウム 88 mg カリウム 318 mg	熱量 552 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 14.6 g 脂質 20.6 g 炭水化物 79.0 g カルシウム 74 mg カリウム 350 mg

お弁当和

製造
下関アグリフードサービス

豚肉の柳川風煮・むき枝豆 なすとピーマンの炒め煮 えびつみれ煮 カリフラワーサラダ えび・小麦・卵・ごま・大豆・豚肉	黒メバル柚庵焼き 揚げ鶏キャベツの和風生姜煮 ブロッコリーごま和え 春雨サラダ 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・りんご	坦々風野菜炒め かに玉 大根と薩摩揚げ煮 大豆煮 かに・小麦・卵・アーモンド・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	揚げタラのきのこあんかけ 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 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉	鶏山賊焼き(山口郷土) 白菜スープ煮 じゃが芋とオクラのサラダ 小松菜煮浸し 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉	黒メバル若狭焼き 野菜とツナのクリーム煮 青梗菜の卵とじ 白菜ごま和え 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	肉団子の卵あんかけ 豚肉と里芋の柚子味噌煮 ほうれん草ソテー オクラとツナ和え 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも
熱量 287 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 12.7 g 脂質 14.9 g 炭水化物 27.1 g カルシウム 85 mg カリウム 340 mg	熱量 241 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 14.7 g 脂質 14.1 g 炭水化物 14.8 g カルシウム 80 mg カリウム 309 mg	熱量 280 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 10.8 g 脂質 19.7 g 炭水化物 16.2 g カルシウム 88 mg カリウム 266 mg	熱量 224 kcal 塩分 1.6 g たんぱく質 13.0 g 脂質 13.3 g 炭水化物 14.4 g カルシウム 64 mg カリウム 319 mg	熱量 224 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 13.5 g 脂質 13.1 g 炭水化物 15.9 g カルシウム 80 mg カリウム 389 mg	熱量 211 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 13.8 g 脂質 9.9 g 炭水化物 17.6 g カルシウム 123 mg カリウム 434 mg	熱量 316 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 12.8 g 脂質 19.2 g 炭水化物 24.6 g カルシウム 62 mg カリウム 590 mg

おかず咲

製造
下関アグリフードサービス

豚肉じゃが 海老カツマトソースかけ 青梗菜炒め 春雨中華炒め ワカメぬた(山口郷土) 金時豆 えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	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 かに・小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	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・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	カレイの煮付け なすのはさみ揚げ天 厚揚げの酢豚風 じゃが芋のたらこ煮 大根と薩摩揚げ煮 蓮根ごまサラダ 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・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じそドレッシング 小麦・卵・乳成分・アーモンド・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・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 小松菜としらすの卵炒め ひじき煮 しろ菜柚子浸し えび・小麦・卵・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	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 切干と胡瓜の酢物 揚げシュウマイ えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・もも・ゼラチン
熱量 298 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 12.4 g 脂質 12.5 g 炭水化物 37.7 g カルシウム 79 mg カリウム 523 mg	熱量 325 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 14.4 g 脂質 15.8 g 炭水化物 33.3 g カルシウム 45 mg カリウム 354 mg	熱量 488 kcal 塩分 3.1 g たんぱく質 17.3 g 脂質 30.8 g 炭水化物 36.9 g カルシウム 119 mg カリウム 561 mg	熱量 328 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 14.1 g 脂質 14.9 g 炭水化物 36.0 g カルシウム 74 mg カリウム 360 mg	熱量 432 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 15.5 g 脂質 28.6 g 炭水化物 29.2 g カルシウム 223 mg カリウム 438 mg	熱量 379 kcal 塩分 3.8 g たんぱく質 16.8 g 脂質 24.1 g 炭水化物 25.5 g カルシウム 179 mg カリウム 600 mg	熱量 400 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 15.7 g 脂質 26.3 g 炭水化物 26.2 g カルシウム 117 mg カリウム 336 mg

おかず舞

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 大根とツナの煮物 春雨サラダ 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・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 小麦・卵・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 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	白飯 タラ柚庵焼き えびしんじょ天ぷら ワカメぬた(山口郷土) えび・小麦・卵・大豆・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・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	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 小麦・卵・乳成分・牛肉・くるみ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	白飯 メンチカツ 菜の花の卵とじ ポテトサラダ 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・りんご
熱量 369 kcal 塩分 1.6 g たんぱく質 9.3 g 脂質 12.0 g 炭水化物 55.8 g カルシウム 29 mg カリウム 298 mg	熱量 386 kcal 塩分 1.5 g たんぱく質 14.1 g 脂質 11.8 g 炭水化物 56.4 g カルシウム 70 mg カリウム 393 mg	熱量 343 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 13.5 g 脂質 7.2 g 炭水化物 57.5 g カルシウム 98 mg カリウム 317 mg	熱量 379 kcal 塩分 1.7 g たんぱく質 13.6 g 脂質 11.2 g 炭水化物 56.4 g カルシウム 97 mg カリウム 312 mg	熱量 371 kcal 塩分 1.6 g たんぱく質 13.6 g 脂質 11.2 g 炭水化物 56.4 g カルシウム 32 mg カリウム 392 mg	熱量 411 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 13.4 g 脂質 15.1 g 炭水化物 54.8 g カルシウム 32 mg カリウム 381 mg	熱量 508 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 13.2 g 脂質 20.3 g 炭水化物 69.9 g カルシウム 68 mg カリウム 372 mg

お弁当こぼご

製造
下関アグリフードサービス

11月11日(月)～11月17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

	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	11月16日(土)	11月17日(日)
	5・7日間コース					7日間コースの方のみお届け	
	アジのカレー醤油焼き 人参と卵の炒め物 春菊とカニカマのゆず和え 豚肉とじゃが芋の煮物 蓮根サラダ かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	豚肉のぼん酢生姜炒め えびしんじょの天ぷら ツナと大根の煮物 キャベツとチーズのサラダ 白花豆煮 えび・小麦・卵・乳成分・大豆・豚肉・りんご	赤魚の味噌焼き 鶏肉のから揚げ ひじきとさつま揚げの煮物 春雨のすき煮 カリフラワーのカレーマヨ和え 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	鶏肉と里芋の照り煮 小松菜の煮浸し 切干大根のドレッシング和え 高野豆腐の卵とじ ブロッコリーサラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご	シーフードカレー チーズチキンカツ 豚肉と大根の煮物 豆とツナのサラダ ミックスベジタブルソテー えび・小麦・卵・乳成分・いか・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご	豚肉のレモン塩だれ炒め 絹揚げのピリ辛煮 青梗菜の卵和え さつま芋と切昆布の煮物 切干大根と鮭フレークのサラダ 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	サワラの中華たれかけ ソーストンカツ 根菜の炒り煮 ブロッコリーとチーズのサラダ マカロニソテー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
ごはん付	熱量 541 kcal たんぱく質 25.0 g カルシウム 253 mg	熱量 613 kcal たんぱく質 28.1 g カルシウム 250 mg	熱量 589 kcal たんぱく質 24.4 g カルシウム 147 mg	熱量 581 kcal たんぱく質 23.7 g カルシウム 299 mg	熱量 593 kcal たんぱく質 24.3 g カルシウム 235 mg	熱量 611 kcal たんぱく質 25.9 g カルシウム 148 mg	熱量 611 kcal たんぱく質 25.9 g カルシウム 191 mg
おかずのみ	熱量 300 kcal たんぱく質 20.9 g カルシウム 250 mg	熱量 372 kcal たんぱく質 23.9 g カルシウム 247 mg	熱量 349 kcal たんぱく質 19.5 g カルシウム 296 mg	熱量 340 kcal たんぱく質 19.5 g カルシウム 296 mg	熱量 352 kcal たんぱく質 20.1 g カルシウム 231 mg	熱量 370 kcal たんぱく質 21.7 g カルシウム 144 mg	熱量 371 kcal たんぱく質 21.7 g カルシウム 188 mg

おかず華

製造
下関アグリフードサービス

	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)
	5日間コース				
	赤魚のトマトソースかけ 鶏肉となすの甘辛煮 大根とツナの煮物 春雨中華炒め 青梗菜炒め かぼちゃサラダ ワカメぬた(山口郷土) 金時豆 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	豚肉とキャベツカレー炒め 黒メバル磯辺天 切干大根具だくさん煮 ほうれん草煮浸し カリフラワー甘酢和え さつま芋サラダ アスパラ梅おかか和え 黄桃シロップ漬け かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご	カレイの煮付け 揚げ餃子 小松菜中華炒め いんげんおかか和え 大豆煮 白菜ツナサラダ キャベツごま和え 金平ごぼう 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	たら柚庵焼き 豚肉の柳川風煮 えびしんじょ天ぷら ブロッコリーと桜えび煮物 ツナポテトサラダ 小松菜煮浸し ワカメぬた(山口郷土) 黒豆 えび・小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アジ磯辺天 豚肉と野菜の塩タレ炒め スクランブルエッグ 白菜スープ煮 ひじきごまサラダ 小松菜煮浸し 紅白生酢 白花豆 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
	熱量 386 kcal たんぱく質 16.2 g 炭水化物 32.6 g カリウム 480 mg	熱量 395 kcal たんぱく質 18.2 g 炭水化物 30.9 g カリウム 630 mg	熱量 375 kcal たんぱく質 15.7 g 炭水化物 30.9 g カリウム 467 mg	熱量 392 kcal たんぱく質 18.6 g 炭水化物 27.9 g カリウム 434 mg	熱量 417 kcal たんぱく質 19.3 g 炭水化物 36.5 g カリウム 460 mg

おかず

製造
ワタミ株式会社

鮭フライ ホワイトソースかけ 卵・さけ・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉	サワラの白醤油焼き 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま	豚肉とじゃが芋のひじき炒め スナップエンドウ添え 小麦・さば・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン	黒酢豚 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	マクロハンバーグ おろしポン酢のせ 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
キャベツとウインナーのガーリックパスタ 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	豚肉とこんにゃくの炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	餃子 酢醤油だれ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・ゼラチン	わかめと野菜のゆず味噌かけ ※ゆず味噌小袋付 小麦・大豆	南瓜のミートソースかけ 卵・小麦・大豆・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉
蓮根の真砂和え 小麦・大豆・ゼラチン・ごま	ひき肉となすの生姜炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉	花野菜のコールスローサラダ 小麦・大豆	じゃが芋と玉ねぎのツナ炒め 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン	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
シャキシャキごぼうサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま	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	もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	ブロッコリーと玉子のサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉	ほうれん草と薄揚げの和え物 小麦・さば・大豆
昆布豆 小麦・大豆・ゼラチン	ブロッコリーのごま和え 小麦・大豆・ごま	切干大根のトマト風味 乳成分・大豆・豚肉	大根と人参の煮物 小麦・大豆	枝豆のペペロンチーノ風 大豆
熱量 358 kcal たんぱく質 12.1 g 炭水化物 34.1 g	熱量 371 kcal たんぱく質 16.1 g 炭水化物 27.8 g	熱量 401 kcal たんぱく質 16.0 g 炭水化物 27.9 g	熱量 362 kcal たんぱく質 15.0 g 炭水化物 39.6 g	熱量 397 kcal たんぱく質 14.1 g 炭水化物 38.6 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

11月13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