

11月18日(月)～11月24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

11月18日(月)		11月19日(火)		11月20日(水)		11月21日(木)		11月22日(金)		11月23日(土)		11月24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 豚肉と白菜のこってり煮 大豆とさつま芋煮 豆乳花形煮 春雨の酢物/おかず昆布 小麦・ごま・さば・大豆・豚肉		白飯/黒ゴマ サバと揚げなすのピリ辛あん 厚揚げの卵とじ 小松菜としらす煮浸し オクラ梅かつお和え 小麦・卵・ごま・さば・大豆		ひじきご飯/青のり 鶏肉の香り揚げオーロラソース 麻婆豆腐 はすのさんばい(山口郷土) 春菊と薩摩揚げ炒め煮 小麦・卵・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		白飯/黒ゴマ 赤魚の柚子味噌かけ 青梗菜のとりみ煮 大根梅かつお和え カニ風味キャベツサラダ 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン		白飯/ゆかり 酢鶏 じゃが芋の炒り煮 豆とツナのサラダ 黒酢中華春雨 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 タラのチャンチャン焼き 豚肉と春雨の炒め物 がんと根菜煮 水菜のサラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		白飯/ゆかり 牛焼肉 ツナじゃが ほうれん草錦糸和え マカロニサラダ 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご																																																																							
熱量	431 kcal	たんぱく質	12.8 g	脂質	10.6 g	炭水化物	72.8 g	カリウム	376 mg	塩分	2.4 g	熱量	549 kcal	たんぱく質	14.3 g	脂質	23.5 g	炭水化物	69.4 g	カリウム	314 mg	塩分	1.9 g	熱量	686 kcal	たんぱく質	20.5 g	脂質	30.6 g	炭水化物	83.6 g	カリウム	319 mg	塩分	3.4 g	熱量	378 kcal	たんぱく質	13.2 g	脂質	6.9 g	炭水化物	65.9 g	カリウム	269 mg	塩分	1.7 g	熱量	462 kcal	たんぱく質	11.8 g	脂質	13.5 g	炭水化物	75.4 g	カリウム	393 mg	塩分	2.2 g	熱量	462 kcal	たんぱく質	19.2 g	脂質	12.3 g	炭水化物	69.8 g	カリウム	272 mg	塩分	2.6 g	熱量	432 kcal	たんぱく質	13.5 g	脂質	12.1 g	炭水化物	71.5 g	カリウム	471 mg	塩分	1.9 g

おかず咲

製造
下関アグリフードサービス

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 切干大根サラダ えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		酢鶏 かぶとツナの甘辛煮 厚揚げと青梗菜の中華炒め 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		チーズチキンカツ ラタトゥイユ ほうれん草とビーンズ中華和え 明太子ポテト 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉		アジ山椒焼き オムレツの中華あんかけ 切干大根の青しドレッシング 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		焼き鳥の卵あんかけ 大豆煮 えのき梅マヨネーズ和え ブロッコリーピーナツ和え えび・かに・小麦・卵・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		タラ磯辺天 チャプチェ ほうれん草菜種和え 南瓜サラダ 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		豚肉の中華炒め 大根と大根葉炒め煮 ひじき具沢山煮 オクラごま和え 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン																																																																							
熱量	336 kcal	たんぱく質	12.9 g	脂質	19.8 g	炭水化物	27.8 g	カリウム	339 mg	塩分	2.5 g	熱量	298 kcal	たんぱく質	10.2 g	脂質	18.2 g	炭水化物	24.3 g	カリウム	368 mg	塩分	2.8 g	熱量	239 kcal	たんぱく質	8.4 g	脂質	14.1 g	炭水化物	21.6 g	カリウム	397 mg	塩分	2.3 g	熱量	227 kcal	たんぱく質	12.4 g	脂質	13.5 g	炭水化物	14.4 g	カリウム	205 mg	塩分	2.2 g	熱量	321 kcal	たんぱく質	17.9 g	脂質	20.0 g	炭水化物	19.3 g	カリウム	200 mg	塩分	2.5 g	熱量	277 kcal	たんぱく質	12.9 g	脂質	16.9 g	炭水化物	19.7 g	カリウム	315 mg	塩分	2.4 g	熱量	218 kcal	たんぱく質	11.3 g	脂質	10.9 g	炭水化物	21.0 g	カリウム	478 mg	塩分	2.9 g

おかず舞

製造
下関アグリフードサービス

豚生姜焼き クリームコロッケ 煮物盛合わせ 小松菜と海老煮浸し 高野豆腐の卵とじ 金時豆 えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉・ゼラチン		海老天/イカ天 厚揚げの卵とじ 青梗菜とツナのさっと煮 ポテトサラダ キャベツとウィンナー炒め物 切干大根の酢物 えび・かに・小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		ひじき豆腐よせきのこあん 豚肉とキャベツのカレー炒め ほうれん草ツナ炒め 海老と枝豆の炒め物 明太子ポテト わかめとオクラの生姜酢和え 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		サバ竜田揚げ 野菜とひき肉のカレー 厚揚げと青梗菜の中華炒め 木の葉豆腐煮 大根とレーズンのサラダ シュウマイ/りんごシロップ漬け 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン		ハンバーグ じゃが芋の炒り煮 カレーロール ブロッコリーピーナツ和え はすのさんばい(山口郷土) 金時豆 小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉		赤魚のゆかり揚げ 厚揚げのチャンプルー 青梗菜煮浸し ひじきとかにかまの酢物 南瓜サラダ 黒豆 かに・小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		豚肉と白菜味噌炒め アジ大葉フライ ひじき具沢山煮 オクラごま和え 甘栗サラダ 春雨の酢物 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉																																																																							
熱量	372 kcal	たんぱく質	14.8 g	脂質	19.2 g	炭水化物	36.8 g	カリウム	456 mg	塩分	3.4 g	熱量	385 kcal	たんぱく質	13.0 g	脂質	24.9 g	炭水化物	28.2 g	カリウム	344 mg	塩分	2.8 g	熱量	414 kcal	たんぱく質	15.3 g	脂質	27.3 g	炭水化物	29.3 g	カリウム	587 mg	塩分	3.5 g	熱量	469 kcal	たんぱく質	15.9 g	脂質	31.7 g	炭水化物	29.3 g	カリウム	341 mg	塩分	3.3 g	熱量	437 kcal	たんぱく質	14.8 g	脂質	21.5 g	炭水化物	47.4 g	カリウム	595 mg	塩分	3.0 g	熱量	345 kcal	たんぱく質	13.7 g	脂質	19.4 g	炭水化物	29.3 g	カリウム	378 mg	塩分	2.4 g	熱量	368 kcal	たんぱく質	16.1 g	脂質	19.3 g	炭水化物	33.0 g	カリウム	522 mg	塩分	2.8 g

お弁当こぼご

製造
下関アグリフードサービス

白飯 豚肉と白菜のこってり煮 大豆とさつま芋煮 青梗菜ごま和え 小麦・ごま・さば・大豆・豚肉		白飯 サバと揚げなすのピリ辛あん 厚揚げの卵とじ 小松菜としらす煮浸し 小麦・卵・さば・大豆		白飯 鶏肉の香り揚げオーロラソース 春菊と薩摩揚げ炒め煮 はすのさんばい(山口郷土) 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・りんご		白飯 赤魚の柚子味噌かけ 青梗菜のとりみ煮 大根梅かつお和え 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		白飯 酢鶏 じゃが芋の炒り煮 豆とツナのサラダ えび・かに・小麦・卵・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		白飯 タラのチャンチャン焼き 豚肉と春雨の炒め物 水菜のサラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		白飯 牛焼肉 ツナじゃが ほうれん草錦糸和え 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・りんご																																																																							
熱量	371 kcal	たんぱく質	11.5 g	脂質	9.6 g	炭水化物	60.9 g	カリウム	317 mg	塩分	1.8 g	熱量	498 kcal	たんぱく質	13.0 g	脂質	23.1 g	炭水化物	58.6 g	カリウム	283 mg	塩分	1.6 g	熱量	569 kcal	たんぱく質	16.3 g	脂質	27.4 g	炭水化物	65.5 g	カリウム	233 mg	塩分	1.5 g	熱量	298 kcal	たんぱく質	12.0 g	脂質	4.0 g	炭水化物	53.6 g	カリウム	254 mg	塩分	1.5 g	熱量	397 kcal	たんぱく質	10.7 g	脂質	12.0 g	炭水化物	63.5 g	カリウム	259 mg	塩分	1.6 g	熱量	391 kcal	たんぱく質	16.5 g	脂質	9.9 g	炭水化物	59.6 g	カリウム	220 mg	塩分	2.1 g	熱量	336 kcal	たんぱく質	11.1 g	脂質	8.0 g	炭水化物	58.7 g	カリウム	370 mg	塩分	1.3 g

11月18日(月)～11月24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18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月23日(土)	11月24日(日)
	5・7日間コース					7日間コースの方のみお届け	
	ゆで鶏の五目あんかけ インゲンとベーコンのソテー アジ大葉フライ ひじきと竹輪の煮物 さつま芋のサラダ 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	サバのゆず胡椒焼き 大豆五目煮 ピーマンの塩昆布和え ツナの卵炒め しる菜のおかかマヨ和え 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	豚肉のソース炒め 揚げじゃが芋のそぼろあんかけ ほうれん草の白和え もやしとさつま揚げの生醤油炒め キャベツとツナの和風マヨネーズ和え 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	海鮮とブロッコリーの塩だれ炒め 切昆布と大豆の煮物 南瓜のきな粉和え 野菜と豚肉の味噌炒め マカロニサラダ えび・小麦・卵・乳成分・落花生・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	鶏肉のケチャップ煮 エビカツ 高野豆腐の含め煮 インゲンのごま和え キャベツソテー えび・小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	ブリのから揚げ南蛮だれ おからとひき肉の炒り煮 小松菜とツナのお浸し かぶと豚肉の炒め物 春雨のマヨサラダ かに・小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	豚肉のカレー炒め がんとどきの煮物 里芋鮭フレークサラダ 青梗菜の中華ミルク煮 インゲンとえのきの和え物 かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
ごはん付	熱量 631 kcal たんぱく質 26.1 g カルシウム 228 mg	熱量 655 kcal たんぱく質 27.0 g カルシウム 155 mg	熱量 608 kcal たんぱく質 25.8 g カルシウム 267 mg	熱量 580 kcal たんぱく質 25.7 g カルシウム 320 mg	熱量 609 kcal たんぱく質 25.4 g カルシウム 142 mg	熱量 568 kcal たんぱく質 27.7 g カルシウム 122 mg	熱量 563 kcal たんぱく質 25.9 g カルシウム 268 mg
おかずのみ	熱量 390 kcal たんぱく質 21.9 g カルシウム 225 mg	熱量 414 kcal たんぱく質 22.8 g カルシウム 152 mg	熱量 367 kcal たんぱく質 21.6 g カルシウム 264 mg	熱量 339 kcal たんぱく質 21.5 g カルシウム 317 mg	熱量 368 kcal たんぱく質 21.2 g カルシウム 138 mg	熱量 327 kcal たんぱく質 23.6 g カルシウム 119 mg	熱量 322 kcal たんぱく質 21.8 g カルシウム 265 mg

おかず華

製造
下関アグリフードサービス

	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)
	5日間コース				
	豚肉と白菜のこってり煮 サワラのきのこあんかけ 小松菜と海老煮浸し 青梗菜ごま和え 大豆とさつま芋煮 切干大根の青しそドレッシング 春雨の酢物 おかず昆布 えび・小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	サバと揚げなすのピリ辛あん 蓮根と鶏肉炒め 厚揚げの卵とじ 切干大根の酢物 ポテトサラダ オクラ梅かつお和え 小松菜としらす煮浸し パインシロップ漬け えび・かに・小麦・卵・さば・大豆・鶏肉・りんご	鶏肉の香り揚げオーロラソース ホキの和風マリネ 麻婆豆腐 春菊と薩摩揚げ炒め煮 ジャーマンポテトサラダ ほうれん草ツナ炒め はすのさんぱい(山口郷土) 白花豆 小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	赤魚の柚子味噌かけ 肉団子と卵の中華炒め 白菜煮浸し 木の葉豆腐煮 青梗菜のとりみ煮 カニ風味キャベツサラダ 大根梅かつお和え 春菊煮浸し えび・かに・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	酢鶏 イカ天 じゃが芋の炒り煮 金平ごぼう 豆とツナのサラダ ブロッコリーピーナツ和え 黒酢中華春雨 金時豆 小麦・卵・乳成分・落花生・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
	熱量 354 kcal たんぱく質 18.9 g 炭水化物 25.9 g カリウム 744 mg	熱量 429 kcal たんぱく質 14.4 g 炭水化物 29.5 g カリウム 347 mg	熱量 542 kcal たんぱく質 24.5 g 炭水化物 36.2 g カリウム 395 mg	熱量 382 kcal たんぱく質 16.9 g 炭水化物 29.9 g カリウム 435 mg	熱量 378 kcal たんぱく質 14.8 g 炭水化物 37.8 g カリウム 531 mg

おかず

製造
ワタミ株式会社

牛すき煮 卵黄ソース 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・卵・乳成分・ゼラチン	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	ヒレカツ ※ソース小袋付 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	サバの味噌煮 小麦・さば・大豆・ごま	玉子焼き 甘酢あん 卵・かに・さば・大豆・りんご・ごま・小麦・えび・鶏肉・豚肉
カニカマの天ぷら ※天つゆ小袋付 卵・小麦・かに・大豆	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	南瓜のふわふわ豆腐 卵・小麦・大豆・豚肉・さば	野菜コロッケ 小麦・大豆	豆腐チャンプルー 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
こうや豆腐とキャベツの甜麺醤(テンメンジャン)炒め 小麦・落花生・さば・大豆・ごま	じゃが芋と人参のマスタード炒め 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	蒸し鶏と切干大根のサラダ 卵・小麦・大豆・鶏肉	なすの揚げ浸し 小麦・大豆	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
たけのこの姫皮とグリーンピースの和え物 小麦・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉	白菜とくらげのナムル 小麦・乳成分・大豆・ごま	和風ポテトサラダ 卵・小麦・大豆・ごま	豆のごま和えサラダ 小麦・大豆・ごま	ブロッコリーとハムのサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
金平ごぼう 小麦・大豆・ごま	昆布煮 小麦・大豆	いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・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	煮豆 小麦・大豆・豚肉
熱量 351 kcal たんぱく質 12.8 g 炭水化物 26.2 g	熱量 439 kcal たんぱく質 17.9 g 炭水化物 33.9 g	熱量 464 kcal たんぱく質 16.4 g 炭水化物 27.0 g	熱量 352 kcal たんぱく質 11.1 g 炭水化物 26.2 g	熱量 367 kcal たんぱく質 12.7 g 炭水化物 27.6 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

11月20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。