

# 11月25日(月)～12月1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25日(月)		11月26日(火)		11月27日(水)		11月28日(木)		11月29日(金)		11月30日(土)		12月1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		白飯/黒ゴマ 白身フライ 肉豆腐 キャベツと海老の炒め物 ごまだんご えび・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		お寿司 梅しそチキンカツ 人参と卵とのソテー ほうれん草ピーナツ和え 里芋そぼろ煮 小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉		白飯/ゆかり 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 なすごま和え 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		白飯/白ゴマ 豚肉の中華炒め カレーロール 青梗菜のクリーム煮 白菜甘酢和え えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン		白飯/黒ゴマ カレイの煮付け 鶏と大根の生姜煮 ほうれん草おなか和え マカロニサラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		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 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご							
熱量	429 kcal	たんぱく質	11.1 g	脂質	13.0 g	炭水化物	68.2 g	カリウム	393 mg	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	カリウム	393 mg
熱量	483 kcal	たんぱく質	16.1 g	脂質	12.9 g	炭水化物	78.4 g	カリウム	397 mg	塩分	1.9 g	たんぱく質	16.1 g	脂質	12.9 g	炭水化物	78.4 g	カリウム	397 mg
熱量	491 kcal	たんぱく質	12.9 g	脂質	14.9 g	炭水化物	78.0 g	カリウム	352 mg	塩分	4.0 g	たんぱく質	12.9 g	脂質	14.9 g	炭水化物	78.0 g	カリウム	352 mg
熱量	491 kcal	たんぱく質	14.5 g	脂質	17.0 g	炭水化物	70.5 g	カリウム	328 mg	塩分	2.0 g	たんぱく質	14.5 g	脂質	17.0 g	炭水化物	70.5 g	カリウム	328 mg
熱量	528 kcal	たんぱく質	13.2 g	脂質	20.2 g	炭水化物	74.4 g	カリウム	353 mg	塩分	2.5 g	たんぱく質	13.2 g	脂質	20.2 g	炭水化物	74.4 g	カリウム	353 mg
熱量	411 kcal	たんぱく質	15.0 g	脂質	8.0 g	炭水化物	70.6 g	カリウム	366 mg	塩分	2.7 g	たんぱく質	15.0 g	脂質	8.0 g	炭水化物	70.6 g	カリウム	366 mg
熱量	415 kcal	たんぱく質	10.1 g	脂質	9.0 g	炭水化物	74.6 g	カリウム	385 mg	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	カリウム	385 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 かに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 かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		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 えび・小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉		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) 南瓜ごま和え 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		アジ磯辺天 ニラ玉春雨 大豆の五目煮 白菜ごま酢和え 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		イカ天 鶏肉と厚揚げのごま煮 ほうれん草煮浸し 豆とツナのサラダ 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		カレイ磯辺天 大豆と竹輪の煮物 オクラとえのき塩昆布和え コールスローサラダ えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		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 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・りんご・ゼラチン							
熱量	322 kcal	たんぱく質	11.7 g	脂質	19.8 g	炭水化物	25.5 g	カリウム	365 mg	塩分	2.2 g	たんぱく質	12.5 g	脂質	17.1 g	炭水化物	15.9 g	カリウム	365 mg
熱量	265 kcal	たんぱく質	12.5 g	脂質	17.1 g	炭水化物	15.9 g	カリウム	365 mg	塩分	2.8 g	たんぱく質	14.9 g	脂質	22.2 g	炭水化物	24.6 g	カリウム	389 mg
熱量	349 kcal	たんぱく質	14.9 g	脂質	22.2 g	炭水化物	24.6 g	カリウム	389 mg	塩分	2.8 g	たんぱく質	13.8 g	脂質	17.4 g	炭水化物	24.9 g	カリウム	381 mg
熱量	307 kcal	たんぱく質	13.8 g	脂質	17.4 g	炭水化物	24.9 g	カリウム	381 mg	塩分	2.4 g	たんぱく質	13.5 g	脂質	18.4 g	炭水化物	25.1 g	カリウム	399 mg
熱量	321 kcal	たんぱく質	13.5 g	脂質	18.4 g	炭水化物	25.1 g	カリウム	399 mg	塩分	2.1 g	たんぱく質	14.4 g	脂質	14.1 g	炭水化物	21.3 g	カリウム	325 mg
熱量	263 kcal	たんぱく質	14.4 g	脂質	14.1 g	炭水化物	21.3 g	カリウム	325 mg	塩分	2.7 g	たんぱく質	12.5 g	脂質	13.6 g	炭水化物	19.0 g	カリウム	495 mg

## おかず舞

製造  
下関アグリフードサービス

白身フライ 大根と挽肉旨味炒め きくらげ中華炒め なすとベーコンの炒め物 菜の花ごま和え 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		アジ大葉フライ 麻婆豆腐 ひじきとピーマンの煮物 ウィンナー入り金平 南瓜とチーズの和風サラダ ごまだんご 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		タンドリーチキン ポークビーンズ かきのふわわか豆腐煮 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 かに・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご		アジ塩焼き 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 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		酢鶏 かに玉 けんちょう(山口郷土) 豆とツナのサラダ ブロッコリーごま和え グリーンピースとわかめの煮物 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		タラ山椒焼き 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 白花豆 えび・かに・小麦・卵・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		サーモンマヨカツ 小松菜としらす煮浸し 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 えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・もも・ゼラチン							
熱量	406 kcal	たんぱく質	14.0 g	脂質	27.3 g	炭水化物	27.1 g	カリウム	487 mg	塩分	3.1 g	たんぱく質	13.5 g	脂質	20.2 g	炭水化物	33.6 g	カリウム	461 mg
熱量	361 kcal	たんぱく質	13.5 g	脂質	20.2 g	炭水化物	33.6 g	カリウム	461 mg	塩分	2.8 g	たんぱく質	20.7 g	脂質	24.4 g	炭水化物	32.3 g	カリウム	414 mg
熱量	423 kcal	たんぱく質	20.7 g	脂質	24.4 g	炭水化物	32.3 g	カリウム	414 mg	塩分	3.1 g	たんぱく質	16.7 g	脂質	20.5 g	炭水化物	35.3 g	カリウム	494 mg
熱量	387 kcal	たんぱく質	16.7 g	脂質	20.5 g	炭水化物	35.3 g	カリウム	494 mg	塩分	3.5 g	たんぱく質	13.8 g	脂質	26.7 g	炭水化物	28.6 g	カリウム	462 mg
熱量	402 kcal	たんぱく質	13.8 g	脂質	26.7 g	炭水化物	28.6 g	カリウム	462 mg	塩分	3.1 g	たんぱく質	16.9 g	脂質	15.2 g	炭水化物	32.6 g	カリウム	441 mg
熱量	331 kcal	たんぱく質	16.9 g	脂質	15.2 g	炭水化物	32.6 g	カリウム	441 mg	塩分	2.9 g	たんぱく質	12.4 g	脂質	24.8 g	炭水化物	36.9 g	カリウム	463 mg

## お弁当こぼ

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 五目しんじょ煮/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		白飯 白身フライ 肉豆腐 菜の花おなか和え 小麦・ごま・大豆・豚肉		白飯 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 小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉		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 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		白飯 豚肉の中華炒め カレーロール カニ風味サラダ 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・りんご		白飯 カレイの煮付け なす田楽 ほうれん草おなか和え 小麦・ごま・さば・大豆		白飯 豚焼肉 青梗菜煮浸し さつま芋サラダ 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご							
熱量	376 kcal	たんぱく質	10.6 g	脂質	11.5 g	炭水化物	58.8 g	カリウム	261 mg	塩分	2.1 g	たんぱく質	14.4 g	脂質	11.0 g	炭水化物	60.1 g	カリウム	249 mg
熱量	389 kcal	たんぱく質	14.4 g	脂質	11.0 g	炭水化物	60.1 g	カリウム	249 mg	塩分	1.7 g	たんぱく質	8.7 g	脂質	12.3 g	炭水化物	57.1 g	カリウム	216 mg
熱量	370 kcal	たんぱく質	8.7 g	脂質	12.3 g	炭水化物	57.1 g	カリウム	216 mg	塩分	1.6 g	たんぱく質	13.0 g	脂質	15.8 g	炭水化物	60.1 g	カリウム	244 mg
熱量	435 kcal	たんぱく質	13.0 g	脂質	15.8 g	炭水化物	60.1 g	カリウム	244 mg	塩分	1.5 g	たんぱく質	10.5 g	脂質	18.3 g	炭水化物	58.7 g	カリウム	222 mg
熱量	453 kcal	たんぱく質	10.5 g	脂質	18.3 g	炭水化物	61.8 g	カリウム	322 mg	塩分	1.6 g	たんぱく質	12.1 g	脂質	3.5 g	炭水化物	60.4 g	カリウム	314 mg
熱量	311 kcal	たんぱく質	12.1 g	脂質	3.5 g	炭水化物	58.7 g	カリウム	222 mg	塩分	2.2 g	たんぱく質	9.2 g	脂質	8.1 g	炭水化物	60.4 g	カリウム	314 mg

# 11月25日(月)～12月1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25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)	12月1日(日)
	5・7日間コース					7日間コースの方のみお届け	
	イワシの梅煮 クリームコロッケ ピーマンのケチャップ炒め 豚肉と大根の味噌煮 コーンとカニカマのサラダ えび・かに・小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	鶏肉のから揚げ ひじきの煮物 ツナとじゃが芋の煮物 カリフラワーのオーロラソース和え 白花豆煮 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご	サバのみりん焼き ほうれん草と卵の炒め物 チキンナゲット 豆腐の旨塩煮 南瓜とレーズンのサラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	豚肉の甘辛煮 ピーマンのオイスターソース炒め さつま芋のごま和え キャベツのクリーム煮 蓮根サラダ 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	カレーの磯辺天ぷら 豆腐の中華煮 人参のさっぱりサラダ ソース鶏じゃが インゲンのツナマヨ和え えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご	鶏肉のカレー風味焼き しる菜のゆず浸し ピーマンとツナのサラダ カリフラワーのコンソメ煮 大豆サラダ 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	麻婆豆腐 メバルのから揚げ 春雨炒め 鶏大根 白菜のぼん酢マヨネーズ和え 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
ごはん付	熱量 642 kcal たんぱく質 24.2 g カルシウム 270 mg	熱量 652 kcal たんぱく質 22.9 g カルシウム 211 mg	熱量 673 kcal たんぱく質 23.2 g カルシウム 225 mg	熱量 572 kcal たんぱく質 26.2 g カルシウム 385 mg	熱量 571 kcal たんぱく質 23.5 g カルシウム 317 mg	熱量 623 kcal たんぱく質 28.1 g カルシウム 245 mg	熱量 621 kcal たんぱく質 25.5 g カルシウム 324 mg
おかずのみ	熱量 401 kcal たんぱく質 20.0 g カルシウム 266 mg	熱量 411 kcal たんぱく質 18.7 g カルシウム 207 mg	熱量 432 kcal たんぱく質 19.0 g カルシウム 222 mg	熱量 331 kcal たんぱく質 22.1 g カルシウム 381 mg	熱量 331 kcal たんぱく質 19.3 g カルシウム 314 mg	熱量 382 kcal たんぱく質 23.9 g カルシウム 241 mg	熱量 380 kcal たんぱく質 21.4 g カルシウム 320 mg

## おかず華

製造  
下関アグリフードサービス

	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)
	5日間コース				
	豚肉と野菜のデミソース煮込み カレー磯辺天 なすとベーコンの炒め物 大根と挽肉旨味炒め 五目しんじょ煮 南瓜サラダ 春菊のえのき浸し 白花豆 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	肉豆腐 白身フライ じゃが芋のそぼろ煮 オクラごま和え キャベツとえびの炒め物 ひじきとピーマンの煮物 切干大根サラダ ごまだんご えび・小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	アジ南蛮漬け けんちょう(山口郷土) 人参と卵のソテー 春雨の炒め物 ほうれん草ピーナツ和え 里芋そぼろ煮 筍味噌煮(山口郷土) コールスローサラダ 小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン	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 南瓜のいとこ煮 玉ねぎツナサラダ 胡瓜の酢物 なすごま和え おかず昆布 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	豚肉の中華炒め カレーロール 青梗菜のクリーム煮 春菊とさつま揚げ炒め カニ風味サラダ 胡瓜の酢物 えびシュウマイ 金時豆 えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン
	熱量 409 kcal たんぱく質 16.0 g 炭水化物 39.0 g カリウム 464 mg	熱量 390 kcal たんぱく質 18.6 g 炭水化物 43.9 g カリウム 511 mg	熱量 400 kcal たんぱく質 15.4 g 炭水化物 39.5 g カリウム 479 mg	熱量 389 kcal たんぱく質 17.8 g 炭水化物 34.7 g カリウム 530 mg	熱量 407 kcal たんぱく質 14.7 g 炭水化物 36.4 g カリウム 526 mg

## おかず

製造  
ワタミ株式会社

白身魚フライ ※タルタルソース小袋付 卵・小麦・大豆・りんご	イカとあさりの旨煮 小麦・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	ビーフシチュー 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・卵・ゼラチン	アジの醤油焼き 小麦・さば・大豆・ごま	豚肉となめこの和風醤油炒め 小麦・大豆・豚肉・卵
ブロッコリーとこうや豆腐の炒め物 小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま	キムチチヂミ 卵・小麦・えび・いか・大豆・さば・鶏肉・豚肉・ごま	エビカツ 小麦・えび・いか	豚肉とキャベツの玉子炒め 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	もみじがんもどきの煮物 小麦・さば・大豆
白だし仕立てのほうれん草と丸天の和え物 卵・小麦・さば・大豆	人参とグリーンピースのマヨサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉	豆腐そぼろの炒り煮 小麦・大豆	根菜のケチャップ炒め 小麦・大豆	じゃが芋のばらこチーズ和え 小麦・大豆・ゼラチン・乳成分
南瓜とレーズンのサラダ 卵・小麦・大豆	根菜と青菜の和え物 小麦・大豆	ほうれん草とごぼうのピーナツ和え 小麦・落花生・大豆	カニ風味かまぼこのサラダ 卵・小麦・えび・かに・大豆	蓮根とくらげのごま酢和え 小麦・乳成分・大豆・ごま
チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま	つきこんにゃくの真砂和え 小麦・大豆・ゼラチン	人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま	さつま芋の甘煮 小麦・大豆	昆布と切干大根の煮物 小麦・大豆
熱量 351 kcal たんぱく質 15.2 g 炭水化物 23.3 g	熱量 367 kcal たんぱく質 11.0 g 炭水化物 22.8 g	熱量 428 kcal たんぱく質 18.3 g 炭水化物 32.6 g	熱量 425 kcal たんぱく質 16.9 g 炭水化物 27.0 g	熱量 398 kcal たんぱく質 15.1 g 炭水化物 23.2 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27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