

12月2日(月)～12月8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

お弁当和

製造
下関アグリフードサービス

12月2日(月)		12月3日(火)		12月4日(水)		12月5日(木)		12月6日(金)		12月7日(土)		12月8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 豚肉と厚揚げの和風カレー なすなべしぎ ほうれん草煮浸し 糸こんにゃく和え 小麦・ごま・大豆・豚肉		白飯/黒ごま 赤魚と白菜のだし醤油煮 麻婆春雨 枝豆のおかか和え 卵サラダ 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		かやく飯/青のり 肉じゃが かのにふわふわ豆腐煮野菜あんかけ キャベツと炒り卵サラダ 青梗菜煮浸し 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		白飯/白ごま アジの中華あんかけ 大平(山口郷土) オクラと人参の和え物 シュウマイ えび・小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		白飯/ゆかり 天ぷら盛り合わせ 大豆と豚ミンチのとろみ煮みそ風味 じゃが芋とベーコン煮 カニ風味スパサラダ 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		白飯/白ごま 豚肉と野菜の塩たれ炒め ひじき煮 ほうれん草錦糸和え エビチリ えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		白飯/黒ごま 赤魚の塩焼き 菜の花春雨中華炒め 白菜ごま酢和え ポテトサラダ 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン															
熱量	401 kcal	塩分	2.1 g	熱量	431 kcal	塩分	2.2 g	熱量	445 kcal	塩分	3.6 g	熱量	561 kcal	塩分	2.6 g	熱量	576 kcal	塩分	2.4 g	熱量	516 kcal	塩分	2.1 g	熱量	414 kcal	塩分	1.5 g
たんぱく質	12.7 g	脂質	9.4 g	たんぱく質	16.8 g	脂質	10.0 g	たんぱく質	12.3 g	脂質	12.4 g	たんぱく質	19.4 g	脂質	20.2 g	たんぱく質	15.7 g	脂質	23.5 g	たんぱく質	15.0 g	脂質	18.9 g	たんぱく質	15.2 g	脂質	7.8 g
炭水化物	67.5 g	カルシウム	49 mg	炭水化物	69.3 g	カルシウム	54 mg	炭水化物	72.5 g	カルシウム	70 mg	炭水化物	75.6 g	カルシウム	91 mg	炭水化物	77.4 g	カルシウム	72 mg	炭水化物	73.2 g	カルシウム	62 mg	炭水化物	71.9 g	カルシウム	66 mg
カリウム	322 mg			カリウム	254 mg			カリウム	360 mg			カリウム	243 mg			カリウム	255 mg			カリウム	449 mg			カリウム	294 mg		

おかず咲

製造
下関アグリフードサービス

オムレツのハヤシソース 小松菜としらす煮浸し じゃが芋の炒め煮 香味マカロニサラダ かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉		サバの梅風味たれ 大平(山口郷土) 切干大根と高菜の炒め物 ほうれん草菜種和え 小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		とんかつ味噌ソース 高野と人参の煮物 春菊のピーナツ和え 切干大根の酢物 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 じゃが芋肉味噌がらめ 小松菜と厚揚げの煮物 春雨サラダ かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		豚肉と野菜のあんどう 鶏ごぼう金平 花形豆腐煮 ほうれん草チーズ和え かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉		サバ照焼き なすとひき肉の炒め物 青梗菜かにかま炒め カリフラワーサラダ 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		赤魚ゆかり揚げ 海老とブロッコリーの炒め物 じゃが芋のたらこ煮 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	354 kcal	塩分	2.7 g	熱量	368 kcal	塩分	2.7 g	熱量	342 kcal	塩分	3.4 g	熱量	263 kcal	塩分	1.7 g	熱量	239 kcal	塩分	2.9 g	熱量	278 kcal	塩分	2.7 g	熱量	262 kcal	塩分	2.1 g
たんぱく質	11.8 g	脂質	23.0 g	たんぱく質	13.9 g	脂質	24.6 g	たんぱく質	12.8 g	脂質	17.0 g	たんぱく質	11.5 g	脂質	16.0 g	たんぱく質	11.5 g	脂質	12.9 g	たんぱく質	12.1 g	脂質	17.6 g	たんぱく質	12.9 g	脂質	12.8 g
炭水化物	27.5 g	カルシウム	112 mg	炭水化物	21.8 g	カルシウム	70 mg	炭水化物	35.8 g	カルシウム	170 mg	炭水化物	19.2 g	カルシウム	64 mg	炭水化物	21.5 g	カルシウム	95 mg	炭水化物	17.3 g	カルシウム	69 mg	炭水化物	25.1 g	カルシウム	455 mg
カリウム	591 mg			カリウム	312 mg			カリウム	243 mg			カリウム	302 mg			カリウム	451 mg			カリウム	278 mg			カリウム	226 mg		

おかず舞

製造
下関アグリフードサービス

鶏肉のごま味噌煮 かにと豆腐のふんわり天 きのことわかめの卵とじ ほうれん草煮浸し マカロニサラダ 黒豆 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		赤魚ゆかり揚げ ナポリタン 大平(山口郷土) 小松菜としらす煮浸し 胡瓜の酢物 卵サラダ かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		天ぷら盛り合わせ ちゃんぽん風野菜炒め 青梗菜煮浸し 大豆と昆布の煮物 玉ねぎツナサラダ 切干大根の酢物 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		豚すき焼き煮 じゃが芋のたらこ煮 小松菜ソテー オクラと人参の和え物 揚げ餃子 白花豆 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉		アジ香味焼き 高野と人参の煮物 小松菜の中華炒め 南瓜ごまサラダ チキンナゲット 酢れんこん えび・かに・小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		鶏の塩唐揚げ 黒メバル柚庵焼き スクランブルエッグ 青梗菜とかにかま炒め スパゲティサラダ 胡瓜の酢物 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		タラ磯辺天 豚肉と厚揚げの甘煮 筑前煮 青梗菜ソテー 黒酢中華春雨 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															
熱量	439 kcal	塩分	3.6 g	熱量	337 kcal	塩分	2.8 g	熱量	404 kcal	塩分	3.2 g	熱量	354 kcal	塩分	3.7 g	熱量	336 kcal	塩分	3.9 g	熱量	405 kcal	塩分	2.7 g	熱量	380 kcal	塩分	2.7 g
たんぱく質	18.6 g	脂質	28.4 g	たんぱく質	14.7 g	脂質	18.2 g	たんぱく質	15.4 g	脂質	23.3 g	たんぱく質	14.1 g	脂質	15.1 g	たんぱく質	19.1 g	脂質	16.9 g	たんぱく質	21.6 g	脂質	25.9 g	たんぱく質	16.3 g	脂質	20.6 g
炭水化物	29.6 g	カルシウム	94 mg	炭水化物	29.4 g	カルシウム	107 mg	炭水化物	34.1 g	カルシウム	140 mg	炭水化物	44.5 g	カルシウム	111 mg	炭水化物	27.9 g	カルシウム	148 mg	炭水化物	22.4 g	カルシウム	89 mg	炭水化物	33.7 g	カルシウム	79 mg
カリウム	314 mg			カリウム	269 mg			カリウム	287 mg			カリウム	586 mg			カリウム	394 mg			カリウム	370 mg			カリウム	466 mg		

お弁当こぼ

製造
下関アグリフードサービス

白飯 豚肉と厚揚げの和風カレー なすなべしぎ ほうれん草煮浸し 小麦・大豆・豚肉		白飯 赤魚と白菜のだし醤油煮 麻婆春雨 卵サラダ 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		白飯 肉じゃが・むき枝豆 かのにふわふわ豆腐煮野菜あんかけ キャベツと炒り卵のサラダ 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 アジの中華あんかけ 大平(山口郷土) オクラと人参の和え物 えび・小麦・ごま・大豆・鶏肉		白飯 天ぷら盛り合わせ 大豆と豚ミンチのとろみ煮みそ風味 カニ風味スパサラダ えび・かに・小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		白飯 豚肉と野菜の塩たれ炒め ひじき煮 ほうれん草錦糸和え 小麦・卵・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン		白飯 赤魚の塩焼き 菜の花春雨中華炒め ポテトサラダ 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン															
熱量	333 kcal	塩分	1.5 g	熱量	364 kcal	塩分	2.2 g	熱量	363 kcal	塩分	1.9 g	熱量	418 kcal	塩分	2.0 g	熱量	510 kcal	塩分	1.7 g	熱量	365 kcal	塩分	2.1 g	熱量	347 kcal	塩分	1.4 g
たんぱく質	10.4 g	脂質	8.5 g	たんぱく質	13.8 g	脂質	8.7 g	たんぱく質	9.1 g	脂質	11.2 g	たんぱく質	15.4 g	脂質	13.3 g	たんぱく質	14.5 g	脂質	22.3 g	たんぱく質	13.9 g	脂質	8.8 g	たんぱく質	13.6 g	脂質	7.6 g
炭水化物	54.7 g	カルシウム	28 mg	炭水化物	58.5 g	カルシウム	36 mg	炭水化物	58.2 g	カルシウム	26 mg	炭水化物	60.3 g	カルシウム	77 mg	炭水化物	63.8 g	カルシウム	64 mg	炭水化物	59.9 g	カルシウム	56 mg	炭水化物	57.1 g	カルシウム	50 mg
カリウム	317 mg			カリウム	230 mg			カリウム	273 mg			カリウム	252 mg			カリウム	299 mg			カリウム	465 mg			カリウム	272 mg		

12月2日(月)～12月8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

	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)	12月7日(土)	12月8日(日)
	5・7日間コース					7日間コースの方のみお届け	
	ハンバーグの玉ねぎソース ミニ白身魚フライ 野菜と鶏肉の五目煮 さつま芋と粉チーズのサラダ ほうれん草のソテー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	マスの塩こうじ焼き インゲンとしらすの山椒炒め 大根なます 高野豆腐の味噌煮 ツナとマカロニのサラダ えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	鶏肉の甜面醤マヨ炒め じゃが芋のチーズクリーム煮 なすの南蛮和え もやしと卵の炒め物 キャベツとレーズンのサラダ 小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	サバの和風あんかけ さつま芋と切昆布の煮物 青梗菜としらすの和え物 大豆と鶏肉の炒り煮 インゲンのおかかマヨ和え 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご	メンチカツ サワラの梅風味焼き 春雨の炒め物 けんちん煮 ほうれん草とチーズのサラダ 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご	赤魚のみりん焼き チーズチキンカツ 蓮根と豚肉の炒り煮 ひじきと大豆のサラダ もやしピーマンソテー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	ポークカレー ひじきの炒り煮 アジ大葉フライ 高野豆腐の卵とじ 春雨の韓国風サラダ かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご
ごはん付	熱量 636 kcal たんぱく質 21.9 g カルシウム 192 mg	熱量 581 kcal たんぱく質 26.0 g カルシウム 248 mg	熱量 629 kcal たんぱく質 24.3 g カルシウム 325 mg	熱量 658 kcal たんぱく質 23.4 g カルシウム 201 mg	熱量 649 kcal たんぱく質 22.5 g カルシウム 219 mg	熱量 566 kcal たんぱく質 27.1 g カルシウム 169 mg	熱量 586 kcal たんぱく質 21.9 g カルシウム 138 mg
おかずのみ	熱量 395 kcal たんぱく質 17.8 g カルシウム 188 mg	熱量 340 kcal たんぱく質 21.8 g カルシウム 245 mg	熱量 388 kcal たんぱく質 20.1 g カルシウム 321 mg	熱量 417 kcal たんぱく質 19.2 g カルシウム 198 mg	熱量 408 kcal たんぱく質 18.3 g カルシウム 216 mg	熱量 325 kcal たんぱく質 22.9 g カルシウム 166 mg	熱量 346 kcal たんぱく質 17.7 g カルシウム 135 mg

おかず華

製造 下関アグリフードサービス

	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)
	5日間コース				
	タラ磯辺天 豚肉と厚揚げの和風カレー じゃが芋の炒め煮 なすなべしぎ 糸こんにゃく和え マカロニサラダ ほうれん草煮浸し 卵焼き 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	赤魚と白菜のだし醤油煮 鶏天 麻婆春雨 竹輪の金平風 ほうれん草菜種和え 卵サラダ 胡瓜とかにかまの酢物 枝豆のおかか和え かに・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	サーモンマヨカツ 肉じゃが 大豆と昆布の煮物 かにのふわふわ豆腐煮 キャベツと炒り卵のサラダ 切干大根の酢物 レモンバジルナゲット 青梗菜煮浸し かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン	アジの中華あんかけ 大平(山口郷土) オクラと人参の和え物 小松菜ソテー 春雨サラダ シュウマイ 竹輪と胡瓜の酢物 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	天ぷら盛り合わせ 大豆と豚ミンチのとろみ煮みそ風味 じゃが芋とベーコン煮 花形豆腐煮 小松菜中華炒め かに風味スパサラダ 胡瓜のごま酢和え りんごシロップ漬け 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
	熱量 411 kcal たんぱく質 20.6 g 炭水化物 33.9 g カリウム 434 mg	熱量 375 kcal たんぱく質 21.3 g 炭水化物 27.7 g カリウム 486 mg	熱量 415 kcal たんぱく質 15.8 g 炭水化物 39.4 g カリウム 418 mg	熱量 412 kcal たんぱく質 18.4 g 炭水化物 39.5 g カリウム 372 mg	熱量 442 kcal たんぱく質 16.5 g 炭水化物 35.6 g カリウム 409 mg


おかず

製造 ワタミ株式会社

サーモンの塩焼き さけ・小麦・大豆・ごま	豚肉と野菜のだし煮 小麦・大豆・豚肉	肉じゃがコロッケ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉	牛肉と蓮根の炒め物 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	鶏の唐揚げ 小麦・大豆・鶏肉
大根と豚肉の煮物 小麦・さば・大豆・豚肉	オムレツ ホワイトソースがけ 卵・小麦・大豆・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉	鶏肉と蓮根のさっぱり炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	花がんと湯葉入り青菜の炊き合わせ 小麦・さば・大豆・鶏肉	豚肉と白菜のとろーり煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
麻婆春雨 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	なすのそぼろあん 小麦・さば・大豆・鶏肉	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	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	ひじきと豆腐のマヨサラダ 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
シャキシャキごぼうサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま	角切りチーズとキャベツのサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆	卵の花 小麦・大豆・ごま	わかめとキャベツのナムル 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	水くわいとキャベツの炒め物 わさび風味 小麦・大豆
いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま	昆布豆 小麦・大豆・ゼラチン	大根とこんにゃくのサイコロ煮 小麦・大豆	白菜のゆず和え 小麦・さば・大豆	ブロッコリーのおかか和え 小麦・大豆
熱量 354 kcal たんぱく質 16.9 g 炭水化物 17.3 g	熱量 426 kcal たんぱく質 14.3 g 炭水化物 19.2 g	熱量 464 kcal たんぱく質 14.6 g 炭水化物 34.8 g	熱量 373 kcal たんぱく質 13.7 g 炭水化物 21.2 g	熱量 362 kcal たんぱく質 16.9 g 炭水化物 24.1 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

12月4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。