

12月9日(月)～12月15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

12月9日(月)		12月10日(火)		12月11日(水)		12月12日(木)		12月13日(金)		12月14日(土)		12月15日(日)															
5・7日間コース												7日間コースの方のみお届け															
白飯/黒ごま 豚肉の柳川風煮 なすとピーマンの炒め煮 高野豆腐の煮物 フレンチサラダ 小麦・卵・ごま・大豆・豚肉		白飯/ゆかり 黒メバル柚庵焼き 揚げ鶏のキャベツ和風生姜煮 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		菜飯/白ごま 坦々風野菜炒め 大根とさつま揚げ煮 芋いもサラダ 京あわせ煮物 小麦・卵・乳成分・アーモンド・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		白飯/白ごま タラのきのこソースかけ 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		白飯/黒ごま 鶏山賊焼き(山口郷土) 白菜ツナスープ煮 じゃが芋とオクラ明太子サラダ わかめの酢物 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉		白飯/ゆかり サバ照焼き 野菜とツナのクリーム煮 青梗菜の卵とじ キャベツごま和え 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		白飯/黒ごま 肉団子の卵あんかけ ほうれん草ソテー 豚肉と里芋のゆず味噌煮 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	396 kcal	塩分	1.9 g	熱量	484 kcal	塩分	1.9 g	熱量	415 kcal	塩分	3.3 g	熱量	455 kcal	塩分	1.3 g	熱量	477 kcal	塩分	2.5 g	熱量	510 kcal	塩分	2.3 g	熱量	529 kcal	塩分	1.9 g
たんぱく質	11.6 g	脂質	10.4 g	たんぱく質	18.8 g	脂質	15.8 g	たんぱく質	11.9 g	脂質	11.5 g	たんぱく質	16.6 g	脂質	14.6 g	たんぱく質	17.3 g	脂質	14.0 g	たんぱく質	16.1 g	脂質	19.7 g	たんぱく質	15.5 g	脂質	19.4 g
炭水化物	65.1 g	カルシウム	68 mg	炭水化物	65.1 g	カルシウム	89 mg	炭水化物	67.1 g	カルシウム	89 mg	炭水化物	5.5 g	カルシウム	59 mg	炭水化物	65.7 g	カルシウム	82 mg	炭水化物	66.9 g	カルシウム	64 mg	炭水化物	75.0 g	カルシウム	61 mg
カリウム	291 mg			カリウム	326 mg			カリウム	286 mg			カリウム	255 mg			カリウム	301 mg			カリウム	383 mg			カリウム	530 mg		

お弁当和

製造
下関アグリフードサービス

豚すきやき 白身フライ オクラ梅かつお和え 大根ツナサラダ 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		アジ大葉フライ 白菜煮浸し 南瓜のそぼろ煮 五目生酢 小麦・ごま・大豆・鶏肉		豚肉のプルコギ 小松菜卵炒め ひじき煮 スパゲティサラダ 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		サバ塩焼き 豚肉と里芋のごま煮込み ごぼうとウィンナーの金平 ブロッコリーツナサラダ 小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		酢豚 白身魚のふわらか豆腐天 のっぺい風煮(山口郷土) じゃが芋とオクラ明太子サラダ 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		揚げタラの甘酢あん ビーフシチュー ほうれん草ツナ炒め わかめの炒り煮 小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉		サーモンマヨカツ 豚肉と里芋のゆず味噌煮 青梗菜ごま和え 春雨の酢物 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															
熱量	238 kcal	塩分	2.7 g	熱量	295 kcal	塩分	2.3 g	熱量	267 kcal	塩分	2.8 g	熱量	273 kcal	塩分	2.2 g	熱量	293 kcal	塩分	2.7 g	熱量	265 kcal	塩分	1.9 g	熱量	317 kcal	塩分	2.1 g
たんぱく質	11.3 g	脂質	11.9 g	たんぱく質	12.9 g	脂質	13.5 g	たんぱく質	14.0 g	脂質	15.5 g	たんぱく質	13.1 g	脂質	19.0 g	たんぱく質	12.3 g	脂質	16.3 g	たんぱく質	12.5 g	脂質	12.3 g	たんぱく質	11.3 g	脂質	17.6 g
炭水化物	23.5 g	カルシウム	59 mg	炭水化物	32.1 g	カルシウム	65 mg	炭水化物	18.9 g	カルシウム	102 mg	炭水化物	11.8 g	カルシウム	67 mg	炭水化物	26.6 g	カルシウム	56 mg	炭水化物	28.7 g	カルシウム	51 mg	炭水化物	29.3 g	カルシウム	69 mg
カリウム	356 mg			カリウム	407 mg			カリウム	492 mg			カリウム	422 mg			カリウム	373 mg			カリウム	291 mg			カリウム	269 mg		

おかず咲

製造
下関アグリフードサービス

オムレツのミートソースかけ 鶏肉のすき焼き風煮 ほうれん草ソテー ひじきごまサラダ オクラ梅かつお和え 切干大根の酢物 かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		赤魚ゆかり揚げ ラタトゥイユ 大豆とさつま芋の煮物 ほうれん草菜種和え 胡瓜の中華ごま和え 南瓜煮 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		鶏山賊焼き(山口郷土) 白菜とベーコン煮 白身魚のふわらか豆腐天 芋いもサラダ 春菊お浸し 筍のたらこ和え 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		アジ大葉フライ 豚肉じゃが いんげんソテー 青梗菜ピーナツ和え レモンバジルチキン 三目豆 小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉		赤魚の柚子味噌たれかけ ポテトのカレー炒め 鶏肉と豆腐のあっさり煮 ブロッコリーと桜えび煮物 マカロニ香味サラダ 枝豆のおかか和え 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		鶏肉の香草焼き ニラと厚揚げの炒め物 ほうれん草ツナ炒め ジャーマンポテトサラダ 白菜ごま和え 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		スタミナ炒め 春巻 炒り豆腐 ほうれん草ビーンズサラダ 五目生酢 黄桃シロップ漬け えび・小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン															
熱量	354 kcal	塩分	3.7 g	熱量	341 kcal	塩分	3.2 g	熱量	372 kcal	塩分	3.5 g	熱量	352 kcal	塩分	3.0 g	熱量	333 kcal	塩分	3.0 g	熱量	370 kcal	塩分	3.2 g	熱量	404 kcal	塩分	3.1 g
たんぱく質	12.1 g	脂質	24.0 g	たんぱく質	14.7 g	脂質	16.4 g	たんぱく質	16.2 g	脂質	24.9 g	たんぱく質	16.0 g	脂質	18.0 g	たんぱく質	18.2 g	脂質	16.9 g	たんぱく質	21.0 g	脂質	21.8 g	たんぱく質	13.4 g	脂質	24.1 g
炭水化物	24.2 g	カルシウム	101 mg	炭水化物	35.4 g	カルシウム	86 mg	炭水化物	23.1 g	カルシウム	96 mg	炭水化物	33.8 g	カルシウム	97 mg	炭水化物	29.1 g	カルシウム	111 mg	炭水化物	26.1 g	カルシウム	79 mg	炭水化物	26.1 g	カルシウム	86 mg
カリウム	498 mg			カリウム	536 mg			カリウム	334 mg			カリウム	488 mg			カリウム	458 mg			カリウム	497 mg			カリウム	573 mg		

おかず舞

製造
下関アグリフードサービス

白飯 豚肉の柳川風煮 高野豆腐の煮物 水菜のおかか和え 小麦・卵・ごま・大豆・豚肉		白飯 黒メバル柚庵焼き 揚げ鶏のキャベツ和風生姜煮 ブロッコリーごま和え 小麦・ごま・大豆・鶏肉		白飯 坦々風野菜炒め 京あわせ煮物 芋いもサラダ 小麦・卵・乳成分・アーモンド・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		白飯 タラのきのこソースかけ 卵とほうれん草のソテー 大根炒め生酢 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉		白飯 鶏山賊焼き 白菜ツナスープ煮 わかめの酢物 小麦・乳成分・大豆・鶏肉		白飯 サバ照焼き 青梗菜卵とじ キャベツごま和え 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		白飯 肉団子の卵あんかけ 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															
熱量	347 kcal	塩分	1.7 g	熱量	394 kcal	塩分	1.4 g	熱量	360 kcal	塩分	2.1 g	熱量	387 kcal	塩分	1.1 g	熱量	378 kcal	塩分	2.0 g	熱量	412 kcal	塩分	1.7 g	熱量	440 kcal	塩分	1.6 g
たんぱく質	11.8 g	脂質	8.7 g	たんぱく質	17.6 g	脂質	11.9 g	たんぱく質	10.5 g	脂質	10.2 g	たんぱく質	12.2 g	脂質	12.3 g	たんぱく質	15.7 g	脂質	11.5 g	たんぱく質	13.4 g	脂質	15.6 g	たんぱく質	12.0 g	脂質	17.5 g
炭水化物	56.8 g	カルシウム	82 mg	炭水化物	55.0 g	カルシウム	71 mg	炭水化物	57.2 g	カルシウム	99 mg	炭水化物	57.7 g	カルシウム	36 mg	炭水化物	54.6 g	カルシウム	42 mg	炭水化物	53.9 g	カルシウム	74 mg	炭水化物	60.0 g	カルシウム	11 mg
カリウム	229 mg			カリウム	261 mg			カリウム	298 mg			カリウム	243 mg			カリウム	283 mg			カリウム	233 mg			カリウム	424 mg		

お弁当ごはん

製造
下関アグリフードサービス

12月9日(月)～12月15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9日(月)		12月10日(火)		12月11日(水)		12月12日(木)		12月13日(金)		12月14日(土)		12月15日(日)		
5・7日間コース										7日間コースの方のみお届け				
メバルの香草パン粉焼き ごぼうと豚肉の炒り煮 白和え ごま風味 大豆のケチャップ煮 しる菜のおかかマヨ和え 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		豚肉と野菜の塩こうじ炒め 切干大根と大豆の煮物 蒲鉾とわかめの生姜酢和え 絹揚げと蓮根の味噌炒め 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・ゼラチン		アジのから揚げ南蛮だれ ツナの卵炒め 南瓜のきな粉和え 豚肉と大根の煮物 ブロッコリーサラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		鶏肉と蓮根の炒め物 人参のナポリタン風 しろ菜の甘酢和え じゃが芋のカレー風味煮 春雨のマヨサラダ 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		サバの味噌たれかけ もやしとさつま揚げの生姜醤油炒め ソーストンカツ キャベツのクリーム煮 花野菜サラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		豚肉の生姜焼き がんとどきと南瓜の煮物 鶏肉となすの甘酢炒め インゲンのサラダ 金時豆煮 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		スペイン風オムレツデミグラスソース エビカツ マカロニソテー 野菜と豚肉の味噌炒め 枝豆と竹輪の明太マヨ和え えび・小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		
ごはん付	熱量 612 kcal たんぱく質 29.7 g カルシウム 226 mg	塩分 2.7 g ビタミンD 1.2 μg	熱量 599 kcal たんぱく質 23.5 g カルシウム 255 mg	塩分 3.0 g ビタミンD 1.5 μg	熱量 590 kcal たんぱく質 28.0 g カルシウム 277 mg	塩分 2.5 g ビタミンD 6.3 μg	熱量 658 kcal たんぱく質 25.7 g カルシウム 169 mg	塩分 3.3 g ビタミンD 0.7 μg	熱量 627 kcal たんぱく質 23.7 g カルシウム 290 mg	塩分 2.8 g ビタミンD 6.6 μg	熱量 591 kcal たんぱく質 27.7 g カルシウム 147 mg	塩分 2.8 g ビタミンD 0.8 μg	熱量 613 kcal たんぱく質 21.1 g カルシウム 190 mg	塩分 2.6 g ビタミンD 1.6 μg
おかずのみ	熱量 372 kcal たんぱく質 25.5 g カルシウム 222 mg	塩分 2.6 g ビタミンD 1.2 μg	熱量 358 kcal たんぱく質 19.3 g カルシウム 251 mg	塩分 2.9 g ビタミンD 1.5 μg	熱量 349 kcal たんぱく質 23.9 g カルシウム 273 mg	塩分 2.5 g ビタミンD 6.3 μg	熱量 417 kcal たんぱく質 21.6 g カルシウム 166 mg	塩分 3.2 g ビタミンD 0.7 μg	熱量 387 kcal たんぱく質 19.5 g カルシウム 287 mg	塩分 2.8 g ビタミンD 6.6 μg	熱量 350 kcal たんぱく質 23.6 g カルシウム 144 mg	塩分 2.7 g ビタミンD 0.8 μg	熱量 373 kcal たんぱく質 16.9 g カルシウム 187 mg	塩分 2.6 g ビタミンD 1.6 μg

おかず華

製造
下関アグリフードサービス

12月9日(月)		12月10日(火)		12月11日(水)		12月12日(木)		12月13日(金)	
5日間コース									
サバ生姜焼き 豚肉の柳川風煮 高野豆腐の煮物 ほうれん草ごま和え 白菜ゆかり和え フレンチサラダ 水菜のおかか和え 金時豆 小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉		揚げ鶏キャベツの和風生姜煮 黒メバル柚庵焼き 金平ごぼう 白菜煮浸し ブロッコリーごま和え 南瓜煮 春雨サラダ おかず昆布 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		揚げサバの中華あんかけ 坦々風野菜炒め 大根とさつま揚げ煮 人参えきのさつと煮 白菜ちりめんの酢物 春菊お浸し 辛いもサラダ 黄桃シロップ漬け えび・小麦・卵・乳成分・アーモンド・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン		鶏山賊焼き(山口郷土) タラのきのこソースかけ 豚肉じゃが ブロッコリーと桜えび煮物 青梗菜ピーナツ和え 三目豆 卵とほうれん草のソテー 大根炒め生酢 えび・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉		アジ南蛮漬け 鶏肉と豆腐のあっさり煮 春雨の中華炒め ブロッコリーごま和え じゃが芋とオクラ明太子サラダ 水菜煮浸し わかめの酢物 白花豆 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	
熱量 408 kcal たんぱく質 19.9 g 炭水化物 26.9 g カリウム 427 mg	塩分 3.6 g 脂質 24.9 g カルシウム 49 mg	熱量 420 kcal たんぱく質 21.5 g 炭水化物 32.4 g カリウム 421 mg	塩分 3.1 g 脂質 24.1 g カルシウム 51 mg	熱量 397 kcal たんぱく質 13.4 g 炭水化物 27.6 g カリウム 433 mg	塩分 2.8 g 脂質 26.3 g カルシウム 88 mg	熱量 407 kcal たんぱく質 24.4 g 炭水化物 27.2 g カリウム 456 mg	塩分 3.1 g 脂質 23.7 g カルシウム 101 mg	熱量 433 kcal たんぱく質 19.9 g 炭水化物 43.5 g カリウム 401 mg	塩分 3.0 g 脂質 20.6 g カルシウム 148 mg

おかず

製造
ワタミ株式会社

エビチリ 卵・小麦・えび・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ゆで豚とわかめのサラダ ※ごまドレッシング小袋付 卵・小麦・大豆・豚肉・ごま ほうれん草と薄揚げの塩こうじ和え 小麦・さば・大豆 さつま芋とそぼろのピリ辛サラダ 小麦・大豆・豚肉・ごま 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま		サンマの煮付け 小麦・大豆・ごま 肉しゅうまい 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 花野菜のポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン 蓮根の真砂和え 小麦・大豆・ゼラチン・ごま わかめと彩り野菜のお浸し 卵・小麦・えび・かに・大豆		鶏肉とヤングコーンのバター醤油炒め 小麦・乳成分・大豆・鶏肉 メンチカツ 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 しらすと野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 豆サラダ 卵・小麦・大豆 人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま		赤魚のみりん焼き 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま 豚肉と温野菜のツナカレー 小麦・大豆・豚肉・さば・乳成分・牛肉・鶏肉 彩り切干大根 卵・小麦・大豆 南瓜とひよこ豆のピーナツ和え 小麦・落花生・乳成分・大豆・鶏肉 チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま		和風ハンバーグ 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉 じゃが芋と豆の煮物 小麦・大豆・りんご・ゼラチン・鶏肉・豚肉・ごま なすのトマト煮 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 ほうれん草と玉子の和風和え 卵・小麦・さば・大豆 昆布煮 小麦・大豆	
熱量 399 kcal たんぱく質 13.3 g 炭水化物 29.7 g	塩分 2.6 g 脂質 25.3 g	熱量 341 kcal たんぱく質 14.3 g 炭水化物 28.5 g	塩分 2.5 g 脂質 19.3 g	熱量 425 kcal たんぱく質 22.2 g 炭水化物 18.4 g	塩分 1.9 g 脂質 28.7 g	熱量 349 kcal たんぱく質 16.9 g 炭水化物 26.2 g	塩分 2.5 g 脂質 19.9 g	熱量 405 kcal たんぱく質 14.2 g 炭水化物 36.2 g	塩分 2.4 g 脂質 23.3 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

12月11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