

# 1月6日(月)～1月12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

1月6日(月)		1月7日(火)		1月8日(水)		1月9日(木)		1月10日(金)		1月11日(土)		1月12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 豚すきやき煮 アジ大葉フライ いんげんさつま揚げ煮 オクラごま和え 小麦・ごま・大豆・豚肉		白飯/黒ごま 黒メバル山椒焼き 南瓜のそぼろ煮 しろ菜ごま和え 枝豆おかか和え 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		かやく飯/青のり 豚肉のプルコギ 小松菜卵炒め 大根と挽肉旨味炒め煮 スパゲティサラダ 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		白飯/ゆかり 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・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		白飯/黒ごま 酢豚 白身魚のふわらか天 のっぺい風煮(山口郷土) ひじきとニラの煮物 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		白飯/白ごま タラの甘酢あんかけ ビーフシチュー ほうれん草ツナソテー 白花豆 小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉		白飯/ゆかり サーモンマヨカツ 煮物盛り合わせ 春雨の酢物 青梗菜ごま和え えび・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	471 kcal	塩分	2.2 g	熱量	418 kcal	塩分	2.0 g	熱量	476 kcal	塩分	3.5 g	熱量	511 kcal	塩分	2.1 g	熱量	468 kcal	塩分	2.1 g	熱量	483 kcal	塩分	1.7 g	熱量	482 kcal	塩分	2.1 g
たんぱく質	13.9 g	脂質	13.2 g	たんぱく質	17.7 g	脂質	8.0 g	たんぱく質	16.4 g	脂質	14.7 g	たんぱく質	17.2 g	脂質	20.8 g	たんぱく質	12.4 g	脂質	14.9 g	たんぱく質	15.9 g	脂質	13.6 g	たんぱく質	11.5 g	脂質	14.2 g
炭水化物	75.9 g	カルシウム	70 mg	炭水化物	70.0 g	カルシウム	131 mg	炭水化物	69.9 g	カルシウム	96 mg	炭水化物	63.4 g	カルシウム	73 mg	炭水化物	72.5 g	カルシウム	63 mg	炭水化物	76.6 g	カルシウム	49 mg	炭水化物	79.3 g	カルシウム	65 mg
カリウム	309 mg			カリウム	484 mg			カリウム	489 mg			カリウム	333 mg			カリウム	277 mg			カリウム	397 mg			カリウム	220 mg		

おかず咲  
製造  
下関アグリフードサービス

豚肉と厚揚げの和風カレー コロケ 糸こんにゃくのたらこ煮 黒豆 小麦・乳成分・ごま・大豆・豚肉		赤魚の煮付け 麻婆春雨 揚げシュウマイ 枝豆のおかか和え えび・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		肉じゃが かにのふわふわ豆腐野菜あんかけ キャベツと炒り卵のサラダ 金時豆 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		アジの中華あんかけ 大平(山口郷土) オクラと人参和え物 春雨サラダ えび・小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		海老天/卵焼き 大豆豚ミンチとろみ煮みそ風味 じゃが芋とベーコン煮 スパゲティサラダ 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		豚肉と野菜の塩タレ炒め 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・りんご・ゼラチン		赤魚天ぷら 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	287 kcal	塩分	2.1 g	熱量	308 kcal	塩分	2.9 g	熱量	239 kcal	塩分	2.8 g	熱量	348 kcal	塩分	2.4 g	熱量	357 kcal	塩分	2.5 g	熱量	252 kcal	塩分	2.5 g	熱量	330 kcal	塩分	1.9 g
たんぱく質	13.3 g	脂質	15.1 g	たんぱく質	15.8 g	脂質	18.0 g	たんぱく質	9.3 g	脂質	11.9 g	たんぱく質	16.4 g	脂質	18.4 g	たんぱく質	12.7 g	脂質	23.0 g	たんぱく質	14.1 g	脂質	15.0 g	たんぱく質	12.7 g	脂質	17.9 g
炭水化物	25.6 g	カルシウム	55 mg	炭水化物	21.6 g	カルシウム	59 mg	炭水化物	26.4 g	カルシウム	60 mg	炭水化物	29.5 g	カルシウム	79 mg	炭水化物	26.8 g	カルシウム	72 mg	炭水化物	17.1 g	カルシウム	57 mg	炭水化物	31.7 g	カルシウム	101 mg
カリウム	342 mg			カリウム	419 mg			カリウム	391 mg			カリウム	373 mg			カリウム	274 mg			カリウム	556 mg			カリウム	418 mg		

おかず舞  
製造  
下関アグリフードサービス

豚肉のスタミナ炒め オムレツのハヤシソースかけ いんげんさつま揚げ煮 枝豆と竹輪の明太マヨ和え 大根ツナサラダ 桜漬け 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		白身フライ 回鍋肉 じゃが芋とベーコン煮 海老とブロッコリー塩だれ炒め しろ菜ごま和え 五目生酢 えび・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		チキン南蛮 のっぺい風煮(山口郷土) 青梗菜ソテー さつま芋サラダ オクラとツナ和え 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		赤魚のトマトソースかけ 大根と大根葉浸し ほうれん草お浸し 卵と人参のソテー ごぼうサラダ 大豆煮 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		サワラ竜田揚げ 大豆と豚ミンチとろみ煮みそ風味 いんげんソテー ほうれん草チーズ洋風和え ひじきとニラの煮物 ピリ辛こんにゃく かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉		ハンバーグの野菜あんかけ 大豆トマト煮 なすのはさみ揚げ天 さつま芋金平 ほうれん草錦糸和え カリフラワーサラダ 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		ホキの野菜あんかけ 八宝菜 じゃが芋の炒り煮 春雨の炒め物 小松菜炒め煮 マカロニサラダ 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	346 kcal	塩分	3.5 g	熱量	390 kcal	塩分	2.8 g	熱量	479 kcal	塩分	2.8 g	熱量	383 kcal	塩分	2.8 g	熱量	344 kcal	塩分	3.0 g	熱量	399 kcal	塩分	3.2 g	熱量	345 kcal	塩分	2.3 g
たんぱく質	17.7 g	脂質	21.8 g	たんぱく質	14.1 g	脂質	23.5 g	たんぱく質	17.4 g	脂質	30.8 g	たんぱく質	14.4 g	脂質	22.6 g	たんぱく質	17.2 g	脂質	22.2 g	たんぱく質	14.9 g	脂質	25.2 g	たんぱく質	14.0 g	脂質	16.4 g
炭水化物	21.7 g	カルシウム	57 mg	炭水化物	32.5 g	カルシウム	102 mg	炭水化物	35.2 g	カルシウム	105 mg	炭水化物	31.6 g	カルシウム	86 mg	炭水化物	20.4 g	カルシウム	113 mg	炭水化物	29.1 g	カルシウム	92 mg	炭水化物	37.4 g	カルシウム	62 mg
カリウム	548 mg			カリウム	444 mg			カリウム	422 mg			カリウム	610 mg			カリウム	593 mg			カリウム	575 mg			カリウム	456 mg		

お弁当こぼご  
製造  
下関アグリフードサービス

白飯 豚すきやき煮 いんげんさつま揚げ煮 大根ツナサラダ 小麦・大豆・豚肉		白飯 黒メバル山椒焼き 南瓜のそぼろ煮 五目生酢 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		白飯 豚肉のプルコギ 小松菜卵炒め スパゲティサラダ 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		白飯 サバ塩焼き 豚肉と里芋のごま煮込み ブロッコリーツナサラダ 小麦・卵・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご		白飯 酢豚 のっぺい風煮(山口郷土) 白菜彩り和え 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		白飯 タラの甘酢あんかけ ほうれん草ツナソテー わかめ炒り煮 小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉		白飯 サーモンマヨカツ 煮物盛り合わせ 青梗菜ごま和え えび・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	321 kcal	塩分	1.9 g	熱量	333 kcal	塩分	1.5 g	熱量	380 kcal	塩分	1.7 g	熱量	437 kcal	塩分	1.6 g	熱量	327 kcal	塩分	1.6 g	熱量	372 kcal	塩分	1.4 g	熱量	397 kcal	塩分	1.5 g
たんぱく質	10.2 g	脂質	5.7 g	たんぱく質	14.0 g	脂質	5.6 g	たんぱく質	12.6 g	脂質	12.5 g	たんぱく質	15.4 g	脂質	17.7 g	たんぱく質	11.0 g	脂質	6.2 g	たんぱく質	13.4 g	脂質	10.5 g	たんぱく質	10.0 g	脂質	12.1 g
炭水化物	58.6 g	カルシウム	42 mg	炭水化物	57.7 g	カルシウム	59 mg	炭水化物	54.7 g	カルシウム	68 mg	炭水化物	53.1 g	カルシウム	65 mg	炭水化物	58.3 g	カルシウム	37 mg	炭水化物	56.9 g	カルシウム	41 mg	炭水化物	64.2 g	カルシウム	202 mg
カリウム	255 mg			カリウム	364 mg			カリウム	291 mg			カリウム	223 mg			カリウム	226 mg			カリウム	396 mg			カリウム	577 mg		

# 1月6日(月)～1月12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

	1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)	1月11日(土)	1月12日(日)
	5・7日間コース					7日間コースの方のみお届け	
	サバの塩焼き マカロニのケチャップ炒め 大根と鶏肉の和風カレー煮 ほうれん草と卵のサラダ 金時豆煮 えび・かに・小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	豚肉と春雨の炒め物 小松菜とイカの生姜浸し 南瓜のきな粉和え 豆腐の真砂煮 カリフラワーのオーロラソース和え 小麦・卵・乳成分・いか・ごま・大豆・豚肉・りんご	白身魚のフライ ソース鶏じゃが 蒲鉾とわかめの生姜酢和え インゲンと豆腐の甜面醬炒め 切干大根のサラダ 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	鶏肉の塩だれ炒め さつま揚げの煮物 きゅうりの酢の物 三目豆 春菊としらすの梅マヨ和え 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン	ブリの照り焼き キャベツのカレー炒め 人参とツナの和え物 高野豆腐の味噌煮 南瓜の粒マスタードサラダ 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	ハンバーグデミグラスソース サワラの塩焼き 春雨の炒め物 鶏肉とじゃが芋の煮物 枝豆と竹輪の明太マヨ和え 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	カレイのから揚げさっぱりみぞれあんかけ 絹揚げとひじきの煮物 ごぼうと豚肉の炒り煮 ブロッコリーと卵のサラダ さつま芋のごま和え 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
ごはん付	熱量 680 kcal たんぱく質 22.9 g カルシウム 204 mg	熱量 568 kcal たんぱく質 25.0 g カルシウム 262 mg	熱量 605 kcal たんぱく質 22.0 g カルシウム 303 mg	熱量 628 kcal たんぱく質 27.5 g カルシウム 108 mg	熱量 604 kcal たんぱく質 26.0 g カルシウム 106 mg	熱量 607 kcal たんぱく質 24.5 g カルシウム 211 mg	熱量 546 kcal たんぱく質 22.7 g カルシウム 239 mg
おかずのみ	熱量 439 kcal たんぱく質 18.7 g カルシウム 201 mg	熱量 327 kcal たんぱく質 20.8 g カルシウム 259 mg	熱量 365 kcal たんぱく質 17.8 g カルシウム 300 mg	熱量 388 kcal たんぱく質 23.3 g カルシウム 105 mg	熱量 363 kcal たんぱく質 21.8 g カルシウム 103 mg	熱量 366 kcal たんぱく質 20.3 g カルシウム 207 mg	熱量 305 kcal たんぱく質 18.5 g カルシウム 235 mg

## おかず華

製造 下関アグリフードサービス

	1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)
	5日間コース				
	豚すき焼き煮 アジ大葉フライ いんげんさつま揚げ煮 枝豆と竹輪の明太マヨ和え ほうれん草煮浸し 大根ツナサラダ オクラごま和え 黒豆 小麦・卵・ごま・大豆・豚肉・りんご	黒メバル山椒焼き 豚肉と春雨炒め物 南瓜のそぼろ煮 枝豆のおかか和え 卵サラダ しろ菜ごま和え 揚げシュウマイ 五目生酢 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	豚肉のブルコギ カレイ唐揚げのあんかけ ひじき煮 大根と挽肉旨味炒め煮 小松菜卵炒め スパゲティサラダ オクラとツナ和え 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	サバ塩焼き 豚肉と里芋のごま煮込み えびしんじょ天ぷら ごぼうとウィンナーの金平 ほうれん草お浸し ブロッコリーツナサラダ 胡瓜の酢物 桜漬け 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	酢豚 白身魚のふわらか天 のっぺい風煮(山口郷土) さつま芋金平 アスパラサラダ ひじきとニラの煮物 白菜彩り和え 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
	熱量 393 kcal たんぱく質 17.8 g 炭水化物 38.7 g カリウム 570 mg	熱量 384 kcal たんぱく質 20.2 g 炭水化物 29.0 g カリウム 663 mg	熱量 399 kcal たんぱく質 18.1 g 炭水化物 32.5 g カリウム 581 mg	熱量 401 kcal たんぱく質 16.4 g 炭水化物 20.8 g カリウム 494 mg	熱量 403 kcal たんぱく質 14.0 g 炭水化物 43.7 g カリウム 480 mg

「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)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。

## おかず

製造 ワタミ株式会社

鮭フライ ホワイトソースがけ 卵・小麦・さけ・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 キャベツとウィンナーのガーリックパスタ 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 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 シャキシャキごぼうサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま 昆布豆 小麦・大豆・ゼラチン	豚肉とじゃが芋のひじき炒め スナッブエンドウ添え 小麦・さば・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン 餃子 酢醤油だれ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・ゼラチン 花野菜のコールスローサラダ 小麦・大豆 蓮根の真砂和え 小麦・大豆・ゼラチン・ごま 白菜のゆず和え 小麦・さば・大豆	サワラの白醤油焼き 小麦・さば・大豆・ごま・卵・乳成分 豚肉と里芋の煮物 だし風味 小麦・大豆・鶏肉・さば・豚肉 なすのトマト煮 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 キャベツとわかめの生姜味噌 小麦・牛肉・さば・大豆 ブロッコリーのごま和え 小麦・大豆・ごま	とんかつ ※ソース小袋付 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 蒸し鶏と花野菜の和風サラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉 さつま芋のそぼろ煮 小麦・牛肉・大豆・豚肉・ごま 豆のごま和えサラダ 小麦・大豆・ごま 大根と人参の煮物 小麦・大豆	マグロハンバーグ 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 鶏肉と野菜のカレー炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 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 ほうれん草と薄揚げの和え物 小麦・さば・大豆 ごぼうとこんにゃくのピリ辛金平 大豆
熱量 371 kcal たんぱく質 15.3 g 炭水化物 29.9 g	熱量 374 kcal たんぱく質 13.6 g 炭水化物 29.0 g	熱量 358 kcal たんぱく質 16.3 g 炭水化物 20.3 g	熱量 451 kcal たんぱく質 17.9 g 炭水化物 34.1 g	熱量 386 kcal たんぱく質 17.3 g 炭水化物 28.9 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。

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

# 1月8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