

12月16日(月)～12月22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。

お弁当当り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

お弁当当り

製造
下関アグリフードサービス

12月16日(月)		12月17日(火)		12月18日(水)		12月19日(木)		12月20日(金)		12月21日(土)		12月22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 豚肉と野菜の甘辛煮 枝豆と豆腐のふんわり天 切干大根の洋風サラダ 菜の花ごま酢和え えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		白飯/黒ごま ビーフカレー 厚揚げと青梗菜炒め アジ大葉フライ かぶとツナの甘辛煮 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		ひじきご飯/青のり チーズチキンカツ ラタトゥイユ ほうれん草とピーンズ中華和え 明太子ポテト 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉		白飯/白ごま サワラ柚庵焼き オムレツの中華あんかけ 切干大根の青しそドレッシング 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		白飯/ゆかり 焼き鳥の彩りあんかけ 高野サイコロ煮 さつま芋と切昆布煮 えのき梅マヨネーズ和え えび・小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・りんご		白飯/黒ごま タラ磯辺天 チャブチェ キャベツウィンナー炒め物 ほうれん草菜種和え 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		白飯/ゆかり 豚肉中華炒め 大根としらすの煮物 里芋の柚子味噌かけ しろ菜お浸し 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン																																																																							
熱量	532 kcal	たんぱく質	14.6 g	脂質	18.9 g	炭水化物	77.3 g	カルシウム	97 mg	カリウム	393 mg	熱量	475 kcal	たんぱく質	11.9 g	脂質	17.7 g	炭水化物	68.7 g	カルシウム	58 mg	カリウム	386 mg	熱量	448 kcal	たんぱく質	11.9 g	脂質	14.0 g	炭水化物	69.9 g	カルシウム	52 mg	カリウム	322 mg	熱量	471 kcal	たんぱく質	16.4 g	脂質	16.4 g	炭水化物	64.9 g	カルシウム	53 mg	カリウム	369 mg	熱量	481 kcal	たんぱく質	18.7 g	脂質	15.7 g	炭水化物	68.7 g	カルシウム	61 mg	カリウム	317 mg	熱量	465 kcal	たんぱく質	16.9 g	脂質	14.9 g	炭水化物	67.8 g	カルシウム	67 mg	カリウム	386 mg	熱量	408 kcal	たんぱく質	12.0 g	脂質	6.8 g	炭水化物	76.0 g	カルシウム	90 mg	カリウム	315 mg

おかず咲

製造
下関アグリフードサービス

鶏肉となすの甘辛煮 大根とツナの煮物 青梗菜炒め 春雨サラダ 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		メバル磯辺天 ほうれん草煮浸し アスパラ梅おかか和え さつま芋サラダ かに・小麦・卵・大豆・りんご		カレイの煮付け 小松菜中華炒め いんげんおかか和え 白菜ツナサラダ 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		タラ柚庵焼き えびしんじょ天ぷら ワカメめた(山口郷土) 南瓜サラダ えび・小麦・卵・乳成分・大豆・豚肉・りんご		豚肉と野菜の塩タレ炒め スクランブルエッグ カレー風味ビーフン 蓮根ひじきサラダ 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		サバ生姜焼き キャベツと炒り卵の炒め物 煮物盛り合わせ 小松菜塩昆布和え 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		メンチカツ 菜の花の卵とじ 白菜煮浸し 胡瓜の酢物 えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・りんご																																																																							
熱量	306 kcal	たんぱく質	9.6 g	脂質	21.3 g	炭水化物	18.4 g	カルシウム	61 mg	カリウム	353 mg	熱量	269 kcal	たんぱく質	11.9 g	脂質	13.3 g	炭水化物	25.8 g	カルシウム	74 mg	カリウム	502 mg	熱量	229 kcal	たんぱく質	11.8 g	脂質	13.3 g	炭水化物	16.2 g	カルシウム	95 mg	カリウム	277 mg	熱量	269 kcal	たんぱく質	12.9 g	脂質	12.9 g	炭水化物	26.4 g	カルシウム	142 mg	カリウム	350 mg	熱量	253 kcal	たんぱく質	12.5 g	脂質	14.5 g	炭水化物	19.9 g	カルシウム	44 mg	カリウム	431 mg	熱量	327 kcal	たんぱく質	13.9 g	脂質	20.7 g	炭水化物	21.4 g	カルシウム	99 mg	カリウム	275 mg	熱量	344 kcal	たんぱく質	11.7 g	脂質	19.9 g	炭水化物	31.3 g	カルシウム	85 mg	カリウム	272 mg

おかず舞

製造
下関アグリフードサービス

梅しそチキンカツ 大豆煮 小松菜煮浸し なす揚げ浸し 切干大根の洋風サラダ 卵焼き えび・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		黒メバルの煮付け 豚肉のスタミナ炒め えびと枝豆の卵とじ 蓮根金平 竹輪と大根炒め 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		ハンバーグ野菜あん ナポリタン つしま(山口郷土) ささみと小松菜の塩昆布和え 白菜ツナサラダ 白花生豆 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		タラクリーム煮 チャブチェ 木の葉豆腐煮 切干大根の青しそドレッシング マセドアンサラダ ほうれん草柚子香和え 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		酢豚 キャベツの肉味噌ポン酢和え オムレツの中華あんかけ ワカメの中華サラダ 枝豆と竹輪の明太マヨ和え いんげん煮浸し 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		サバ味噌煮 牛肉と野菜の旨煮 高野豆腐卵とじ カリフラワーサラダ キャベツウィンナー炒め物 しろ菜柚子浸し かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		鶏の塩唐揚げ 切干大根煮 ほうれん草炒め キャベツ甘酢和え ポテトサラダ りんごシロップ漬け 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご																																																																							
熱量	369 kcal	たんぱく質	15.7 g	脂質	18.5 g	炭水化物	36.0 g	カルシウム	127 mg	カリウム	392 mg	熱量	293 kcal	たんぱく質	19.6 g	脂質	12.7 g	炭水化物	6.0 g	カルシウム	103 mg	カリウム	550 mg	熱量	396 kcal	たんぱく質	13.7 g	脂質	20.3 g	炭水化物	41.0 g	カルシウム	129 mg	カリウム	599 mg	熱量	349 kcal	たんぱく質	14.5 g	脂質	19.7 g	炭水化物	30.7 g	カルシウム	52 mg	カリウム	467 mg	熱量	312 kcal	たんぱく質	15.7 g	脂質	18.3 g	炭水化物	23.3 g	カルシウム	56 mg	カリウム	411 mg	熱量	351 kcal	たんぱく質	16.2 g	脂質	19.5 g	炭水化物	28.3 g	カルシウム	112 mg	カリウム	392 mg	熱量	499 kcal	たんぱく質	20.9 g	脂質	32.8 g	炭水化物	32.9 g	カルシウム	61 mg	カリウム	363 mg

お弁当こぼご

製造
下関アグリフードサービス

白飯 豚肉と野菜の甘辛煮 枝豆と豆腐ふんわり天 菜の花ごま酢和え えび・小麦・卵・ごま・大豆・豚肉		白飯 アジ大葉フライ かぶとツナの甘辛煮 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		白飯 チーズチキンカツ ラタトゥイユ ほうれん草とピーンズ中華和え 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉		白飯 サワラ柚庵焼き つしま(山口郷土) マセドアンサラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		白飯 焼き鳥の彩りあんかけ 高野サイコロ煮 えのき梅マヨネーズ和え えび・小麦・卵・大豆・鶏肉・りんご		白飯 タラ磯辺天 チャブチェ ほうれん草菜種和え 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		白飯 豚肉中華炒め 大根としらすの煮物 しろ菜お浸し 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン																																																																							
熱量	446 kcal	たんぱく質	12.2 g	脂質	17.6 g	炭水化物	60.9 g	カルシウム	78 mg	カリウム	274 mg	熱量	382 kcal	たんぱく質	8.7 g	脂質	13.2 g	炭水化物	57.6 g	カルシウム	48 mg	カリウム	341 mg	熱量	402 kcal	たんぱく質	9.9 g	脂質	13.7 g	炭水化物	61.2 g	カルシウム	27 mg	カリウム	332 mg	熱量	362 kcal	たんぱく質	14.2 g	脂質	10.1 g	炭水化物	53.7 g	カルシウム	44 mg	カリウム	339 mg	熱量	426 kcal	たんぱく質	18.2 g	脂質	15.3 g	炭水化物	56.1 g	カルシウム	54 mg	カリウム	325 mg	熱量	393 kcal	たんぱく質	14.1 g	脂質	12.6 g	炭水化物	57.0 g	カルシウム	38 mg	カリウム	302 mg	熱量	309 kcal	たんぱく質	9.9 g	脂質	6.2 g	炭水化物	54.3 g	カルシウム	70 mg	カリウム	312 mg

12月16日(月)～12月22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16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)	12月21日(土)	12月22日(日)
	5・7日間コース					7日間コースの方のみお届け	
	鶏から揚げ野菜甘酢あん インゲンと豆腐の甜面醬炒め 里芋の青のり和え エビと枝豆の卵炒め コールスローサラダ 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	サワラのはちみつ照り焼き ひじきと竹輪の煮物 鶏肉と野菜のソースマヨ炒め ブロッコリーのごま浸し 枝豆のおかか和え 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご	豚肉のケチャップ炒め 大豆五目煮 ピーマンの塩昆布和え 青梗菜の中華ミルク煮 切干大根と鮭フレークのサラダ かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	イワシのみぞれ煮 人参と卵の炒め物 きゅうりの青じそドレッシング和え 豚肉とじゃが芋の煮物 キャベツとツナの和風マヨネーズ和え 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	鶏肉の香草焼き 蓮根のおかか炒め 春菊のピーナツ和え 五目花型しんじょの含め煮 ブロッコリーと卵のサラダ 小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	白身魚のごま焼き 揚げなすのゆずきのこそぼろあん 大豆と枝豆の白和え 野菜と豚肉の炒め物 南瓜とレーズンのサラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	鶏肉の味噌炒め 切干大根のドレッシング和え 絹厚揚げとひじきの煮物 小松菜の煮浸し マカロニサラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご
ごはん付	熱量 661 kcal たんぱく質 23.9 g カルシウム 278 mg	熱量 571 kcal たんぱく質 26.4 g カルシウム 209 mg	熱量 577 kcal たんぱく質 25.8 g カルシウム 233 mg	熱量 642 kcal たんぱく質 24.2 g カルシウム 293 mg	熱量 620 kcal たんぱく質 26.5 g カルシウム 249 mg	熱量 535 kcal たんぱく質 25.9 g カルシウム 126 mg	熱量 670 kcal たんぱく質 27.2 g カルシウム 161 mg
おかずのみ	熱量 420 kcal たんぱく質 19.7 g カルシウム 275 mg	熱量 330 kcal たんぱく質 22.2 g カルシウム 206 mg	熱量 336 kcal たんぱく質 21.6 g カルシウム 229 mg	熱量 402 kcal たんぱく質 20.0 g カルシウム 289 mg	熱量 379 kcal たんぱく質 22.3 g カルシウム 245 mg	熱量 294 kcal たんぱく質 21.7 g カルシウム 123 mg	熱量 429 kcal たんぱく質 23.1 g カルシウム 158 mg

おかず華

製造
下関アグリフードサービス

	12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)
	5日間コース				
	タラ香り焼き 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 切干大根の洋風サラダ なす揚げ浸し ブロッコリーピーナツ和え 胡瓜の酢物 えび・かに・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	ハンバーグトマトソース ビーフカレー 厚揚げと青梗菜炒め 蓮根金平 コールスローサラダ かぶとツナの甘辛煮 わかめとオクラの生姜酢和え りんごシロップ漬け 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 サバ塩焼き ラタトゥイユ 白菜彩り和え ほうれん草とピーンズ中華和え 明太子ポテト ささみと小松菜の塩昆布和え 黄桃シロップ漬け 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン	オムレツの中華あんかけ サワラ柚庵焼き つしま(山口郷土) ほうれん草柚子香和え マセドアンサラダ 青梗菜とツナ煮 切干大根の青しそドレッシング シュウマイ えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	焼き鳥の彩りあんかけ コロケ 高野サイコロ煮 小松菜おかか和え さつま芋と切昆布煮 えのきの梅マヨネーズ和え もやし中華和え 紅白生酢 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
	熱量 383 kcal たんぱく質 19.7 g 炭水化物 31.1 g カリウム 510 mg	熱量 426 kcal たんぱく質 14.3 g 炭水化物 39.1 g カリウム 570 mg	熱量 390 kcal たんぱく質 14.3 g 炭水化物 39.1 g カリウム 435 mg	熱量 407 kcal たんぱく質 19.1 g 炭水化物 37.9 g カリウム 640 mg	熱量 394 kcal たんぱく質 17.4 g 炭水化物 30.3 g カリウム 415 mg

おかず

製造
ワタミ株式会社

豚肉と玉ねぎの焼肉風 小麦・大豆・豚肉・ごま	味噌チキンカツ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・落花生・豚肉・りんご・ごま	豚肉のザーサイ炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	八宝菜 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	サバの塩焼き さば
小籠包 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・さば	豚しゃぶ ポン酢だれ 小麦・さば・大豆・豚肉・ゼラチン	がんもどき きのこあん 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	肉団子の黒酢ソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま	豚肉と南瓜の煮物 小麦・さば・大豆・豚肉
ひじきと丸天の炒り煮 卵・小麦・大豆	豆腐そぼろの炒り煮 小麦・大豆	人参と玉子の炒め物 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉	なすの生姜風味 小麦・さば・大豆	キャベツと椎茸の中華炒め 小麦・落花生・大豆・ごま
さつま芋サラダ 卵・小麦・大豆・ごま	じゃが芋のシャキシャキサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆	蒸し鶏とブロッコリーの味噌ピーナツサラダ 卵・小麦・落花生・大豆・鶏肉	春雨サラダ しそ風味 小麦・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
ブロッコリーのそぼろあん 小麦・牛肉・大豆・豚肉・ごま	小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆	枝豆のパペロンチーノ風 大豆	人参とツナの炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	大根と人参の煮物 小麦・大豆
熱量 423 kcal たんぱく質 15.1 g 炭水化物 24.3 g	熱量 469 kcal たんぱく質 18.8 g 炭水化物 31.4 g	熱量 353 kcal たんぱく質 15.1 g 炭水化物 19.4 g	熱量 383 kcal たんぱく質 12.4 g 炭水化物 24.6 g	熱量 372 kcal たんぱく質 14.5 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

12月18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ください。

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。