

# 1月20日(月)～1月26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20日(月)		1月21日(火)		1月22日(水)		1月23日(木)		1月24日(金)		1月25日(土)		1月26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 豚肉と白菜のこってり煮 大豆とさつま芋煮 青梗菜ごま和え 春雨の酢物 小麦・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉		白飯/黒ごま サバと揚げなすのピリ辛あん 厚揚げの卵とじ 小松菜としらす煮浸し オクラ梅かつお和え 小麦・卵・ごま・さば・大豆		ひじきご飯/青のり 鶏肉の香り揚げオーロラソース 麻婆豆腐 はすのさんばい(山口郷土) 春菊とさつま揚げ炒め煮 小麦・卵・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		白飯/黒ごま 赤魚の柚子味噌かけ 青梗菜のとろみ煮 大根梅かつお和え カニ風味スパサラダ かに・小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		白飯/ゆかり 酢鶏 じゃが芋の炒り煮 豆とツナサラダ 黒酢中華春雨 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 タラのチャンチャン焼き 豚肉と春雨の炒め物 煮物盛り合わせ(がんも・人参・いんげん) オクラおかか和え 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		白飯/ゆかり 牛焼肉 ツナじゃが ほうれん草錦糸和え 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															
熱量	431 kcal	塩分	2.4 g	熱量	548 kcal	塩分	1.9 g	熱量	686 kcal	塩分	3.4 g	熱量	458 kcal	塩分	2.2 g	熱量	464 kcal	塩分	2.7 g	熱量	425 kcal	塩分	1.8 g				
たんぱく質	12.8 g	脂質	10.6 g	たんぱく質	14.3 g	脂質	23.5 g	たんぱく質	20.5 g	脂質	30.6 g	たんぱく質	13.2 g	脂質	6.9 g	たんぱく質	11.7 g	脂質	13.4 g	たんぱく質	19.2 g	脂質	12.3 g	たんぱく質	13.2 g	脂質	11.9 g
炭水化物	72.8 g	カルシウム	96 mg	炭水化物	69.4 g	カルシウム	70 mg	炭水化物	83.6 g	カルシウム	70 mg	炭水化物	65.9 g	カルシウム	58 mg	炭水化物	74.8 g	カルシウム	41 mg	炭水化物	70.4 g	カルシウム	97 mg	炭水化物	70.2 g	カルシウム	38 mg
カリウム	376 mg			カリウム	214 mg			カリウム	214 mg			カリウム	285 mg			カリウム	283 mg			カリウム	412 mg			カリウム	448 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 切干大根サラダ えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		酢鶏 かぶとツナの甘辛煮 厚揚げ青梗菜の中華炒め 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		チーズチキンカツ ラタトゥイユ ほうれん草とビーンズ中華和え 明太子ポテト 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉		アジ山椒焼き オムレツの中華あんかけ 切干大根の青しドレッシング 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		焼き鳥の卵あんかけ 大豆煮 ブロッコリーピーナツ和え えのき梅マヨネーズ和え えび・かに・小麦・卵・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		タラ磯辺天 白菜ツナスープ煮 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・りんご・ゼラチン		豚肉中華炒め 大根と大根葉炒め煮 ひじきの具沢山煮 オクラごま和え 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン															
熱量	336 kcal	塩分	2.5 g	熱量	303 kcal	塩分	2.8 g	熱量	239 kcal	塩分	2.3 g	熱量	227 kcal	塩分	2.2 g	熱量	320 kcal	塩分	2.5 g	熱量	277 kcal	塩分	2.4 g	熱量	218 kcal	塩分	2.9 g
たんぱく質	12.9 g	脂質	19.8 g	たんぱく質	10.2 g	脂質	18.8 g	たんぱく質	8.4 g	脂質	14.1 g	たんぱく質	12.4 g	脂質	13.5 g	たんぱく質	17.9 g	脂質	20.0 g	たんぱく質	12.9 g	脂質	16.9 g	たんぱく質	11.3 g	脂質	10.9 g
炭水化物	27.8 g	カルシウム	101 mg	炭水化物	24.3 g	カルシウム	71 mg	炭水化物	21.6 g	カルシウム	51 mg	炭水化物	14.4 g	カルシウム	82 mg	炭水化物	19.3 g	カルシウム	58 mg	炭水化物	19.7 g	カルシウム	58 mg	炭水化物	21.0 g	カルシウム	89 mg
カリウム	339 mg			カリウム	371 mg			カリウム	397 mg			カリウム	349 mg			カリウム	200 mg			カリウム	422 mg			カリウム	478 mg		

## おかず舞

製造  
下関アグリフードサービス

豚生姜焼き クリームコロッケ 煮物盛り合わせ(豆乳花形煮・がんも・絹さや) 小松菜と海老煮浸し 高野豆腐の卵とじ 金時豆 えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉・ゼラチン		天ぶら盛り合わせ 厚揚げの卵とじ 青梗菜とツナのさっと煮 キャベツとウィンナー炒め物 切干大根の酢物 ポテトサラダ えび・かに・小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		ひじき豆腐よせきのこあん 豚肉とキャベツのカレー炒め ほうれん草ツナ炒め 海老と枝豆の炒め物 明太子ポテト わかめとオクラの生姜酢和え 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		サバ竜田揚げ 野菜とひき肉のカレー 厚揚げと青梗菜の中華炒め 木の葉豆腐煮 大根とレーズンのサラダ シュウマイ 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン		ハンバーグ じゃが芋の炒り煮 スパイシーカレーロール ブロッコリーピーナツ和え はすのさんばい(山口郷土) 金時豆 小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉		赤魚ゆかり揚げ 厚揚げのチャンプルー 青梗菜煮浸し ひじきとかにかまの酢物 南瓜サラダ 黒豆 かに・小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		豚肉と白菜味噌炒め コロッケ ひじきの具沢山煮 オクラごま和え 甘栗サラダ 春雨の酢物 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉															
熱量	374 kcal	塩分	3.5 g	熱量	385 kcal	塩分	2.8 g	熱量	414 kcal	塩分	3.5 g	熱量	469 kcal	塩分	3.3 g	熱量	432 kcal	塩分	2.9 g	熱量	345 kcal	塩分	2.4 g	熱量	357 kcal	塩分	2.8 g
たんぱく質	14.8 g	脂質	19.2 g	たんぱく質	13.0 g	脂質	24.9 g	たんぱく質	15.3 g	脂質	27.3 g	たんぱく質	15.9 g	脂質	31.7 g	たんぱく質	14.7 g	脂質	21.4 g	たんぱく質	13.7 g	脂質	19.4 g	たんぱく質	14.7 g	脂質	17.8 g
炭水化物	37.4 g	カルシウム	107 mg	炭水化物	28.2 g	カルシウム	101 mg	炭水化物	29.3 g	カルシウム	77 mg	炭水化物	29.3 g	カルシウム	65 mg	炭水化物	46.6 g	カルシウム	66 mg	炭水化物	29.3 g	カルシウム	88 mg	炭水化物	36.8 g	カルシウム	95 mg
カリウム	456 mg			カリウム	344 mg			カリウム	567 mg			カリウム	341 mg			カリウム	583 mg			カリウム	494 mg			カリウム	478 mg		

## お弁当こぼご

製造  
下関アグリフードサービス

白飯 豚肉と白菜のこってり煮 大豆とさつま芋煮 青梗菜ごま和え 小麦・ごま・さば・大豆・豚肉		白飯 サバと揚げなすのピリ辛あん 厚揚げの卵とじ 小松菜としらす煮浸し 小麦・卵・さば・大豆		白飯 鶏肉の香り揚げオーロラソース 春菊と薩摩揚げ炒め煮 はすのさんばい(山口郷土) 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・りんご		白飯 赤魚の柚子味噌かけ 青梗菜のとろみ煮 大根の梅かつお和え 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		白飯 酢鶏 じゃが芋の炒り煮 豆とツナサラダ 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		白飯 タラのチャンチャン焼き 豚肉と春雨の炒め物 水菜サラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		白飯 牛焼肉 ツナじゃが ほうれん草錦糸和え 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・りんご															
熱量	371 kcal	塩分	1.8 g	熱量	498 kcal	塩分	1.6 g	熱量	569 kcal	塩分	1.6 g	熱量	298 kcal	塩分	1.5 g	熱量	393 kcal	塩分	1.5 g	熱量	391 kcal	塩分	2.1 g	熱量	328 kcal	塩分	1.2 g
たんぱく質	11.5 g	脂質	9.6 g	たんぱく質	13.0 g	脂質	23.1 g	たんぱく質	16.3 g	脂質	27.4 g	たんぱく質	12.0 g	脂質	4.0 g	たんぱく質	10.6 g	脂質	11.8 g	たんぱく質	16.5 g	脂質	9.9 g	たんぱく質	10.8 g	脂質	7.8 g
炭水化物	60.9 g	カルシウム	87 mg	炭水化物	58.6 g	カルシウム	50 mg	炭水化物	65.5 g	カルシウム	51 mg	炭水化物	53.6 g	カルシウム	55 mg	炭水化物	62.9 g	カルシウム	726 mg	炭水化物	59.6 g	カルシウム	77 mg	炭水化物	57.3 g	カルシウム	27 mg
カリウム	317 mg			カリウム	283 mg			カリウム	233 mg			カリウム	270 mg			カリウム	348 mg			カリウム	360 mg			カリウム	346 mg		

# 1月20日(月)～1月26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20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)	1月25日(土)	1月26日(日)
	5・7日間コース					7日間コースの方のみお届け	
	サワラの中華煮たれかけ ソーストンカツ 根菜の炒り煮 ブロッコリーとチーズのサラダ マカロニソテー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	ゆで鶏の五目あんかけ アジ大葉フライ ひじきと竹輪の煮物 さつま芋のサラダ インゲンとベーコンのソテー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	サバのゆず胡椒焼き 大豆五目煮 ピーマンの塩昆布和え ツナの卵炒め しる菜のおかかマヨ和え 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	豚肉のソース炒め 揚げじゃが芋のそぼろあん ほうれん草の白和え もやしとさつま揚げの生姜醤油炒め キャベツとツナの和風マヨネーズ和え 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	海鮮とブロッコリーの塩だれ炒め 切昆布と大豆の煮物 南瓜のきな粉和え 野菜と豚肉の味噌炒め マカロニサラダ えび・小麦・卵・乳成分・落花生・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	鶏肉のケチャップ煮 エビカツ 高野豆腐の含め煮 インゲンのごま和え キャベツソテー えび・小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	ブリのから揚げ野菜甘酢あんかけ 網揚げのそぼろ煮 小松菜とツナのお浸し かぶと豚肉の炒め物 春雨のマヨサラダ かに・小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
ごはん付	熱量 611 kcal たんぱく質 25.9 g カルシウム 191 mg	熱量 631 kcal たんぱく質 26.1 g カルシウム 228 mg	熱量 622 kcal たんぱく質 27.0 g カルシウム 155 mg	熱量 608 kcal たんぱく質 25.8 g カルシウム 267 mg	熱量 580 kcal たんぱく質 25.7 g カルシウム 320 mg	熱量 609 kcal たんぱく質 25.4 g カルシウム 142 mg	熱量 569 kcal たんぱく質 27.7 g カルシウム 121 mg
おかずのみ	熱量 671 kcal たんぱく質 21.7 g カルシウム 188 mg	熱量 390 kcal たんぱく質 21.9 g カルシウム 225 mg	熱量 414 kcal たんぱく質 22.8 g カルシウム 152 mg	熱量 367 kcal たんぱく質 21.6 g カルシウム 264 mg	熱量 339 kcal たんぱく質 21.5 g カルシウム 317 mg	熱量 368 kcal たんぱく質 21.2 g カルシウム 138 mg	熱量 328 kcal たんぱく質 23.5 g カルシウム 118 mg

## おかず華

製造 下関アグリフードサービス

	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)
	5日間コース				
	豚肉と白菜のこってり煮 サワラのきのこあんかけ 小松菜と海老煮浸し 大豆とさつま芋煮 切干大根の青しそドレッシング 青梗菜ごま和え 春雨の酢物 おかず昆布 えび・小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	サバと揚げなすのピリ辛あん 蓮根と鶏肉炒め 小松菜としらす煮浸し 厚揚げの卵とじ 切干大根の酢物 オクラ梅かつお和え ポテトサラダ パインシロップ漬け えび・かに・小麦・卵・さば・大豆・鶏肉・りんご	鶏肉の香り揚げオーロラスース ホキの和風マリネ 麻婆豆腐 春菊と薩摩揚げ炒め煮 ほうれん草ツナ炒め ジャーマンポテトサラダ はすのさんぱい(山口郷土) 白花豆 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	赤魚の柚子味噌かけ 肉団子と卵の中華炒め 白菜煮浸し 木の葉豆腐煮 青梗菜のとりみ煮 カニ風味スパサラダ 大根の梅かつお和え 春菊のえのき浸し 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	酢鶏 イカ天 じゃが芋の炒り煮 金平ごぼう 豆とツナサラダ ブロッコリーピーナツ和え 黒酢中華春雨 金時豆 小麦・卵・乳成分・落花生・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
	熱量 354 kcal たんぱく質 18.9 g 炭水化物 25.9 g カリウム 744 mg	熱量 429 kcal たんぱく質 14.4 g 炭水化物 29.5 g カリウム 347 mg	熱量 542 kcal たんぱく質 24.5 g 炭水化物 36.2 g カリウム 527 mg	熱量 382 kcal たんぱく質 16.9 g 炭水化物 29.9 g カリウム 551 mg	熱量 374 kcal たんぱく質 14.7 g 炭水化物 37.2 g カリウム 522 mg

## おかず

製造 ワタミ株式会社

牛肉と野菜の焼肉風 小麦・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま	イカとあさりの旨煮 小麦・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	白身魚フライ ※タルタルソース小袋付 卵・小麦・大豆・りんご	サーモンのちゃんちゃん焼き風 さけ・小麦・乳成分・大豆	北海道産 南瓜コロッケ 小麦・大豆
がんととき きのこあん 小麦・大豆・鶏肉・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	鶏肉とブロッコリーのおかか炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	美幌峠牧場生乳使用 コーンのグラタン風 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉	豚肉とキャベツの玉子炒め 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
鶏肉とキャベツのコンソメ炒め 小麦・乳成分・大豆・鶏肉	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	ほうれん草ともやしの生姜味噌 小麦・牛肉・さば・大豆	根菜とひき肉の煮物 小麦・大豆・鶏肉	豆腐そぼろの炒り煮 小麦・大豆
ブロッコリーとハムのサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉	キャベツと椎茸の中華浸し 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	南瓜とレーズンのサラダ 卵・小麦・大豆	卵の花といんげんのサラダ 卵・小麦・大豆・ごま	ほうれん草とごぼうのピーナツ和え 小麦・落花生・大豆
昆布煮 小麦・大豆	大根のナムル 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま	キャベツのカレー炒め 小麦・大豆	三色煮豆 小麦・大豆・ゼラチン	人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま
熱量 434 kcal たんぱく質 18.4 g 炭水化物 19.6 g	熱量 371 kcal たんぱく質 10.7 g 炭水化物 23.7 g	熱量 408 kcal たんぱく質 17.5 g 炭水化物 29.8 g	熱量 345 kcal たんぱく質 16.9 g 炭水化物 30.3 g	熱量 380 kcal たんぱく質 12.8 g 炭水化物 32.2 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)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  
**1月22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。