

1月27日(月)～2月2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

1月27日(月)		1月28日(火)		1月29日(水)		1月30日(木)		1月31日(金)		2月1日(土)		2月2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 豚肉と野菜のデミソース煮込み 大根と挽肉旨味炒め なすとベーコンの炒め物 南瓜サラダ 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		白飯/黒ごま 白身フライ 肉豆腐 キャベツとえびの炒め物 菜の花おかか和え えび・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		お寿司 チキンカツ 卵と人参のソテー ほうれん草ピーナツ和え 里芋そぼろ煮 小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉		白飯/ゆかり タラのチリソース けんちょう(山口郷土) 玉ねぎツナサラダ なすごま和え/おかず昆布 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		白飯/白ごま 豚肉中華炒め カレーロール 青梗菜のクリーム煮 カニ風味サラダ えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン		白飯/黒ごま サバ煮つけ 鶏と大根の生姜煮 ほうれん草おかか和え マカロニサラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		白飯/白ごま 豚焼肉 青梗菜煮浸し キャベツの甘酢和え さつま芋サラダ 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご			
熱量 445 kcal	塩分 2.4 g	たんぱく質 11.0 g	脂質 13.7 g	炭水化物 70.9 g	カルシウム 33 mg	カリウム 308 mg	熱量 482 kcal	塩分 1.9 g	たんぱく質 16.1 g	脂質 12.9 g	炭水化物 78.4 g	カルシウム 110 mg	カリウム 297 mg		
熱量 514 kcal	塩分 3.8 g	たんぱく質 15.9 g	脂質 14.9 g	炭水化物 80.4 g	カルシウム 70 mg	カリウム 352 mg	熱量 491 kcal	塩分 2.0 g	たんぱく質 14.5 g	脂質 17.0 g	炭水化物 70.5 g	カルシウム 74 mg	カリウム 368 mg		
熱量 528 kcal	塩分 2.5 g	たんぱく質 13.2 g	脂質 20.2 g	炭水化物 74.4 g	カルシウム 61 mg	カリウム 353 mg	熱量 512 kcal	塩分 2.7 g	たんぱく質 16.0 g	脂質 18.1 g	炭水化物 70.7 g	カルシウム 42 mg	カリウム 266 mg		
熱量 415 kcal	塩分 1.6 g	たんぱく質 10.1 g	脂質 9.0 g	炭水化物 74.6 g	カルシウム 61 mg	カリウム 385 mg	熱量 322 kcal	塩分 2.2 g	たんぱく質 11.7 g	脂質 19.8 g	炭水化物 25.5 g	カルシウム 42 mg	カリウム 365 mg		

お弁当和

製造
下関アグリフードサービス

おかず咲

製造
下関アグリフードサービス

豚肉と野菜のうま煮 カニと豆腐のふんわり天 人参とツナの和え物 マカロニサラダ かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		サバみりん焼き 厚揚げの卵とじ じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の和え物 えび・小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉		鶏天レモンソース 小松菜しらす煮浸し 筍味噌煮(山口郷土) 南瓜ごま和え 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		アジ磯辺天 にら玉春雨 大豆の五目煮 白菜ごま酢和え 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・りんご		イカ天 鶏肉と厚揚げのごま煮 胡瓜の酢物 豆とツナサラダ えび・かに・小麦・卵・乳成分・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		白身フライ 大豆と竹輪の煮物 オクラえのき塩昆布和え コールスローサラダ 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		豚肉と蓮根酢豚風 海老とブロッコリー塩だれ和え 高野豆腐卵とじ マセドアンサラダ 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 322 kcal	塩分 2.2 g	たんぱく質 11.7 g	脂質 19.8 g	炭水化物 25.5 g	カルシウム 42 mg	カリウム 365 mg	熱量 265 kcal	塩分 2.8 g	たんぱく質 12.5 g	脂質 17.1 g	炭水化物 15.9 g	カルシウム 50 mg	カリウム 365 mg
熱量 349 kcal	塩分 2.8 g	たんぱく質 14.9 g	脂質 22.2 g	炭水化物 24.6 g	カルシウム 122 mg	カリウム 389 mg	熱量 307 kcal	塩分 2.4 g	たんぱく質 13.8 g	脂質 17.4 g	炭水化物 24.9 g	カルシウム 88 mg	カリウム 325 mg
熱量 321 kcal	塩分 2.1 g	たんぱく質 13.5 g	脂質 18.4 g	炭水化物 25.1 g	カルシウム 56 mg	カリウム 400 mg	熱量 351 kcal	塩分 3.0 g	たんぱく質 15.0 g	脂質 21.0 g	炭水化物 26.7 g	カルシウム 89 mg	カリウム 346 mg
熱量 240 kcal	塩分 3.0 g	たんぱく質 12.5 g	脂質 13.6 g	炭水化物 19.0 g	カルシウム 61 mg	カリウム 495 mg	熱量 463 kcal	塩分 3.6 g	たんぱく質 16.0 g	脂質 23.7 g	炭水化物 47.2 g	カルシウム 138 mg	カリウム 359 mg

おかず舞

製造
下関アグリフードサービス

とんかつ 大平(山口郷土) チャンポン風野菜炒め なす煮浸し 菜の花ごま和え 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		アジ大葉フライ 麻婆豆腐 ごぼうとウィンナーの金平 ひじきとピーマンの煮物 菜の花おかか和え 里芋とツナの和風サラダ 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		タンドリーチキン ポークビーンズ かのにふわらか豆腐煮 豚肉と春雨の炒め物 ほうれん草ピーナツ和え 黄桃シロップ漬け かに・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご		アジ塩焼き 大豆の五目煮 白菜とベーコン煮 南瓜のいとこ煮 大根のツナマヨサラダ なすごま和え 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		酢鶏 かに玉 けんちょう(山口郷土) 豆とツナサラダ ブロッコリーごま和え グリーンピースとわかめの煮物 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		タラ山椒焼き 豚プルコギ イカと野菜の生姜炒め ひじきと蓮根ごまサラダ 白菜ちりめんの酢物 揚げシュウマイ えび・かに・小麦・卵・いか・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 小松菜としらす煮浸し 肉団子の卵中華あん コールスローサラダ オクラ梅かつお和え 黄桃シロップ漬け えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・もも・ゼラチン	
熱量 463 kcal	塩分 3.6 g	たんぱく質 16.0 g	脂質 23.7 g	炭水化物 47.2 g	カルシウム 138 mg	カリウム 359 mg	熱量 353 kcal	塩分 2.7 g	たんぱく質 12.9 g	脂質 19.8 g	炭水化物 33.0 g	カルシウム 136 mg	カリウム 447 mg
熱量 423 kcal	塩分 3.1 g	たんぱく質 20.7 g	脂質 24.4 g	炭水化物 32.3 g	カルシウム 38 mg	カリウム 413 mg	熱量 387 kcal	塩分 3.5 g	たんぱく質 16.7 g	脂質 20.5 g	炭水化物 35.3 g	カルシウム 125 mg	カリウム 638 mg
熱量 402 kcal	塩分 3.1 g	たんぱく質 13.8 g	脂質 26.7 g	炭水化物 28.6 g	カルシウム 85 mg	カリウム 362 mg	熱量 331 kcal	塩分 2.9 g	たんぱく質 16.9 g	脂質 15.2 g	炭水化物 32.6 g	カルシウム 63 mg	カリウム 481 mg
熱量 415 kcal	塩分 2.8 g	たんぱく質 12.4 g	脂質 24.8 g	炭水化物 36.9 g	カルシウム 133 mg	カリウム 463 mg	熱量 391 kcal	塩分 2.0 g	たんぱく質 10.5 g	脂質 12.1 g	炭水化物 61.5 g	カルシウム 28 mg	カリウム 277 mg

お弁当こぼご

製造
下関アグリフードサービス

白飯 豚肉と野菜のデミソース煮込み 大根と挽肉旨味炒め 南瓜サラダ 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		白飯 白身フライ 肉豆腐 菜の花おかか和え 小麦・ごま・大豆・豚肉		白飯 チキンカツ 卵と人参のソテー ほうれん草ピーナツ和え 小麦・卵・乳成分・落花生・大豆・鶏肉		白飯 タラのチリソース けんちょう(山口郷土) なすごま和え 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		白飯 カレーロール 豚肉中華炒め カニ風味サラダ えび・かに・小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン		白飯 サバ煮つけ なす田楽 ほうれん草おかか和え 小麦・ごま・さば・大豆		白飯 豚焼肉 青梗菜煮浸し さつま芋サラダ 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 391 kcal	塩分 2.0 g	たんぱく質 10.5 g	脂質 12.1 g	炭水化物 61.5 g	カルシウム 28 mg	カリウム 277 mg	熱量 388 kcal	塩分 1.7 g	たんぱく質 14.4 g	脂質 11.0 g	炭水化物 60.1 g	カルシウム 84 mg	カリウム 249 mg
熱量 393 kcal	塩分 1.4 g	たんぱく質 11.7 g	脂質 12.3 g	炭水化物 59.5 g	カルシウム 84 mg	カリウム 216 mg	熱量 435 kcal	塩分 1.5 g	たんぱく質 13.0 g	脂質 15.8 g	炭水化物 60.1 g	カルシウム 56 mg	カリウム 284 mg
熱量 453 kcal	塩分 1.6 g	たんぱく質 10.5 g	脂質 18.3 g	炭水化物 61.8 g	カルシウム 28 mg	カリウム 223 mg	熱量 412 kcal	塩分 2.2 g	たんぱく質 13.2 g	脂質 13.6 g	炭水化物 58.8 g	カルシウム 28 mg	カリウム 222 mg
熱量 348 kcal	塩分 1.5 g	たんぱく質 9.2 g	脂質 8.1 g	炭水化物 60.4 g	カルシウム 51 mg	カリウム 314 mg	熱量 391 kcal	塩分 2.0 g	たんぱく質 10.5 g	脂質 12.1 g	炭水化物 61.5 g	カルシウム 28 mg	カリウム 277 mg

1月27日(月)～2月2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27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)	2月1日(土)	2月2日(日)
	5・7日間コース					7日間コースの方のみお届け	
	豚肉のカレー炒め がんとどきの煮物 里芋鮭フレークサラダ 青梗菜の中華ミルク煮 インゲンとえのきの和え物 かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	イワシの梅煮 クリームコロッケ ピーマンのケチャップ炒め 豚肉と大根の味噌煮 コーンとカニカマのサラダ えび・かに・小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	鶏肉のから揚げ ひじきの煮物 ツナとじゃが芋の煮物 カリフラワーのオーロラソース和え 白花豆煮 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご	サバのみりん焼き ほうれん草と卵の炒め物 チキンナゲット 豆腐の旨塩煮 南瓜とレーズンのサラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	豚肉の甘辛煮 ピーマンのオイスターソース炒め さつま芋のごま和え キャベツのクリーム煮 蓮根サラダ えび・小麦・卵・乳成分・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	マスの塩こうじ焼き 豆腐の中華煮 人参のさっぱりサラダ ソース鶏じゃが インゲンのツナマヨ和え えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	鶏肉のカレー風味焼き しろ菜のゆず浸し ピーマンとツナのサラダ カリフラワーのコンソメ煮 大豆サラダ 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
ごはん付	熱量 563 kcal たんぱく質 25.9 g カルシウム 269 mg	熱量 642 kcal たんぱく質 24.2 g カルシウム 270 mg	熱量 652 kcal たんぱく質 22.9 g カルシウム 211 mg	熱量 678 kcal たんぱく質 23.3 g カルシウム 374 mg	熱量 572 kcal たんぱく質 26.2 g カルシウム 385 mg	熱量 558 kcal たんぱく質 24.8 g カルシウム 283 mg	熱量 623 kcal たんぱく質 28.1 g カルシウム 245 mg
おかずのみ	熱量 322 kcal たんぱく質 21.8 g カルシウム 266 mg	熱量 401 kcal たんぱく質 20.0 g カルシウム 266 mg	熱量 411 kcal たんぱく質 18.7 g カルシウム 207 mg	熱量 437 kcal たんぱく質 19.1 g カルシウム 370 mg	熱量 331 kcal たんぱく質 22.1 g カルシウム 381 mg	熱量 318 kcal たんぱく質 20.6 g カルシウム 279 mg	熱量 382 kcal たんぱく質 23.9 g カルシウム 242 mg

おかず華

製造
下関アグリフードサービス

	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)
	5日間コース				
	豚肉と野菜のデミソース煮込み カレイ磯辺天 なすとベーコンの炒め物 大根と挽肉旨味炒め 五目しんじょ煮 南瓜サラダ 春菊のえのき浸し 白花豆 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	肉豆腐 白身フライ じゃが芋のそぼろ煮 ひじきとピーマンの煮物 オクラごま和え キャベツとえびの炒め物 切干大根サラダ ごまだんご えび・小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	アジ南蛮漬け けんちょう(山口郷土) 卵と人参のソテー ほうれん草ピーナツ和え 里芋そぼろ煮 コールスローサラダ 筍味噌煮(山口郷土) 黄桃シロップ漬け 小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン	タラのチリソース 豚肉と厚揚げのチャンプルー 大豆の五目煮 南瓜のいとこ煮 なすごま和え 玉ねぎツナサラダ 胡瓜の酢物 おかず昆布 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	豚肉中華炒め カレーロール 青梗菜のクリーム煮 春菊とさつま揚げ炒め カニ風味サラダ 胡瓜の酢物 えびシュウマイ 金時豆 えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン
	熱量 425 kcal たんぱく質 15.9 g 炭水化物 41.7 g カリウム 379 mg	熱量 389 kcal たんぱく質 18.6 g 炭水化物 43.9 g カリウム 511 mg	熱量 400 kcal たんぱく質 15.4 g 炭水化物 39.5 g カリウム 623 mg	熱量 389 kcal たんぱく質 17.8 g 炭水化物 34.7 g カリウム 670 mg	熱量 407 kcal たんぱく質 14.7 g 炭水化物 36.4 g カリウム 527 mg

おかず

製造
ワタミ株式会社

サバの塩焼き さば	牛肉と根菜の照り煮 小麦・牛肉・さば・大豆・鶏肉	鶏の唐揚げ 小麦・大豆・鶏肉	ワタミファームのきく芋と豚肉のひじき炒め スナップエンドウ添え 小麦・さば・大豆・豚肉	肉じゃがコロッケ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
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	豚肉と白菜のとろーり煮 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	鶏肉と蓮根のさっぱり炒め 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	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	なすのそぼろあん 小麦・さば・大豆・鶏肉	豚肉と切干大根の甘辛煮 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	わかめとキャベツのナムル 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	根菜と青菜の和え物 小麦・大豆	角切りチーズとキャベツのサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆	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
いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま	つきこんにゃくの真砂和え 小麦・大豆・ゼラチン	ブロッコリーのそぼろあん 小麦・牛肉・大豆・豚肉・ごま	ごぼうとこんにゃくのピリ辛金平 大豆	チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆
熱量 417 kcal たんぱく質 15.7 g 炭水化物 24.2 g	熱量 363 kcal たんぱく質 12.9 g 炭水化物 21.8 g	熱量 357 kcal たんぱく質 17.6 g 炭水化物 23.2 g	熱量 438 kcal たんぱく質 12.9 g 炭水化物 19.2 g	熱量 496 kcal たんぱく質 16.4 g 炭水化物 33.8 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。

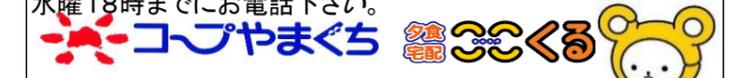
次週の中止・変更の締切は

1月29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。