

1月13日(月)～1月19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13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18日(土)	1月19日(日)	
7日間コースのみ		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 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	白飯/ゆかり メバル磯辺天 ほうれん草煮浸し アスパラ梅おかか和え カリフラワー甘酢和え かに・小麦・卵・落花生・大豆・りんご	菜飯/白ごま カレイの煮付け 小松菜中華炒め 白菜ツナサラダ いんげんおかか和え 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	白飯/黒ごま タラ柚庵焼き えびしんじょ天ぷら ワカメぬた(山口郷土) ポテトサラダ えび・小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご	白飯/ゆかり 豚肉と野菜の塩タレ炒め スクランブルエッグ ひじきごまサラダ 紅白生酢 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 サバ生姜煮 キャベツと炒り卵の炒め物 高野煮 ほうれん草くるみ和え 小麦・卵・乳成分・牛肉・くるみ・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	白飯/黒ごま メンチカツ 白菜煮浸し 菜の花の卵とじ ポテトサラダ えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	
熱量 500 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 11.2 g 脂質 20.6 g 炭水化物 67.2 g カルシウム 52 mg カリウム 269 mg	熱量 481 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 15.6 g 脂質 14.6 g 炭水化物 72.6 g カルシウム 82 mg カリウム 507 mg	熱量 461 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 15.5 g 脂質 14.9 g 炭水化物 67.2 g カルシウム 86 mg カリウム 238 mg	熱量 488 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 16.6 g 脂質 15.6 g 炭水化物 71.0 g カルシウム 110 mg カリウム 339 mg	熱量 432 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 13.6 g 脂質 12.7 g 炭水化物 67.4 g カルシウム 38 mg カリウム 337 mg	熱量 487 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 16.6 g 脂質 16.5 g 炭水化物 68.0 g カルシウム 88 mg カリウム 218 mg	熱量 552 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 14.6 g 脂質 20.6 g 炭水化物 79.0 g カルシウム 74 mg カリウム 250 mg	

おかず咲

製造
下関アグリフードサービス

豚肉の柳川風煮 なすとピーマンの炒め煮 えびつみれ煮 カリフラワーサラダ えび・小麦・卵・ごま・大豆・豚肉	メバル柚庵焼き 揚げ鶏キャベツの和風生姜煮 ブロッコリーごま和え 金平ごぼう 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・りんご	坦々風野菜炒め かに玉 大根とさつま揚げ煮 大豆煮 かに・小麦・卵・アーモンド・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	揚げタラのきのこあんかけ ブロッコリーと桜えび煮物 卵とほうれん草のソテー 三目豆 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉	鶏山賊焼き(山口郷土) 白菜スープ煮 じゃが芋とオクラのサラダ 小松菜煮浸し 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉	メバル若狭焼き 野菜とツナのクリーム煮 青梗菜の卵とじ 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	肉団子の卵あんかけ 豚肉と里芋のゆず味噌煮 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・もも
熱量 287 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 12.7 g 脂質 14.9 g 炭水化物 27.1 g カルシウム 65 mg カリウム 340 mg	熱量 241 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 14.7 g 脂質 14.1 g 炭水化物 14.8 g カルシウム 80 mg カリウム 309 mg	熱量 280 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 10.8 g 脂質 19.7 g 炭水化物 16.2 g カルシウム 88 mg カリウム 266 mg	熱量 224 kcal 塩分 1.6 g たんぱく質 13.0 g 脂質 13.3 g 炭水化物 14.4 g カルシウム 64 mg カリウム 459 mg	熱量 223 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 13.5 g 脂質 13.1 g 炭水化物 15.9 g カルシウム 80 mg カリウム 389 mg	熱量 211 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 13.8 g 脂質 9.9 g 炭水化物 17.6 g カルシウム 123 mg カリウム 434 mg	熱量 315 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 12.8 g 脂質 19.2 g 炭水化物 24.6 g カルシウム 62 mg カリウム 591 mg

おかず舞

製造
下関アグリフードサービス

豚肉じゃが 海老カツマトソースかけ 青梗菜炒め 春雨中華炒め ワカメぬた(山口郷土) 金時豆 えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	揚げタラのカレーあんかけ 筑前煮 じゃが芋炒め なすとひき肉の炒め物 いんげんピーナツ和え 大根生酢 かに・小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	肉団子の中華煮 蓮根と厚揚げ炒め煮 大豆煮 明太マカロニサラダ キャベツごま和え 卵焼き 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	カレイの煮付け なすのはさみ揚げ天 厚揚げの酢豚風 じゃが芋のたらこ煮 大根とさつま揚げ煮 蓮根ごまサラダ 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	オムレツのトマトソースかけ 坦々風野菜炒め 鶏唐揚げ 小松菜煮浸し 枝豆と竹輪の明太マヨ和え 海藻とキャベツの青じそドレッシング 小麦・卵・乳成分・アーモンド・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	アジ大葉フライ 豚肉ときこのオイスター炒め 炒り豆腐 小松菜としらすの卵炒め ひじき煮 しろ菜柚子浸し えび・小麦・卵・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	サバ塩焼き つくね煮 青梗菜煮浸し キャベツと炒り卵の炒め物 切干と胡瓜の酢物 揚げシュウマイ えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・もも・ゼラチン
熱量 298 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 12.2 g 脂質 12.5 g 炭水化物 37.7 g カルシウム 79 mg カリウム 523 mg	熱量 323 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 14.3 g 脂質 15.7 g 炭水化物 32.8 g カルシウム 44 mg カリウム 484 mg	熱量 488 kcal 塩分 3.1 g たんぱく質 17.3 g 脂質 30.8 g 炭水化物 36.9 g カルシウム 119 mg カリウム 561 mg	熱量 328 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 14.1 g 脂質 14.9 g 炭水化物 36.0 g カルシウム 74 mg カリウム 360 mg	熱量 432 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 15.5 g 脂質 28.6 g 炭水化物 29.2 g カルシウム 123 mg カリウム 438 mg	熱量 361 kcal 塩分 3.6 g たんぱく質 15.5 g 脂質 23.1 g 炭水化物 24.4 g カルシウム 176 mg カリウム 561 mg	熱量 400 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 15.7 g 脂質 26.3 g 炭水化物 26.2 g カルシウム 117 mg カリウム 336 mg

お弁当こぼご

製造
下関アグリフードサービス

白飯 鶏肉となすの甘辛煮 大根とツナの煮物 春雨サラダ 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・りんご	白飯 メバル磯辺天 ほうれん草煮浸し アスパラ梅おかか和え 小麦・卵・落花生・大豆	白飯 カレイの煮付け 小松菜中華炒め キャベツのごま和え 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	白飯 タラ柚庵焼き えびしんじょ天ぷら ワカメぬた(山口郷土) えび・小麦・卵・大豆・豚肉	白飯 豚肉と野菜の塩タレ炒め スクランブルエッグ ひじきごまサラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	白飯 サバ生姜煮 キャベツと炒り卵の炒め物 ほうれん草くるみ和え 小麦・卵・乳成分・牛肉・くるみ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	白飯 メンチカツ 菜の花の卵とじ ポテトサラダ 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・りんご
熱量 369 kcal 塩分 1.6 g たんぱく質 9.3 g 脂質 12.0 g 炭水化物 55.8 g カルシウム 29 mg カリウム 198 mg	熱量 386 kcal 塩分 1.5 g たんぱく質 14.1 g 脂質 11.8 g 炭水化物 56.4 g カルシウム 70 mg カリウム 393 mg	熱量 346 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 13.5 g 脂質 7.2 g 炭水化物 58.1 g カルシウム 98 mg カリウム 218 mg	熱量 379 kcal 塩分 1.7 g たんぱく質 13.6 g 脂質 11.2 g 炭水化物 56.4 g カルシウム 97 mg カリウム 252 mg	熱量 371 kcal 塩分 1.6 g たんぱく質 12.7 g 脂質 11.4 g 炭水化物 55.7 g カルシウム 32 mg カリウム 291 mg	熱量 411 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 13.4 g 脂質 15.1 g 炭水化物 54.8 g カルシウム 32 mg カリウム 281 mg	熱量 508 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 13.2 g 脂質 20.3 g 炭水化物 69.9 g カルシウム 68 mg カリウム 172 mg

1月13日(月)～1月19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13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18日(土)	1月19日(日)
	7日間コースのみ		5・7日間コース			7日間コースの方のみお届け	
	鶏肉のオイスター炒め 青梗菜とカニカマの煮浸し なすの南蛮和え じゃが芋のチーズクリーム煮 大豆サラダ 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	アジのカレー醤油焼き 人参と卵の炒め物 春菊とカニカマのゆず和え 豚肉とじゃが芋の煮物 蓮根サラダ かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	豚肉のぼん酢生姜炒め えびしんじょの天ぷら ツナと大根の煮物 キャベツとチーズのサラダ 白花豆煮 えび・小麦・卵・乳成分・大豆・豚肉・りんご	赤魚の味噌焼き 鶏肉のから揚げ ひじきとさつま揚げの煮物 春雨のすき煮 カリフラワーのカレーマヨ和え 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	鶏肉と里芋の照り煮 小松菜の煮浸し 切干大根のドレッシング和え 高野豆腐の卵とじ ブロッコリーサラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご	オムレツホワイトソースかけ メバルの西京焼き 豚肉と大根の煮物 豆とツナのサラダ ほうれん草おかか和え 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	豚肉のレモン塩だれ炒め 網揚げのピリ辛煮 青梗菜の卵和え さつま芋と切昆布の煮物 切干大根と鮭フレークのサラダ 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
ごはん付	熱量 614 kcal たんぱく質 25.8 g カルシウム 153 mg	熱量 641 kcal たんぱく質 25.0 g カルシウム 254 mg	熱量 613 kcal たんぱく質 28.1 g カルシウム 250 mg	熱量 589 kcal たんぱく質 24.4 g カルシウム 147 mg	熱量 581 kcal たんぱく質 23.7 g カルシウム 299 mg	熱量 602 kcal たんぱく質 26.8 g カルシウム 484 mg	熱量 611 kcal たんぱく質 25.9 g カルシウム 148 mg
おかずのみ	熱量 373 kcal たんぱく質 21.6 g カルシウム 149 mg	熱量 300 kcal たんぱく質 20.9 g カルシウム 250 mg	熱量 372 kcal たんぱく質 23.9 g カルシウム 247 mg	熱量 349 kcal たんぱく質 20.3 g カルシウム 144 mg	熱量 341 kcal たんぱく質 19.5 g カルシウム 296 mg	熱量 362 kcal たんぱく質 22.6 g カルシウム 480 mg	熱量 370 kcal たんぱく質 21.7 g カルシウム 144 mg

おかず華

製造
下関アグリフードサービス

	1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)
	5日間コース				
成人の日 (祝日の為お休みです)	豚肉とキャベツのカレー炒め メバル磯辺天 切干大根具だくさん煮 ほうれん草煮浸し さつま芋サラダ カリフラワー甘酢和え アスパラ梅おかか和え 黄桃シロップ漬け かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご	カレイの煮付け 揚げ餃子 小松菜中華炒め 蓮根金平 いんげんおかか和え 白菜ツナサラダ 大豆煮 キャベツごま和え 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	タラ柚庵焼き 豚肉の柳川風煮 春雨の炒め物 えびしんじょ天ぷら ブロッコリーと桜えび煮物 ワカメめた(山口郷土) ポテトサラダ 小松菜煮浸し えび・小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	アジ磯辺天 豚肉と野菜の塩タレ炒め スクランブルエッグ 白菜スープ煮 小松菜煮浸し ひじきごまサラダ 紅白生酢 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 395 kcal たんぱく質 18.2 g 炭水化物 34.6 g カリウム 630 mg	熱量 391 kcal たんぱく質 16.0 g 炭水化物 34.5 g カリウム 389 mg	熱量 404 kcal たんぱく質 18.4 g 炭水化物 32.6 g カリウム 451 mg	熱量 417 kcal たんぱく質 19.3 g 炭水化物 36.5 g カリウム 604 mg	熱量 417 kcal たんぱく質 19.3 g 炭水化物 36.5 g カリウム 604 mg

おかず

製造
ワタミ株式会社

成人の日 (祝日の為お休みです)	玉子焼き 甘酢あん 卵・かに・えび・さば・大豆・りんご・ごま・小麦・鶏肉・豚肉 豆腐チャンプルー 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 乱切りじゃが芋のサーモンフレーク炒め 小麦・乳成分・さけ・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン いんげんとコーンのマヨサラダ 卵・小麦・大豆 煮豆 小麦・大豆・豚肉	豚肉と野菜の和風煮 小麦・さば・大豆・豚肉 白だし香るがんもどきの煮物 小麦・さば・大豆・鶏肉 蒸し鶏と切干大根のサラダ 卵・小麦・大豆・鶏肉 蓮根とこんにゃくの金平 小麦・大豆・ごま ブロッコリーのおかか和え 小麦・大豆	サバの味噌煮 小麦・さば・大豆・ごま 豚肉ともやしのニラ炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま こうや豆腐ときのこの和風炒め 小麦・大豆・豚肉 里芋の明太風味マヨサラダ 卵・小麦・大豆・鶏肉・ゼラチン ほうれん草とコーンの炒め物 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	チキン南蛮 ※タルタルソース小袋付 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・りんご 花野菜と五穀のトマトドレッシングサラダ 小麦・大豆・りんご・ゼラチン ひじきと水くわいの炒め煮 小麦・大豆 大豆の肉味噌とキャベツのサラダ 小麦・牛肉・さば・大豆 切干大根のもろみ生姜煮 小麦・大豆	
	熱量 344 kcal たんぱく質 12.5 g 炭水化物 29.3 g	熱量 423 kcal たんぱく質 16.4 g 炭水化物 17.5 g	熱量 362 kcal たんぱく質 14.2 g 炭水化物 22.3 g	熱量 415 kcal たんぱく質 18.8 g 炭水化物 29.7 g	熱量 415 kcal たんぱく質 18.8 g 炭水化物 29.7 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。

「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15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