

# 2月10日(月)～2月16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

2月10日(月)		2月11日(火)		2月12日(水)		2月13日(木)		2月14日(金)		2月15日(土)		2月16日(日)																																																		
5・7日間コース		7日間コースのみ		5・7日間コース		5・7日間コース		5・7日間コース		7日間コースの方のみお届け		7日間コースの方のみお届け																																																		
白飯/黒ごま 豚肉の柳川風煮 なすとピーマンの炒め煮 高野豆腐の煮物 フレンチサラダ 小麦・卵・ごま・大豆・豚肉		白飯/ゆかり 黒メバル柚庵焼き 揚げ鶏キャベツの和風生姜煮 ブロッコリーごま和え 春雨サラダ 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・りんご		菜飯/白ごま 坦々風野菜炒め 大根とさつま揚げ煮 芋いもサラダ 京あわせ煮物 小麦・卵・乳成分・アーモンド・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		白飯/白ごま タラのきのこソースかけ 卵とほうれん草のソテー ブロッコリーと桜えび煮物 大根炒め生酢 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉		白飯/黒ごま 鶏山賊焼き(山口郷土) 白菜ツナスープ煮 じゃが芋とオクラ明太子サラダ 胡瓜の酢物 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉		白飯/ゆかり サバ照焼き 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・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		白飯/黒ごま 肉団子の卵あんかけ ほうれん草ソテー 豚肉と里芋のゆず味噌煮 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 396 kcal	塩分 1.9 g	たんぱく質 11.6 g	脂質 10.4 g	炭水化物 65.1 g	カルシウム 68 mg	カリウム 281 mg	熱量 484 kcal	塩分 1.9 g	たんぱく質 18.8 g	脂質 15.8 g	炭水化物 67.8 g	カルシウム 89 mg	カリウム 326 mg	熱量 415 kcal	塩分 3.3 g	たんぱく質 11.9 g	脂質 11.5 g	炭水化物 67.1 g	カルシウム 111 mg	カリウム 286 mg	熱量 455 kcal	塩分 1.3 g	たんぱく質 16.6 g	脂質 14.6 g	炭水化物 65.5 g	カルシウム 59 mg	カリウム 395 mg	熱量 447 kcal	塩分 2.5 g	たんぱく質 17.3 g	脂質 14.0 g	炭水化物 65.7 g	カルシウム 82 mg	カリウム 302 mg	熱量 510 kcal	塩分 2.3 g	たんぱく質 16.1 g	脂質 19.7 g	炭水化物 66.9 g	カルシウム 64 mg	カリウム 285 mg	熱量 529 kcal	塩分 1.9 g	たんぱく質 15.5 g	脂質 19.4 g	炭水化物 75.0 g	カルシウム 61 mg	カリウム 530 mg

## おかず咲

製造  
下関アグリフードサービス

豚すきやき 白身フライ オクラ梅かつお和え 大根ツナサラダ 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	アジ大葉フライ 南瓜のそぼろ煮 白菜煮浸し 枝豆/五目生酢 小麦・ごま・大豆・鶏肉	豚プルコギ 小松菜卵炒め ひじき煮 スパゲティサラダ 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン	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 青梗菜ピーナツ和え 小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	酢豚 白身魚のふわらか豆腐天 のっぺい風煮(山口郷土) じゃが芋とオクラの明太子サラダ 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	揚げタラの甘酢あん ビーフシチュー ほうれん草ツナ炒め わかめの炒り煮 小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉	サーモンマヨカツ 豚肉と里芋のゆず味噌煮 青梗菜ごま和え マカロニサラダ 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	熱量 238 kcal	塩分 2.7 g	たんぱく質 11.3 g	脂質 11.9 g	炭水化物 23.5 g	カルシウム 59 mg	カリウム 356 mg	熱量 295 kcal	塩分 2.3 g	たんぱく質 12.9 g	脂質 13.5 g	炭水化物 32.1 g	カルシウム 65 mg	カリウム 407 mg	熱量 267 kcal	塩分 2.8 g	たんぱく質 14.0 g	脂質 15.5 g	炭水化物 18.9 g	カルシウム 102 mg	カリウム 492 mg	熱量 273 kcal	塩分 2.2 g	たんぱく質 13.1 g	脂質 19.0 g	炭水化物 11.8 g	カルシウム 67 mg	カリウム 422 mg	熱量 293 kcal	塩分 2.7 g	たんぱく質 12.3 g	脂質 16.3 g	炭水化物 26.6 g	カルシウム 56 mg	カリウム 372 mg	熱量 265 kcal	塩分 1.9 g	たんぱく質 12.5 g	脂質 12.3 g	炭水化物 28.7 g	カルシウム 50 mg	カリウム 434 mg	熱量 317 kcal	塩分 2.1 g	たんぱく質 11.3 g	脂質 17.6 g	炭水化物 29.3 g	カルシウム 69 mg	カリウム 269 mg
--	---	--	--	---	--	--	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	--------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	-------------	-------------

## おかず舞

製造  
下関アグリフードサービス

てんぷら盛り合わせ 麻婆春雨 ひじき煮 ほうれん草菜種和え ジャーマンポテトサラダ 黄桃シロップ漬け えび・小麦・卵・乳成分・落花生・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン	オムレツのミートソースかけ 鶏肉のすき焼き風煮 ほうれん草ソテー 切干大根の酢物 ひじきごまサラダ オクラ梅かつお和え かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	鶏山賊焼き(山口郷土) 白菜とベーコン煮 白身魚のふわらか豆腐天 芋いもサラダ 春菊お浸し 筍のたらこ和え 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	アジ大葉フライ 豚肉じゃが いんげんソテー レモンバジルチキン 青梗菜ピーナツ和え 大根炒め生酢 小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	赤魚の柚子味噌たれかけ ポテトのカレー炒め 鶏肉と豆腐のあっさり煮 ブロッコリーと桜えび煮物 マカロニ香味サラダ 枝豆のおかか和え 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	鶏肉の香草焼き ニラと厚揚げの炒め物 ほうれん草ツナ炒め ジャーマンポテトサラダ 白菜ごま和え 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	スタミナ炒め 春巻き 炒り豆腐 ほうれん草ビーンズサラダ 五目生酢 黄桃シロップ漬け えび・小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン	熱量 370 kcal	塩分 3.1 g	たんぱく質 15.6 g	脂質 20.4 g	炭水化物 33.3 g	カルシウム 77 mg	カリウム 481 mg	熱量 354 kcal	塩分 3.7 g	たんぱく質 12.1 g	脂質 24.0 g	炭水化物 24.2 g	カルシウム 101 mg	カリウム 499 mg	熱量 372 kcal	塩分 3.5 g	たんぱく質 16.2 g	脂質 24.9 g	炭水化物 23.1 g	カルシウム 88 mg	カリウム 335 mg	熱量 352 kcal	塩分 3.0 g	たんぱく質 16.0 g	脂質 18.0 g	炭水化物 33.8 g	カルシウム 97 mg	カリウム 487 mg	熱量 333 kcal	塩分 3.0 g	たんぱく質 18.2 g	脂質 16.9 g	炭水化物 29.1 g	カルシウム 111 mg	カリウム 574 mg	熱量 370 kcal	塩分 3.2 g	たんぱく質 21.0 g	脂質 21.8 g	炭水化物 26.1 g	カルシウム 79 mg	カリウム 497 mg	熱量 404 kcal	塩分 3.1 g	たんぱく質 13.4 g	脂質 24.1 g	炭水化物 35.2 g	カルシウム 86 mg	カリウム 573 mg
--	--	--	---	---	--	---	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	--------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	--------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	-------------	-------------

## お弁当こぼ

製造  
下関アグリフードサービス

白飯 豚肉の柳川風煮 高野豆腐の煮物 水菜のおかか和え 小麦・卵・ごま・大豆・豚肉	白飯 黒メバル柚庵焼き 揚げ鶏キャベツの和風生姜煮 ブロッコリーごま和え 小麦・ごま・大豆・鶏肉	白飯 坦々風野菜炒め 京あわせ煮物 芋いもサラダ 小麦・卵・乳成分・アーモンド・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	白飯 タラのきのこソースかけ 卵とほうれん草のソテー 大根炒め生酢 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉	白飯 鶏山賊焼き(山口郷土) 白菜ツナスープ煮 胡瓜の酢物 小麦・乳成分・大豆・鶏肉	白飯 サバ照焼き 青梗菜の卵とじ キャベツごま和え 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	白飯 肉団子の卵あんかけ 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	熱量 347 kcal	塩分 1.7 g	たんぱく質 11.8 g	脂質 8.7 g	炭水化物 56.8 g	カルシウム 82 mg	カリウム 229 mg	熱量 394 kcal	塩分 1.4 g	たんぱく質 17.6 g	脂質 11.9 g	炭水化物 55.0 g	カルシウム 71 mg	カリウム 261 mg	熱量 360 kcal	塩分 2.1 g	たんぱく質 10.5 g	脂質 10.2 g	炭水化物 57.2 g	カルシウム 99 mg	カリウム 298 mg	熱量 387 kcal	塩分 1.1 g	たんぱく質 12.2 g	脂質 12.3 g	炭水化物 57.7 g	カルシウム 36 mg	カリウム 383 mg	熱量 378 kcal	塩分 2.0 g	たんぱく質 15.7 g	脂質 11.5 g	炭水化物 54.6 g	カルシウム 42 mg	カリウム 184 mg	熱量 412 kcal	塩分 1.7 g	たんぱく質 13.4 g	脂質 15.6 g	炭水化物 53.9 g	カルシウム 74 mg	カリウム 235 mg	熱量 440 kcal	塩分 1.6 g	たんぱく質 12.0 g	脂質 17.5 g	炭水化物 60.0 g	カルシウム 55 mg	カリウム 424 mg
---	--	--	---	--	---	---	-------------	----------	--------------	----------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	-------------	-------------

# 2月10日(月)～2月16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

	2月10日(月)	2月11日(火)	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)	2月15日(土)	2月16日(日)	
	5・7日間コース		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	
	チキンカレー ひじきの彩り煮 アジ大葉フライ ひき肉と卵のそぼろ 春雨の韓国風サラダ かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご	メバルの香草パン粉焼き ごぼうと豚肉の炒り煮 白和え ごま風味 大豆のケチャップ煮 しる菜のおかか和え 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	豚肉と野菜の塩こうじ炒め カリフラワーのトマト煮 蒲鉾とわかめの生姜酢和え 絹揚げと蓮根の味噌炒め 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	アジのから揚げ南蛮だれ ツナの卵炒め 南瓜のきな粉和え 豚肉と大根の煮物 ブロッコリーサラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	鶏肉と蓮根の炒め物 人参のナポリタン風 しろ菜の甘酢和え じゃが芋のカレー風味煮 春雨のマヨサラダ 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	鶏肉と蓮根の炒め物 人参のナポリタン風 しろ菜の甘酢和え じゃが芋のカレー風味煮 春雨のマヨサラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	豚肉の生姜焼き がんと南瓜の煮物 鶏肉となすの甘酢炒め インゲンのサラダ 金時豆 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 625 kcal たんぱく質 22.5 g カルシウム 230 mg	熱量 612 kcal たんぱく質 29.7 g カルシウム 226 mg	熱量 581 kcal たんぱく質 23.0 g カルシウム 243 mg	熱量 590 kcal たんぱく質 28.0 g カルシウム 277 mg	熱量 658 kcal たんぱく質 25.7 g カルシウム 169 mg	熱量 627 kcal たんぱく質 23.7 g カルシウム 290 mg	熱量 591 kcal たんぱく質 27.7 g カルシウム 147 mg	
おかずのみ	熱量 384 kcal たんぱく質 18.3 g カルシウム 227 mg	熱量 372 kcal たんぱく質 25.5 g カルシウム 222 mg	熱量 340 kcal たんぱく質 18.8 g カルシウム 240 mg	熱量 349 kcal たんぱく質 23.9 g カルシウム 273 mg	熱量 417 kcal たんぱく質 21.6 g カルシウム 166 mg	熱量 387 kcal たんぱく質 19.5 g カルシウム 287 mg	熱量 350 kcal たんぱく質 23.6 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

	2月10日(月)	2月11日(火)	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)
	5日間コース				
	サバ生姜焼き 豚肉の柳川風煮 高野豆腐の煮物 ほうれん草ごま和え フレンチサラダ 白菜ゆかり和え チキンナゲット 金時豆 小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉	建国記念の日 (祝日の為お休みです)	揚げサバの中華あんかけ 坦々風野菜炒め 大根とさつま揚げ煮 人参とえきのさつと煮 白菜ちりめんの酢物 春菊お浸し 辛いもサラダ 黄桃シロップ漬け えび・小麦・卵・乳成分・アーモンド・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン	鶏山賊焼き(山口郷土) タラのきのこソースかけ 豚肉じゃが ブロッコリーと桜えび煮物 青梗菜ピーナツ和え ほうれん草のソテー 大根炒め生酢 三目豆 えび・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	アジ南蛮漬け 鶏肉と豆腐のあっさり煮 春雨の中華炒め ブロッコリーごま和え じゃが芋とオクラの明太子サラダ 水菜煮浸し わかめの酢物 白花豆 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
ごはん付	熱量 408 kcal たんぱく質 19.9 g 炭水化物 26.9 g カリウム 527 mg		熱量 397 kcal たんぱく質 13.4 g 炭水化物 27.6 g カリウム 433 mg	熱量 407 kcal たんぱく質 24.4 g 炭水化物 27.2 g カリウム 596 mg	熱量 433 kcal たんぱく質 19.9 g 炭水化物 43.5 g カリウム 446 mg

## おかず

製造  
ワタミ株式会社

	2月10日(月)	2月11日(火)	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)
	アジの醤油焼き 小麦・さば・大豆・ごま	建国記念の日 (祝日の為お休みです)	エビと豚肉のオイスター炒め 小麦・えび・大豆・鶏肉・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
	豚肉と春雨の彩り炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		小籠包 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・さば	玉子ときらげの甘酢あんかけ 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	マカロニのクリーム煮 小麦・乳成分・大豆・豚肉
	切干大根と枝豆の煮物 小麦・さば・大豆		もろみ醤油を使ったなすとキャベツの味噌炒め 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
	カニ風味かまぼこのサラダ 卵・小麦・えび・かに・大豆		豆のごま和えサラダ 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
	白菜とえきの和え物 小麦・さば・大豆		つきこんにゃくの真砂和え 小麦・大豆・ゼラチン	小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま	金平ごぼう 小麦・大豆・ごま
ごはん付	熱量 345 kcal たんぱく質 16.1 g 炭水化物 18.7 g		熱量 421 kcal たんぱく質 17.4 g 炭水化物 23.9 g	熱量 466 kcal たんぱく質 17.4 g 炭水化物 33.0 g	熱量 340 kcal たんぱく質 12.1 g 炭水化物 21.7 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  
**2月12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。