

2月17日(月)～2月23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

2月17日(月)		2月18日(火)		2月19日(水)		2月20日(木)		2月21日(金)		2月22日(土)		2月23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		白飯/黒ごま		ひじきご飯/青のり		白飯/白ごま		白飯/ゆかり		白飯/黒ごま		白飯/ゆかり															
豚肉と野菜の甘辛煮		ビーフカレー		チーズチキンカツ		サワラ柚庵焼き		焼き鳥の彩りあんかけ		タラ磯辺天		豚肉中華炒め															
枝豆と豆腐のふんわり天		厚揚げと青梗菜炒め		ラタトゥイユ		オムレツの中華あんかけ		高野サイコロ煮		チャブチェ		大根としらすの煮物															
切干大根洋風サラダ		アジ大葉フライ		ほうれん草とピーンズ中華和え		切干大根の青しそドレッシング		さつま芋と切昆布煮		キャベツとウィンナー炒め物		里芋の柚子味噌かけ															
菜の花ごま酢和え		かぶとツナの甘辛煮		明太子ポテト		つしま(山口郷土)		えのき梅マヨネーズ和え		ほうれん草菜種和え		しろ菜お浸し															
えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉		えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		えび・小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・りんご		小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン															
熱量	532 kcal	塩分	2.1 g	熱量	475 kcal	塩分	1.9 g	熱量	448 kcal	塩分	3.2 g	熱量	471 kcal	塩分	2.2 g	熱量	481 kcal	塩分	2.3 g	熱量	465 kcal	塩分	2.1 g	熱量	408 kcal	塩分	2.9 g
たんぱく質	14.6 g	脂質	18.9 g	たんぱく質	11.9 g	脂質	17.7 g	たんぱく質	11.9 g	脂質	14.0 g	たんぱく質	16.4 g	脂質	16.4 g	たんぱく質	18.7 g	脂質	15.7 g	たんぱく質	16.9 g	脂質	14.9 g	たんぱく質	12.0 g	脂質	6.8 g
炭水化物	77.3 g	カルシウム	97 mg	炭水化物	68.7 g	カルシウム	58 mg	炭水化物	69.9 g	カルシウム	52 mg	炭水化物	64.9 g	カルシウム	53 mg	炭水化物	68.8 g	カルシウム	55 mg	炭水化物	67.8 g	カルシウム	67 mg	炭水化物	76.0 g	カルシウム	90 mg
カリウム	293 mg			カリウム	286 mg			カリウム	322 mg			カリウム	369 mg			カリウム	339 mg			カリウム	386 mg			カリウム	315 mg		

お弁当当り

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

鶏肉と茄子の甘辛煮		メバル磯辺天		カレイの煮付け		タラ柚庵焼き		豚肉と野菜の塩タレ炒め		サバ生姜焼き		メンチカツ															
大根とツナの煮物		ほうれん草煮浸し		小松菜中華炒め		えびしんじょ天ぷら		スクランブルエッグ		キャベツと炒り卵の炒め物		菜の花の卵とじ															
青梗菜炒め		アスパラ梅おかか和え		いんげんおかか和え		ワカメめた(山口郷土)		カレー風味ビーフン		高野煮/椎茸煮		白菜煮浸し															
春雨サラダ		さつま芋サラダ		白菜ツナサラダ		南瓜サラダ		蓮根ひじきサラダ		小松菜塩昆布和え		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・ゼラチン		かに・小麦・卵・大豆・りんご		小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		えび・小麦・卵・乳成分・大豆・豚肉・りんご		小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		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		えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・りんご															
熱量	298 kcal	塩分	2.7 g	熱量	269 kcal	塩分	1.7 g	熱量	232 kcal	塩分	2.7 g	熱量	269 kcal	塩分	2.2 g	熱量	253 kcal	塩分	2.5 g	熱量	327 kcal	塩分	3.1 g	熱量	344 kcal	塩分	2.4 g
たんぱく質	9.6 g	脂質	20.5 g	たんぱく質	11.9 g	脂質	13.3 g	たんぱく質	11.6 g	脂質	13.5 g	たんぱく質	12.9 g	脂質	12.9 g	たんぱく質	12.5 g	脂質	14.5 g	たんぱく質	13.9 g	脂質	20.7 g	たんぱく質	11.7 g	脂質	19.9 g
炭水化物	18.8 g	カルシウム	61 mg	炭水化物	25.8 g	カルシウム	74 mg	炭水化物	17.1 g	カルシウム	95 mg	炭水化物	26.4 g	カルシウム	142 mg	炭水化物	19.9 g	カルシウム	44 mg	炭水化物	21.4 g	カルシウム	99 mg	炭水化物	31.3 g	カルシウム	85 mg
カリウム	353 mg			カリウム	502 mg			カリウム	377 mg			カリウム	353 mg			カリウム	431 mg			カリウム	275 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		黒メバルの煮付け		ハンバーグ野菜あん		タラのクリーム煮		酢豚		サバ味噌煮		鶏の塩唐揚げ															
豆乳花形煮		豚肉と春雨の炒め物		ナポリタン		チャブチェ		キャベツの肉味噌ポン酢和え		牛肉と野菜の旨煮		切干大根煮															
小松菜煮浸し		えびと枝豆の卵とじ		つしま(山口郷土)		木の葉豆腐煮		オムレツの中華あんかけ		高野豆腐卵とじ		ほうれん草炒め															
なす揚げ浸し		蓮根金平		ささみと小松菜の塩昆布和え		マセドアンサラダ		いんげん煮浸し		キャベツとウィンナー炒め物		キャベツ甘酢和え															
切干大根洋風サラダ		竹輪大根炒め		白菜ツナサラダ		切干大根の青しそドレッシング		ワカメの中華サラダ		カリフラワーサラダ		ポテトサラダ															
卵焼き		オクラごま和え		白花生豆		ほうれん草柚子香和え		枝豆と竹輪の明太マヨ和え		しろ菜柚子浸し		りんごシロップ漬け															
えび・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		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		小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		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		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		かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご															
熱量	369 kcal	塩分	3.2 g	熱量	295 kcal	塩分	3.8 g	熱量	349 kcal	塩分	2.8 g	熱量	312 kcal	塩分	3.5 g	熱量	351 kcal	塩分	3.5 g	熱量	502 kcal	塩分	2.6 g				
たんぱく質	15.7 g	脂質	18.5 g	たんぱく質	18.1 g	脂質	12.7 g	たんぱく質	13.7 g	脂質	20.3 g	たんぱく質	14.5 g	脂質	19.7 g	たんぱく質	15.7 g	脂質	18.3 g	たんぱく質	16.2 g	脂質	19.5 g	たんぱく質	20.9 g	脂質	32.8 g
炭水化物	36.0 g	カルシウム	127 mg	炭水化物	27.6 g	カルシウム	101 mg	炭水化物	41.0 g	カルシウム	129 mg	炭水化物	30.7 g	カルシウム	52 mg	炭水化物	23.3 g	カルシウム	56 mg	炭水化物	28.3 g	カルシウム	112 mg	炭水化物	33.6 g	カルシウム	60 mg
カリウム	392 mg			カリウム	503 mg			カリウム	600 mg			カリウム	467 mg			カリウム	412 mg			カリウム	392 mg			カリウム	365 mg		

お弁当こぼご

製造
下関アグリフードサービス

白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯		白飯															
枝豆と豆腐のふんわり天		アジ大葉フライ		チーズチキンカツ		サワラ柚庵焼き		焼き鳥の彩りあんかけ		タラ磯辺天		豚肉中華炒め															
豚肉と野菜の甘辛煮		かぶとツナの甘辛煮		ラタトゥイユ		つしま(山口郷土)		高野サイコロ煮		チャブチェ		大根としらすの煮物															
菜の花ごま酢和え		コールスローサラダ		ほうれん草とピーンズ中華和え		マセドアンサラダ		えのきの梅マヨネーズ和え		ほうれん草菜種和え		しろ菜お浸し															
えび・小麦・卵・ごま・大豆・豚肉		小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉		小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン															
熱量	446 kcal	塩分	1.7 g	熱量	382 kcal	塩分	1.3 g	熱量	402 kcal	塩分	1.7 g	熱量	362 kcal	塩分	1.6 g	熱量	426 kcal	塩分	2.0 g	熱量	393 kcal	塩分	1.4 g	熱量	309 kcal	塩分	1.8 g
たんぱく質	12.2 g	脂質	17.6 g	たんぱく質	8.7 g	脂質	13.2 g	たんぱく質	9.9 g	脂質	13.7 g	たんぱく質	14.2 g	脂質	10.1 g	たんぱく質	18.2 g	脂質	15.3 g	たんぱく質	14.1 g	脂質	12.6 g	たんぱく質	9.9 g	脂質	6.2 g
炭水化物	60.9 g	カルシウム	48 mg	炭水化物	57.6 g	カルシウム	48 mg	炭水化物	61.2 g	カルシウム	27 mg	炭水化物	53.7 g	カルシウム	44 mg	炭水化物	56.1 g	カルシウム	54 mg	炭水化物	57.0 g	カルシウム	38 mg	炭水化物	54.3 g	カルシウム	70 mg
カリウム	241 mg			カリウム	241 mg			カリウム	232 mg			カリウム	339 mg			カリウム	125 mg			カリウム	302 mg			カリウム	212 mg		

2月17日(月)～2月23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17日(月)		2月18日(火)		2月19日(水)		2月20日(木)		2月21日(金)		2月22日(土)		2月23日(日)	
5・7日間コース												7日間コースの方のみお届け	
スペイン風オムレツのデミグラスソース エビカツ マカロニソテー 野菜と豚肉の味噌炒め 枝豆と竹輪の明太マヨ和え えび・小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		鶏から揚げ野菜あんかけ 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 卵焼き 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 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 鶏肉のから揚げ 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 春菊のピーナッツ和え 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		豆腐とエビのチリソース煮 野菜と豚肉の炒め物 なすの南蛮和え 鶏ごぼう煮 南瓜とレーズンのサラダ 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	
ごはん付	熱量 613 kcal たんぱく質 21.1 g カルシウム 190 mg	熱量 671 kcal たんぱく質 24.0 g カルシウム 279 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 796 kcal たんぱく質 31.2 g カルシウム 296 mg	熱量 620 kcal たんぱく質 26.5 g カルシウム 249 mg	熱量 561 kcal たんぱく質 22.7 g カルシウム 301 mg						
おかず	熱量 373 kcal たんぱく質 16.9 g カルシウム 187 mg	熱量 430 kcal たんぱく質 19.8 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 555 kcal たんぱく質 27.0 g カルシウム 293 mg	熱量 380 kcal たんぱく質 22.3 g カルシウム 245 mg	熱量 320 kcal たんぱく質 18.5 g カルシウム 298 mg						

おかず華

製造 下関アグリフードサービス

2月17日(月)		2月18日(火)		2月19日(水)		2月20日(木)		2月21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 なす揚げ浸し 切干大根洋風サラダ ブロッコリーピーナッツ和え 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 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 ラタトウユ 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 コロッケ 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 511 mg	熱量 419 kcal たんぱく質 14.2 g 炭水化物 37.5 g カリウム 571 mg	熱量 390 kcal たんぱく質 15.6 g 炭水化物 26.7 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 353 mg					

おかず

製造 ワタミ株式会社

イワシの生姜煮 小麦・さば・大豆・ごま・卵・乳成分		油淋鶏(ユーリンチー) 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		豚肉と小松菜の玉子中華炒め 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		白身魚のもろみ味噌だれ 小麦・さば・大豆		豚肉の旨煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	
じゃが芋とすり身団子のチリソース 卵・乳成分・えび・大豆・豚肉・小麦・鶏肉・ごま		春雨とチンゲン菜の中華風 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		海鮮しゅうまい 卵・小麦・えび・かに・いか・大豆・鶏肉・豚肉		鶏肉と蓮根のさっぱり炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		北海道産有機生乳使用クリームコロッケ 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	
ひき肉とチンゲン菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		根菜のケチャップ炒め 小麦・大豆		蒸し鶏と切干大根のサラダ 卵・小麦・大豆・鶏肉		じゃが芋とベーコンのバター風味 小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉		卵の花 小麦・大豆・ごま	
キャベツと人参のツナサラダ 小麦・大豆・ごま		豆の白和え 小麦・大豆・ごま		蓮根とこんにゃくの金平 小麦・大豆・ごま		わかめときゅうりのツナサラダ 小麦・大豆・ごま		いんげんとコーンのマヨサラダ 卵・小麦・大豆	
大根のナムル 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま		ブロッコリーのおかか和え 小麦・大豆		白菜の塩昆布和え 小麦・大豆・ごま		チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま		キャベツのカレー炒め 小麦・大豆	
熱量 364 kcal たんぱく質 15.3 g 炭水化物 27.8 g	熱量 349 kcal たんぱく質 17.3 g 炭水化物 30.7 g	熱量 429 kcal たんぱく質 12.8 g 炭水化物 24.0 g	熱量 361 kcal たんぱく質 18.0 g 炭水化物 21.6 g	熱量 410 kcal たんぱく質 11.7 g 炭水化物 25.5 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

2月19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。

【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。

<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