

# 2月24日(月)～3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。

お弁当コースのご飯の量は150g基準です。白米：国産  
お弁当コースのご飯の量は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

製造  
下関アグリフードサービス

2月24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)	3月1日(土)	3月2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 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	白飯/ゆかり サバみりん焼き/ひじき煮 厚揚げの卵とじ じゃが芋のそぼろ煮 白菜スープ煮 えび・小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉	お寿司 鶏天のレモンソースかけ いんげんツナバター炒め 筍味噌煮(山口郷土) 南瓜のごま和え 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	白飯/ゆかり アジ柚庵焼き ニラ玉春雨 なす煮浸し 白菜ごま酢和え 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・りんご	白飯/黒ごま ねぎ塩豚 大根とミニさつま天煮 ほうれん草煮浸し ブロッコリーサラダ 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 カレイ磯辺天 大豆と竹輪の煮物 棒々鶏風サラダ オクラ塩昆布和え えび・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 豚焼肉 海老とブロッコリー塩だれ和え 高野豆腐の卵とじ マセドアンサラダ えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
熱量 527 kcal 塩分 1.7 g たんぱく質 13.5 g 脂質 19.2 g 炭水化物 76.1 g カルシウム 41 mg カリウム 305 mg	熱量 471 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 15.2 g 脂質 17.1 g 炭水化物 64.3 g カルシウム 41 mg カリウム 279 mg	熱量 614 kcal 塩分 4.0 g たんぱく質 19.2 g 脂質 24.4 g 炭水化物 81.6 g カルシウム 125 mg カリウム 316 mg	熱量 407 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 14.8 g 脂質 9.0 g 炭水化物 67.2 g カルシウム 63 mg カリウム 345 mg	熱量 402 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 12.8 g 脂質 10.2 g 炭水化物 66.0 g カルシウム 60 mg カリウム 372 mg	熱量 486 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 16.9 g 脂質 15.8 g 炭水化物 70.6 g カルシウム 110 mg カリウム 284 mg	熱量 421 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 13.4 g 脂質 11.5 g 炭水化物 68.0 g カルシウム 55 mg カリウム 422 mg

## おかず

製造  
下関アグリフードサービス

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 カリフラワー甘酢和え かに・小麦・卵・ごま・さば・大豆・豚肉	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	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 小麦・卵・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 厚揚げ青梗菜の中華炒め 大根の梅かつお和え スパゲティサラダ かに・小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	八宝菜 じゃが芋の炒り煮 小松菜煮浸し 黒酢中華春雨 えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・ゼラチン	タラのチャンチャン焼き 鶏と卵の親子煮・グリーンピース 大根とツナの煮物 オクラ塩昆布和え 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	豚肉と春雨の炒め物 ツナじゃが・むき枝豆 ほうれん草錦糸和え マカロニ香味サラダ かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
熱量 266 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 13.6 g 脂質 11.6 g 炭水化物 28.8 g カルシウム 126 mg カリウム 540 mg	熱量 360 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 11.4 g 脂質 23.2 g 炭水化物 26.5 g カルシウム 95 mg カリウム 393 mg	熱量 437 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 16.7 g 脂質 29.4 g 炭水化物 27.7 g カルシウム 75 mg カリウム 292 mg	熱量 296 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 10.2 g 脂質 17.6 g 炭水化物 24.1 g カルシウム 56 mg カリウム 359 mg	熱量 201 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 12.9 g 脂質 8.8 g 炭水化物 19.9 g カルシウム 60 mg カリウム 498 mg	熱量 248 kcal 塩分 3.4 g たんぱく質 16.5 g 脂質 11.7 g 炭水化物 21.0 g カルシウム 104 mg カリウム 411 mg	熱量 253 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 12.9 g 脂質 10.6 g 炭水化物 29.3 g カルシウム 45 mg カリウム 605 mg

## おかず

製造  
下関アグリフードサービス

豚肉とキャベツの味噌炒め ジャーマンポテト 肉団子煮 小松菜としらす煮浸し マカロニサラダ カリフラワー甘酢和え えび・かに・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	カレイ磯辺天 煮物盛合わせ(つくね・高野・人参) 切干大根と高菜の炒め物 キャベツ大豆ごま和え ほうれん草菜種和え 春雨サラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご	フライドチキン 豚肉と厚揚げの和風カレー 卵と人参のソテー ほうれん草ビーンズサラダ オクラとツナ和え 黄桃シロップ漬け えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン	タラのクリームソースかけ じゃが芋のスープ煮 小松菜と厚揚げの煮物 かぶとツナの甘辛煮 カニ風味サラダ 金時豆 かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	豚すきやき エビチリ 大豆豚ミンチ炒め いんげんバター炒め ほうれん草ひじきサラダ 胡瓜ごま酢和え 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	コロッケ 豚肉と里芋のごま煮込み 大根とツナの煮物 木の葉豆腐煮 棒々鶏風サラダ 枝豆おなか和え 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	タラの野菜あんかけ かにのふわふわ豆腐煮 ほうれん草お浸し マカロニ香味サラダ 切干大根の酢物 黒豆 かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉
熱量 374 kcal 塩分 4.0 g たんぱく質 16.6 g 脂質 20.2 g 炭水化物 34.0 g カルシウム 99 mg カリウム 658 mg	熱量 387 kcal 塩分 3.4 g たんぱく質 18.8 g 脂質 20.3 g 炭水化物 35.5 g カルシウム 124 mg カリウム 394 mg	熱量 392 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 15.7 g 脂質 26.1 g 炭水化物 25.3 g カルシウム 69 mg カリウム 452 mg	熱量 355 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 15.1 g 脂質 17.4 g 炭水化物 36.8 g カルシウム 90 mg カリウム 720 mg	熱量 369 kcal 塩分 3.7 g たんぱく質 14.8 g 脂質 23.2 g 炭水化物 28.2 g カルシウム 92 mg カリウム 534 mg	熱量 458 kcal 塩分 3.6 g たんぱく質 15.4 g 脂質 24.6 g 炭水化物 46.2 g カルシウム 110 mg カリウム 664 mg	熱量 379 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 16.5 g 脂質 19.2 g 炭水化物 36.6 g カルシウム 63 mg カリウム 550 mg

## お弁当

製造  
下関アグリフードサービス

白飯 豚肉と野菜のうま煮 カニと豆腐のふんわり天 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	白飯 サバみりん焼き/ひじき煮 厚揚げの卵とじ ほうれん草和え物 小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉	白飯 鶏天のレモンソースかけ 小松菜煮浸し 南瓜のごま和え 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	白飯 アジ柚庵焼き ニラ玉春雨 白菜ごま酢和え 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉	白飯 ねぎ塩豚 大根とミニさつま天煮 ブロッコリーサラダ 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	白飯 カレイ磯辺天 大豆と竹輪の煮物 棒々鶏風サラダ 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	白飯 豚焼肉 海老とブロッコリー塩だれ和え マセドアンサラダ えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
熱量 438 kcal 塩分 1.4 g たんぱく質 10.3 g 脂質 17.9 g 炭水化物 59.7 g カルシウム 24 mg カリウム 249 mg	熱量 436 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 14.4 g 脂質 17.3 g 炭水化物 55.1 g カルシウム 44 mg カリウム 237 mg	熱量 513 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 16.3 g 脂質 21.5 g 炭水化物 65.2 g カルシウム 106 mg カリウム 282 mg	熱量 325 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 13.6 g 脂質 4.9 g 炭水化物 57.0 g カルシウム 63 mg カリウム 243 mg	熱量 346 kcal 塩分 1.7 g たんぱく質 11.9 g 脂質 8.7 g 炭水化物 55.8 g カルシウム 27 mg カリウム 231 mg	熱量 452 kcal 塩分 1.7 g たんぱく質 16.1 g 脂質 16.1 g 炭水化物 61.6 g カルシウム 71 mg カリウム 251 mg	熱量 348 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 10.9 g 脂質 9.2 g 炭水化物 56.8 g カルシウム 26 mg カリウム 283 mg

# 2月24日(月)～3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

	2月24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)	3月1日(土)	3月2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	
	鶏肉の味噌炒め 切干大根のドレッシング和え 絹厚揚げとひじきの煮物 マカロニソテーサラダ 小松菜の煮浸し 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご	アジの天ぷら山椒あん 卵焼き ピーマンのオイスターソース炒め 高野豆腐の含め煮 青梗菜の梅マヨ和え えび・小麦・卵・乳成分・いか・大豆・鶏肉・りんご	チキンクリームシチュー ミニ白身魚フライ マカロニソテー 豆腐の旨塩煮 キャベツとチーズのサラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	マスの韓国風照り焼き 青梗菜とさつま揚げの煮物 大根なます 蓮根と豚肉の炒り煮 さつま芋のサラダ えび・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	豚肉の五目旨煮 メバルのから揚げ もやしピーマンソテー 大豆のカレー煮 インゲンと蒸し鶏のサラダ 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	カレイ唐揚げの野菜あんかけ さつま揚げと椎茸の煮物 青梗菜の卵和え 豚肉と里芋のゆず味噌煮 豆とツナのサラダ 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	チキンカツ 白菜と竹輪のさつと煮 胡瓜と魚肉ソーセージの和え物 ひき肉と卵のそぼろ ほうれん草とチーズのサラダ 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	
ごはん付	熱量 670 kcal たんぱく質 27.2 g カルシウム 161 mg	熱量 591 kcal たんぱく質 26.6 g カルシウム 183 mg	熱量 591 kcal たんぱく質 21.4 g カルシウム 327 mg	熱量 590 kcal たんぱく質 25.3 g カルシウム 220 mg	熱量 568 kcal たんぱく質 26.7 g カルシウム 237 mg	熱量 559 kcal たんぱく質 26.7 g カルシウム 242 mg	熱量 589 kcal たんぱく質 24.0 g カルシウム 267 mg	
おかずのみ	熱量 429 kcal たんぱく質 23.1 g カルシウム 158 mg	熱量 350 kcal たんぱく質 22.5 g カルシウム 179 mg	熱量 350 kcal たんぱく質 17.2 g カルシウム 323 mg	熱量 349 kcal たんぱく質 21.1 g カルシウム 216 mg	熱量 327 kcal たんぱく質 22.5 g カルシウム 234 mg	熱量 318 kcal たんぱく質 22.5 g カルシウム 239 mg	熱量 349 kcal たんぱく質 19.8 g カルシウム 264 mg	

おかず華

製造 下関アグリフードサービス

	2月24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)
	5日間コース				
振替休日 (祝日の為お休みです)	サバみりん焼き 豚肉と蓮根の酢豚風 厚揚げの卵とじ ほうれん草ソテー じゃが芋のそぼろ煮 白菜スープ煮 キャベツと人参サラダ ごまだんご えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	鶏天のレモンソースかけ 赤魚の野菜あんかけ いんげんツナバター炒め 小松菜煮浸し 筍味噌煮(山口郷土) 南瓜のごま和え 紅白生酢 黒豆 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	メンチカツ アジ柚庵焼き ニラ玉春雨 青梗菜中華炒め なす煮浸し ツナポテトサラダ 白菜ごま酢和え おかず昆布 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	ねぎ塩豚 赤魚ゆかり揚げ 大根とミニさつま天煮 蓮根高野の炒め煮 ほうれん草煮浸し ブロッコリーサラダ 胡瓜ごま酢和え 黄桃シロップ漬け 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン	
	熱量 371 kcal たんぱく質 17.2 g 炭水化物 30.1 g カリウム 599 mg	熱量 424 kcal たんぱく質 22.6 g 炭水化物 31.7 g カリウム 479 mg	熱量 433 kcal たんぱく質 18.8 g 炭水化物 38.1 g カリウム 455 mg	熱量 396 kcal たんぱく質 18.7 g 炭水化物 32.7 g カリウム 599 mg	熱量 396 kcal たんぱく質 18.7 g 炭水化物 32.7 g カリウム 599 mg

「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。

おかず

製造 ワタミ株式会社

振替休日 (祝日の為お休みです)	豆腐ハンバーグ 和風ソース 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 南瓜のミートソースがけ 卵・小麦・大豆・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉 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 キャベツと椎茸の中華炒め 小麦・落花生・大豆・ごま チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆	豚肉と花野菜の塩こうじ炒め 豚肉 あごだし仕立ての揚げ出し豆腐 小麦・さば・大豆・ゼラチン じゃが芋とひじきの煮物 小麦・大豆・りんご・ゼラチン コールスローサラダ 卵・小麦・大豆 もやしの梅和え 小麦・大豆・ごま	鶏肉とパプリカの甘酢ソース 小麦・さば・大豆・鶏肉 ワタミファームのきく芋入り野菜コロケ 卵・小麦・乳成分・大豆 こやや豆腐の湯葉あんかけ 卵・小麦・えび・かに・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ほうれん草とキャベツの和風和え 小麦・さば・大豆 小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま	牛肉となすの和風煮 生姜トッピング 小麦・牛肉・さば・大豆 蒸し鶏と花野菜の和風サラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉 切干大根と高菜の炒り煮 小麦・大豆・ごま 豆豆サラダ 卵・小麦・大豆 ほうれん草のからし和え 小麦・さば・大豆・ごま
	熱量 394 kcal たんぱく質 12.8 g 炭水化物 36.1 g	熱量 458 kcal たんぱく質 14.8 g 炭水化物 27.8 g	熱量 369 kcal たんぱく質 20.8 g 炭水化物 22.5 g	熱量 387 kcal たんぱく質 13.9 g 炭水化物 19.3 g

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。

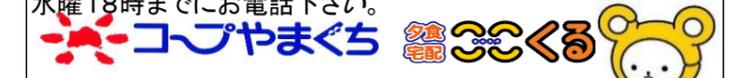
次週の中止・変更の締切は

**2月26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。