

3月4日(月)～3月10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。

お弁当とコースのご飯の量は150g基準です。白米：国産
お弁当とこのご飯の量は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

お弁当とおかず	3月4日(月)		3月5日(火)		3月6日(水)		3月7日(木)		3月8日(金)		3月9日(土)		3月10日(日)																																																		
	5・7日間コース														7日間コースの方のみお届け																																																
※お弁当とおかずはごはん付きのみ	白飯/黒ゴマ 鶏肉となすの甘辛煮 大根とツナ煮 春雨サラダ 青梗菜炒め/パインシロップ漬け 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご・ごま		白飯/ゆかり 黒メバル磯辺天 ほうれん草煮浸し アスパラ梅おかか和え さつま芋サラダ/カリフラワー甘酢和え 卵・乳製品・小麦・落花生・大豆・りんご・かに		菜飯/白ゴマ カレーの煮付け 白菜ツナサラダ 小松菜中華炒め 揚げ餃子/いんげんのおかか和え 小麦・ごま・大豆・卵・乳製品・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご		白飯/黒ゴマ タラ柚庵焼き えびしんじょの天ぷら ツナポテトサラダ ワカメぬた(山口郷土)/安芸紫 小麦・大豆・ごま・牛肉・豚肉・卵・りんご・乳製品・えび		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 カレー風味ビーフン 蓮根ひじきサラダ/紅白生酢 小麦・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン・牛肉・鶏肉・卵・乳製品・りんご		白飯/白ゴマ サバ生姜煮 キャベツと炒り卵 さつま芋甘煮 ほうれん草くるみと和え/白菜梅肉和え 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば・くるみ・ごま		白飯/黒ゴマ メンチカツ 白菜煮浸し 春菊お浸し ポテトサラダ/胡瓜の酢物 小麦・大豆・卵・乳製品・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・りんご・かに・ごま		熱量 427 kcal	たんぱく質 10.9 g	炭水化物 72.0 g	カリウム 253 mg	塩分 1.9 g	脂質 10.7 g	カルシウム 53 mg	熱量 476 kcal	たんぱく質 16.1 g	炭水化物 76.8 g	カリウム 452 mg	塩分 1.9 g	脂質 12.0 g	カルシウム 94 mg	熱量 415 kcal	たんぱく質 15.4 g	炭水化物 62.4 g	カリウム 164 mg	塩分 3.1 g	脂質 11.8 g	カルシウム 96 mg	熱量 450 kcal	たんぱく質 15.6 g	炭水化物 70.8 g	カリウム 133 mg	塩分 2.5 g	脂質 12.0 g	カルシウム 102 mg	熱量 448 kcal	たんぱく質 13.9 g	炭水化物 71.7 g	カリウム 341 mg	塩分 2.0 g	脂質 12.4 g	カルシウム 38 mg	熱量 529 kcal	たんぱく質 16.0 g	炭水化物 80.4 g	カリウム 244 mg	塩分 2.8 g	脂質 16.1 g	カルシウム 62 mg	熱量 488 kcal	たんぱく質 14.2 g	炭水化物 77.8 g	カリウム 275 mg	塩分 2.1 g	脂質 14.1 g	カルシウム 86 mg
お弁当	熱量 214 kcal	たんぱく質 8.9 g	炭水化物 18.5 g	カリウム 320 mg	塩分 2.4 g	脂質 11.4 g	カルシウム 63 mg	熱量 223 kcal	たんぱく質 11.8 g	炭水化物 20.8 g	カリウム 455 mg	塩分 1.9 g	脂質 10.6 g	カルシウム 91 mg	熱量 214 kcal	たんぱく質 12.1 g	炭水化物 16.0 g	カリウム 190 mg	塩分 2.6 g	脂質 11.6 g	カルシウム 108 mg	熱量 200 kcal	たんぱく質 11.5 g	炭水化物 16.0 g	カリウム 141 mg	塩分 2.7 g	脂質 10.5 g	カルシウム 106 mg	熱量 242 kcal	たんぱく質 12.3 g	炭水化物 19.4 g	カリウム 419 mg	塩分 2.4 g	脂質 13.5 g	カルシウム 41 mg	熱量 287 kcal	たんぱく質 12.1 g	炭水化物 25.4 g	カリウム 263 mg	塩分 3.0 g	脂質 15.3 g	カルシウム 61 mg	熱量 257 kcal	たんぱく質 10.7 g	炭水化物 26.0 g	カリウム 309 mg	塩分 2.4 g	脂質 13.1 g	カルシウム 99 mg														
おかず	熱量 427 kcal	たんぱく質 10.9 g	炭水化物 72.0 g	カリウム 253 mg	塩分 1.9 g	脂質 10.7 g	カルシウム 53 mg	熱量 476 kcal	たんぱく質 16.1 g	炭水化物 76.8 g	カリウム 452 mg	塩分 1.9 g	脂質 12.0 g	カルシウム 94 mg	熱量 415 kcal	たんぱく質 15.4 g	炭水化物 62.4 g	カリウム 164 mg	塩分 3.1 g	脂質 11.8 g	カルシウム 96 mg	熱量 450 kcal	たんぱく質 15.6 g	炭水化物 70.8 g	カリウム 133 mg	塩分 2.5 g	脂質 12.0 g	カルシウム 102 mg	熱量 448 kcal	たんぱく質 13.9 g	炭水化物 71.7 g	カリウム 341 mg	塩分 2.0 g	脂質 12.4 g	カルシウム 38 mg	熱量 529 kcal	たんぱく質 16.0 g	炭水化物 80.4 g	カリウム 244 mg	塩分 2.8 g	脂質 16.1 g	カルシウム 62 mg	熱量 488 kcal	たんぱく質 14.2 g	炭水化物 77.8 g	カリウム 275 mg	塩分 2.1 g	脂質 14.1 g	カルシウム 86 mg														

おかず舞	5・7日間コース														7日間コースの方のみお届け																																								
	豚肉じゃが 海老カツ 青梗菜炒め 菜の花春雨中華炒め ワカメぬた(山口郷土) 金時豆 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・えび・かに	揚げタラのカレーあんかけ 筑前煮 小松菜煮浸し なすじゃこみそかけ いんげんピーナツ和え 大根生酢 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・落花生・卵・かに	肉団子の中華煮 蓮根厚揚げ炒め 大豆煮 明太マカロニサラダ キャベツのごま和え 卵焼き 小麦・ごま・大豆・卵・乳製品・鶏肉・牛肉・豚肉・ゼラチン・りんご	カレーの煮付 なすのはさみ揚げ天 大根と薩摩揚げ煮 白菜しめじ中華炒め じゃが芋のたらこ煮 蓮根ごまマヨサラダ/黒豆 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご	オムレツのトマトソースかけ 厚揚げの含め煮 青梗菜のスープ煮 煮物盛り合わせ(大根・蒟蒻・人参) 胡瓜とかにかまの酢物 海藻とキャベツの青じそドレッシング 小麦・卵・大豆・乳製品・鶏肉・豚肉・ごま・かに	アジ大葉フライ 豚肉ときのこのオイスター炒め 小松菜とじゃこ炒め 炒り豆腐 ひじき煮 白菜梅肉和え 小麦・大豆・鶏肉・卵・牛肉・豚肉・ゼラチン・えび・りんご	サバ塩焼き 鶏つくねの煮物 青梗菜煮浸し キャベツと炒り卵 切干大根の酢物 黄桃シロップ漬け 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば・ごま・もも	熱量 288 kcal	たんぱく質 12.5 g	炭水化物 38.7 g	カリウム 524 mg	塩分 3.4 g	脂質 10.8 g	カルシウム 88 mg	熱量 252 kcal	たんぱく質 12.7 g	炭水化物 28.8 g	カリウム 290 mg	塩分 3.3 g	脂質 10.1 g	カルシウム 88 mg	熱量 481 kcal	たんぱく質 16.5 g	炭水化物 37.4 g	カリウム 471 mg	塩分 3.1 g	脂質 29.9 g	カルシウム 130 mg	熱量 268 kcal	たんぱく質 13.2 g	炭水化物 30.7 g	カリウム 350 mg	塩分 3.2 g	脂質 11.1 g	カルシウム 82 mg	熱量 280 kcal	たんぱく質 10.6 g	炭水化物 33.4 g	カリウム 337 mg	塩分 3.9 g	脂質 12.3 g	カルシウム 231 mg	熱量 350 kcal	たんぱく質 16.2 g	炭水化物 26.2 g	カリウム 568 mg	塩分 3.9 g	脂質 21.1 g	カルシウム 130 mg	熱量 355 kcal	たんぱく質 17.2 g	炭水化物 26.2 g	カリウム 330 mg	塩分 3.4 g	脂質 20.8 g

お弁当(ば)	5・7日間コース														7日間コースの方のみお届け																																								
	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・大豆・鶏肉・卵・りんご	白飯 黒メバル磯辺天 ほうれん草煮浸し アスパラ梅おかか和え 卵・乳製品・小麦・落花生・大豆	白飯 カレーの煮付け 小松菜中華炒め キャベツのごま和え 卵・乳製品・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	白飯 タラ柚庵焼き えびしんじょの天ぷら ワカメぬた(山口郷土) 小麦・大豆・豚肉・卵・乳製品・えび	白飯 豚肉と野菜の塩タレ炒め スクランブルエッグ 蓮根ひじきサラダ 小麦・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・鶏肉・りんご	白飯 サバ生姜煮 キャベツと炒り卵 ほうれん草くるみと和え 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば・くるみ	白飯 メンチカツ 春菊お浸し ポテトサラダ 小麦・大豆・卵・乳製品・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご	熱量 358 kcal	たんぱく質 9.6 g	炭水化物 59.0 g	カリウム 198 mg	塩分 1.5 g	脂質 9.3 g	カルシウム 29 mg	熱量 380 kcal	たんぱく質 14.5 g	炭水化物 60.2 g	カリウム 339 mg	塩分 1.5 g	脂質 9.2 g	カルシウム 78 mg	熱量 345 kcal	たんぱく質 13.9 g	炭水化物 59.7 g	カリウム 183 mg	塩分 2.2 g	脂質 6.0 g	カルシウム 101 mg	熱量 378 kcal	たんぱく質 14.0 g	炭水化物 60.6 g	カリウム 121 mg	塩分 1.9 g	脂質 9.1 g	カルシウム 97 mg	熱量 382 kcal	たんぱく質 13.0 g	炭水化物 58.9 g	カリウム 291 mg	塩分 1.6 g	脂質 11.0 g	カルシウム 32 mg	熱量 427 kcal	たんぱく質 13.7 g	炭水化物 58.4 g	カリウム 149 mg	塩分 2.1 g	脂質 15.2 g	カルシウム 34 mg	熱量 454 kcal	たんぱく質 12.6 g	炭水化物 70.4 g	カリウム 217 mg	塩分 1.9 g	脂質 14.3 g

明日の食卓	5・7日間コース														7日間コースの方のみお届け																																	
	オムレツミートソース エビカツ 蓮根と豚肉の炒り煮 明太マカロニサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	豚肉のレモン塩だれ炒め 春雨サラダ さつま芋と切昆布の煮物 インゲンのごまきな粉和え 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	サワラの中華煮たれ ソーストンカツ 根菜の炒り煮 キャベツとチーズのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	鶏肉の味噌漬け焼き 切干大根のごま煮 ひじきと竹輪の煮物 さつま芋のサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	メバルのゆず胡椒焼き 大豆五目煮 マカロニのクリーム煮 ブロッコリーサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	豚肉のソース炒め ほうれん草の白和え もやしとさつま揚げの生姜醤油炒め キャベツとツナの和風マヨネーズ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	海鮮とブロッコリーの塩だれ炒め 切昆布と大豆の煮物 野菜と豚肉の味噌炒め マカロニサラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・落花生・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 661 kcal	たんぱく質 23.1 g	炭水化物 194 mg	カリウム 190 mg	塩分 2.9 g	ビタミンD 0.8 μg	熱量 585 kcal	たんぱく質 27.6 g	炭水化物 174 mg	カリウム 171 mg	塩分 2.7 g	ビタミンD 0.8 μg	熱量 599 kcal	たんぱく質 24.9 g	炭水化物 207 mg	カリウム 203 mg	塩分 2.6 g	ビタミンD 4.5 μg	熱量 660 kcal	たんぱく質 25.7 g	炭水化物 271 mg	カリウム 267 mg	塩分 2.8 g	ビタミンD 1.5 μg	熱量 532 kcal	たんぱく質 24.4 g	炭水化物 275 mg	カリウム 271 mg	塩分 2.6 g	ビタミンD 1.7 μg	熱量 609 kcal	たんぱく質 26.0 g	炭水化物 267 mg	カリウム 263 mg	塩分 2.8 g	ビタミンD 2.0 μg	熱量 582 kcal	たんぱく質 26.3 g	炭水化物 320 mg	カリウム 317 mg	塩分 3.2 g
ごはん付	熱量 661 kcal	たんぱく質 23.1 g	炭水化物 194 mg	カリウム 190 mg	塩分 2.9 g	ビタミンD 0.8 μg	熱量 585 kcal	たんぱく質 27.6 g	炭水化物 174 mg	カリウム 171 mg	塩分 2.7 g	ビタミンD 0.8 μg	熱量 599 kcal	たんぱく質 24.9 g	炭水化物 207 mg	カリウム 203 mg	塩分 2.6 g	ビタミンD 4.5 μg	熱量 660 kcal	たんぱく質 25.7 g	炭水化物 271 mg	カリウム 267 mg	塩分 2.8 g	ビタミンD 1.5 μg	熱量 532 kcal	たんぱく質 24.4 g	炭水化物 275 mg	カリウム 271 mg	塩分 2.6 g	ビタミンD 1.7 μg	熱量 609 kcal	たんぱく質 26.0 g	炭水化物 267 mg	カリウム 263 mg	塩分 2.8 g	ビタミンD 2.0 μg	熱量 582 kcal	たんぱく質 26.3 g	炭水化物 320 mg	カリウム 317 mg	塩分 3.2 g	ビタミンD 1.8 μg						
のみ	熱量 413 kcal	たんぱく質 18.8 g	炭水化物 190 mg	熱量 413 kcal	たんぱく質 18.8 g	炭水化物 190 mg	熱量 337 kcal	たんぱく質 23.3 g	炭水化物 171 mg	熱量 351 kcal	たんぱく質 20.6 g	炭水化物 203 mg	熱量 412 kcal	たんぱく質 21.4 g	炭水化物 267 mg	熱量 284 kcal	たんぱく質 20.0 g	炭水化物 271 mg	熱量 361 kcal	たんぱく質 21.7 g	炭水化物 263 mg	熱量 335 kcal	たんぱく質 22.0 g	炭水化物 317 mg	熱量 413 kcal	たんぱく質 18.8 g	炭水化物 190 mg	熱量 337 kcal	たんぱく質 23.3 g	炭水化物 171 mg	熱量 351 kcal	たんぱく質 20.6 g	炭水化物 203 mg	熱量 412 kcal	たんぱく質 21.4 g	炭水化物 267 mg	熱量 284 kcal	たんぱく質 20.0 g	炭水化物 271 mg	熱量 361 kcal	たんぱく質 21.7 g	炭水化物 263 mg	熱量 335 kcal	たんぱく質 22.0 g	炭水化物 317 mg	熱量 413 kcal	たんぱく質 18.8 g	炭水化物 190 mg

3月4日(月)～3月8日(金) 5日間コース献立表

このページの製造元は、おかず華は下関アグリフードサービス株式会社、他はワタミ株式会社

おかず華

製造
下関アグリフードサービス

3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)	3月7日(木)	3月8日(金)
5日間コース				
赤魚のトマトソースかけ 鶏肉となすの甘辛煮 大根とツナ煮 青梗菜炒め 水菜のおかか和え 菜の花春雨中華炒め かぼちゃサラダ ワカメぬた(山口郷土)	豚肉とキャベツのカレー炒め 黒メバル磯辺天 ほうれん草煮浸し カリフラワー甘酢和え アスパラ梅おかか和え さつま芋サラダ いんげんピーナツ和え 黄桃シロップ漬け	カレイの煮付け 揚げ餃子 小松菜中華炒め キャベツのごま和え いんげんのおかか和え 白菜ツナサラダ 金平ごぼう 根菜マリネ/安芸紫	タラ柚庵焼き 豚肉の柳川風煮 えびしんじょの天ぷら ワカメぬた(山口郷土) 小松菜煮浸し ツナポテトサラダ 山菜煮浸し 黒豆	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 水菜煮浸し 青梗菜のスープ煮 蓮根ひじきサラダ 紅白生酢 広島菜
卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・りんご 熱量 305 kcal 塩分 3.1 g たんぱく質 15.7 g 脂質 15.8 g 炭水化物 25.7 g カルシウム 125 mg カリウム 448 mg	卵・乳製品・小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・落花生・かに・もも 熱量 331 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 17.3 g 脂質 17.0 g 炭水化物 28.6 g カルシウム 107 mg カリウム 643 mg	小麦・ごま・大豆・卵・乳製品・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご 熱量 308 kcal 塩分 3.8 g たんぱく質 14.6 g 脂質 15.7 g 炭水化物 28.0 g カルシウム 133 mg カリウム 291 mg	卵・小麦・大豆・豚肉・りんご・乳製品・えび 熱量 316 kcal 塩分 3.8 g たんぱく質 17.8 g 脂質 15.3 g 炭水化物 28.1 g カルシウム 121 mg カリウム 278 mg	小麦・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン・牛肉・鶏肉・卵・乳製品・りんご 熱量 328 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 18.2 g 脂質 17.6 g 炭水化物 25.2 g カルシウム 129 mg カリウム 428 mg

【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いております。
- * 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。

おかず

製造
ワタミ株式会社

エビチリ 卵・小麦・えび・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ゆで豚とわかめのサラダ ※ごまドレッシング小袋付 小麦・大豆・豚肉・卵・ごま 根菜の黒酢和え 小麦・大豆・ごま 蒸し鶏と豆腐の棒棒鶏風サラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉・ごま ほうれん草とツナのお浸し 小麦・大豆	鶏肉とヤングコーンのバター醤油炒め 小麦・乳成分・大豆・鶏肉 揚げじゃが芋のキーマカレーソース 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご しらすと野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 塩昆布のポテトサラダ 卵・小麦・さば・大豆 煮豆 小麦・大豆・豚肉	豚肉と高菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・卵 メンチカツ 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・さば・ごま 彩り切干大根 卵・小麦・大豆 南瓜とひよこ豆のピーナツ和え 小麦・落花生・乳成分・大豆・鶏肉 チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆	和風ハンバーグ 菜の花添え 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉・ゼラチン・鶏肉・ごま じゃが芋と豆の煮物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・りんご・ゼラチン 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 なますのゆず風味 小麦 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま	牛肉と野菜の五目炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 肉しゅうまい 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ほうれん草と薄揚げの和え物 小麦・さば・大豆 花野菜のポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン もやしの梅和え 小麦・大豆・ごま
熱量 414 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 13.8 g 脂質 25.3 g 炭水化物 33.4 g	熱量 439 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 20.2 g 脂質 26.1 g 炭水化物 29.9 g	熱量 491 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 17.6 g 脂質 33.1 g 炭水化物 31.3 g	熱量 363 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 13.2 g 脂質 19.5 g 炭水化物 35.0 g	熱量 361 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 13.9 g 脂質 22.2 g 炭水化物 26.2 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・おかず手鞠・おかずダブル:ワタミ製造分)にお召し上がりください。

おかずダブル

製造
ワタミ株式会社

豚肉の生姜焼き 小麦・大豆・豚肉 エビチリ 卵・小麦・えび・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 根菜の黒酢和え 小麦・大豆・ごま 蒸し鶏と豆腐の棒棒鶏風サラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉・ごま ほうれん草とツナのお浸し 小麦・大豆	玉子焼き エビとひき肉の中華あんかけ 卵・かに・さば・大豆・りんご・ごま・小麦・落花生・鶏肉・豚肉・えび 鶏肉とヤングコーンのバター醤油炒め 小麦・乳成分・大豆・鶏肉 しらすと野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 塩昆布のポテトサラダ 卵・小麦・さば・大豆 煮豆 小麦・大豆・豚肉	豚肉と高菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・卵 赤魚のみりん焼き 小麦・大豆 彩り切干大根 卵・小麦・大豆 南瓜とひよこ豆のピーナツ和え 小麦・落花生・乳成分・大豆・鶏肉 チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆	和風ハンバーグ 菜の花添え 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉・ゼラチン・鶏肉・ごま ホタテと野菜の和風煮 小麦・大豆・豚肉 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 なますのゆず風味 小麦 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま	牛肉と野菜の五目炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま サンマの煮付け 小麦・大豆・ごま 花野菜のポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン 肉しゅうまい 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま もやしの梅和え 小麦・大豆・ごま
熱量 595 kcal 塩分 4.2 g たんぱく質 18.7 g 脂質 39.9 g 炭水化物 41.8 g	熱量 479 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 25.8 g 脂質 29.7 g 炭水化物 25.8 g	熱量 523 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 22.1 g 脂質 37.0 g 炭水化物 26.2 g	熱量 411 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 16.5 g 脂質 24.7 g 炭水化物 32.0 g	熱量 515 kcal 塩分 3.7 g たんぱく質 20.1 g 脂質 33.9 g 炭水化物 30.5 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。

おかず手鞠

製造
ワタミ株式会社

牛すき煮 小麦・牛肉・大豆 こやや豆腐と野菜の煮物 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉 キャベツとレーズンの甘酢和え 小麦 チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま	カツオフライ 生姜ポン酢がけ 卵・小麦・大豆・ゼラチン 豚肉と絹揚げのオイスター煮 小麦・乳成分・大豆・豚肉 キャベツと蒸し鶏のひじきサラダ 小麦・大豆・鶏肉 小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま	サバの味噌煮 小麦・さば・大豆 切り昆布と豚肉のピリ辛煮 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 卵の花ポテトサラダ 卵・小麦・大豆・ごま 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま	豚肉と玉ねぎの焼肉風 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま がんとどきの煮物 小麦・大豆・鶏肉 わかめときゅうりのツナサラダ 小麦・大豆・ごま ブロッコリーのおかか和え 小麦・大豆	エビカツ 小麦・えび・いか 肉団子のトマトソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 根菜と青菜の和え物 小麦・大豆 じゃが芋と枝豆の真砂和え 大豆・ゼラチン
熱量 229 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 8.5 g 脂質 12.5 g 炭水化物 20.0 g	熱量 262 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 10.6 g 脂質 15.2 g 炭水化物 20.0 g	熱量 278 kcal 塩分 1.4 g たんぱく質 9.0 g 脂質 21.8 g 炭水化物 12.1 g	熱量 266 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 10.0 g 脂質 20.0 g 炭水化物 11.7 g	熱量 244 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 11.0 g 脂質 11.7 g 炭水化物 24.2 g

次週の中止・変更の締切は 3月6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。

コプやまくち 夕食宅配 こくる

0120-272-428

受付:月～金 9:00～18:00

