

3月25日(月)～3月31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
お弁当こばのご飯の量は130g基準です。 白米：国産
明日の食卓こはん付きの量は150g基準です。 白米：国産

お弁当とおかず咲	※お弁当とおかず咲はごはんのみ	3月25日(月)				3月26日(火)				3月27日(水)				3月28日(木)				3月29日(金)				3月30日(土)				3月31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 豚肉と厚揚げの和風カレー なすのなべしぎ ほうれん草煮浸し 糸こんにゃくのタラコ煮/黒豆 小麦・大豆・豚肉・ごま				白飯/黒ゴマ 赤魚と白菜のだし醤油煮 麻婆春雨 筍とアスパラ甘辛煮 卵サラダ/さくら漬 小麦・乳製品・卵・りんご・大豆・落花生・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン				かやくご飯/青のり 肉じゃが かにのふわふわ豆腐煮野菜あんかけ 青梗菜煮浸し 卵サラダ/金時豆 卵・乳製品・小麦・えび・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・かに・りんご				白飯/白ゴマ アジとさつま芋の唐揚げ中華あんかけ 大平(山口郷土) シュウマイ 春雨サラダ/オクラと人参の和え物 小麦・えび・大豆・鶏肉・ごま・豚肉・卵・りんご				白飯/ゆかり 天ぷら盛り合わせ 大豆と豚ミンチのとりみ煮みそ風味 じゃが芋のベーコン煮 カニ風味スパサラダ/おかず昆布 卵・乳製品・小麦・えび・大豆・ゼラチン・豚肉・鶏肉・かに・りんご・ごま				白飯/白ゴマ 豚肉塩タレ炒め ひじき煮 エビチリ ほうれん草錦糸和え/柚子香りこんにゃく 小麦・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン・乳製品・牛肉・鶏肉・卵・えび				白飯/黒ゴマ 赤魚塩焼き 菜の花春雨中華炒め ポテトサラダ 白菜ごま酢和え/金時豆 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご																								
		熱量 402 kcal	塩分 2.2 g	たんぱく質 13.2 g	脂質 7.1 g	炭水化物 72.5 g	カルシウム 64 mg	カリウム 247 mg	熱量 396 kcal	塩分 2.8 g	たんぱく質 14.9 g	脂質 6.6 g	炭水化物 70.3 g	カルシウム 43 mg	カリウム 178 mg	熱量 419 kcal	塩分 3.6 g	たんぱく質 12.3 g	脂質 9.5 g	炭水化物 72.5 g	カルシウム 73 mg	カリウム 358 mg	熱量 559 kcal	塩分 2.2 g	たんぱく質 18.7 g	脂質 16.2 g	炭水化物 85.8 g	カルシウム 87 mg	カリウム 229 mg	熱量 554 kcal	塩分 2.4 g	たんぱく質 15.5 g	脂質 19.0 g	炭水化物 81.7 g	カルシウム 85 mg	カリウム 223 mg	熱量 491 kcal	塩分 2.4 g	たんぱく質 14.6 g	脂質 15.9 g	炭水化物 74.1 g	カルシウム 68 mg	カリウム 395 mg	熱量 410 kcal	塩分 1.6 g	たんぱく質 15.2 g	脂質 7.0 g	炭水化物 72.2 g	カルシウム 65 mg	カリウム 285 mg
		熱量 204 kcal	塩分 2.5 g	たんぱく質 12.8 g	脂質 7.8 g	炭水化物 21.7 g	カルシウム 75 mg	カリウム 311 mg	熱量 153 kcal	塩分 3.0 g	たんぱく質 10.9 g	脂質 5.4 g	炭水化物 16.4 g	カルシウム 42 mg	カリウム 197 mg	熱量 205 kcal	塩分 2.8 g	たんぱく質 9.0 g	脂質 9.0 g	炭水化物 24.9 g	カルシウム 70 mg	カリウム 363 mg	熱量 304 kcal	塩分 2.1 g	たんぱく質 14.4 g	脂質 14.5 g	炭水化物 29.9 g	カルシウム 80 mg	カリウム 227 mg	熱量 327 kcal	塩分 2.6 g	たんぱく質 12.9 g	脂質 18.4 g	炭水化物 29.3 g	カルシウム 87 mg	カリウム 282 mg	熱量 226 kcal	塩分 2.6 g	たんぱく質 13.1 g	脂質 12.5 g	炭水化物 17.1 g	カルシウム 63 mg	カリウム 470 mg	熱量 186 kcal	塩分 2.0 g	たんぱく質 12.4 g	脂質 6.4 g	炭水化物 21.0 g	カルシウム 90 mg	カリウム 387 mg

おかず舞	製造 下関アグリフードサービス	5・7日間コース										7日間コースの方のみお届け			
		鶏肉のごま味噌煮 かにと豆腐のふんわり天 きのことワカメの卵とじ ほうれん草煮浸し マカロニサラダ 黒豆 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・かに・りんご		赤魚西京焼き ナポリタン 大平(山口郷土) がんも煮 卵サラダ 胡瓜とかにかまの酢物/パインシロップ漬け 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま・卵・かに・乳製品		天ぶら盛り合わせ チャンポン風野菜炒め 青梗菜煮浸し 大豆と昆布の煮物 玉ねぎツナサラダ ほうれん草煮浸し 乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・えび・ごま・りんご		豚すきやき煮 じゃが芋のたらこ煮 小松菜ソテー 揚げ餃子 オクラと人参の和え物 白花生 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		アジ香味焼き 高野と人参の煮物 ほうれん草煮浸し 南瓜ごまサラダ レモンバジルナゲット えびシュウマイ/酢れんこん 小麦・大豆・卵・えび・かに・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・りんご		鶏塩唐揚げ タラごま焼き スクランブルエッグ ピーマンじゃこ炒め スパゲティーサラダ 柚子香りこんにゃく 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・りんご		ホキ磯辺天 豚肉と厚揚げの甘煮 筑前煮 かぼちゃサラダ 黒酢中華春雨 金時豆 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 421 kcal	塩分 3.6 g	熱量 251 kcal	塩分 3.4 g	熱量 409 kcal	塩分 3.2 g	熱量 285 kcal	塩分 3.6 g	熱量 268 kcal	塩分 3.7 g	熱量 385 kcal	塩分 3.0 g	熱量 302 kcal	塩分 2.8 g
		たんぱく質 18.8 g	脂質 26.2 g	たんぱく質 15.1 g	脂質 7.9 g	たんぱく質 12.8 g	脂質 24.2 g	たんぱく質 13.0 g	脂質 9.9 g	たんぱく質 18.6 g	脂質 9.6 g	たんぱく質 21.4 g	脂質 22.5 g	たんぱく質 15.9 g	脂質 12.7 g
		炭水化物 30.0 g	カルシウム 99 mg	炭水化物 30.0 g	カルシウム 114 mg	炭水化物 35.9 g	カルシウム 156 mg	炭水化物 27.7 g	カルシウム 102 mg	炭水化物 27.7 g	カルシウム 118 mg	炭水化物 25.5 g	カルシウム 72 mg	炭水化物 32.2 g	カルシウム 90 mg
		カリウム 278 mg		カリウム 187 mg		カリウム 352 mg		カリウム 465 mg		カリウム 390 mg		カリウム 205 mg		カリウム 351 mg	

お弁当(ば)	製造 下関アグリフードサービス	5・7日間コース										7日間コースの方のみお届け			
		白飯 豚肉と厚揚げの和風カレー なすのなべしぎ ほうれん草煮浸し 小麦・大豆・豚肉		白飯 赤魚と白菜のだし醤油煮 麻婆春雨 卵サラダ 小麦・卵・乳製品・りんご・大豆・落花生・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン		白飯 かにのふわふわ豆腐煮野菜あんかけ 肉じゃが 卵サラダ 卵・乳製品・小麦・えび・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・かに・りんご		白飯 アジとさつま芋の唐揚げ中華あんかけ 大平(山口郷土) オクラと人参の和え物 小麦・えび・大豆・鶏肉・ごま		白飯 天ぶら盛り合わせ 大豆と豚ミンチのとりみ煮みそ風味 カニ風味スパサラダ 卵・乳製品・小麦・えび・大豆・ゼラチン・豚肉・かに・りんご		白飯 豚肉塩タレ炒め ひじき煮 ほうれん草錦糸和え 小麦・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン・卵		白飯 赤魚塩焼き 菜の花春雨中華炒め ポテトサラダ 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご	
		熱量 334 kcal	塩分 1.5 g	熱量 360 kcal	塩分 2.1 g	熱量 351 kcal	塩分 1.9 g	熱量 430 kcal	塩分 1.6 g	熱量 483 kcal	塩分 1.6 g	熱量 350 kcal	塩分 1.9 g	熱量 339 kcal	塩分 1.4 g
		たんぱく質 10.9 g	脂質 6.4 g	たんぱく質 14.0 g	脂質 6.8 g	たんぱく質 9.1 g	脂質 8.6 g	たんぱく質 15.3 g	脂質 10.7 g	たんぱく質 13.7 g	脂質 17.9 g	たんぱく質 13.2 g	脂質 7.5 g	たんぱく質 13.6 g	脂質 6.7 g
		炭水化物 59.2 g	カルシウム 42 mg	炭水化物 61.8 g	カルシウム 36 mg	炭水化物 60.7 g	カルシウム 24 mg	炭水化物 69.5 g	カルシウム 79 mg	炭水化物 67.1 g	カルシウム 74 mg	炭水化物 59.2 g	カルシウム 107 mg	炭水化物 56.9 g	カルシウム 51 mg
		カリウム 246 mg		カリウム 130 mg		カリウム 163 mg		カリウム 195 mg		カリウム 316 mg		カリウム 379 mg		カリウム 272 mg	

明日の食卓	製造 下関アグリフードサービス	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 メバルの西京焼き ひき肉と卵のそぼろ 春雨の韓国風サラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご		白身魚のピリ辛味噌焼き ごぼうと豚肉の炒り煮 大豆のケチャップ煮 しろ菜のおかかマヨ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		メンチカツ サワラの梅風味焼き けんちん煮 ほうれん草とチーズのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご		赤魚のゆず風味焼き 白菜と鶏肉の旨煮 かぶとウインナーのカレークリーム煮 ひじきと大豆のサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		豚肉のごま煮 さつま芋のミルク煮 絹揚げのピリ辛煮 マカロニサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		アジのから揚げ野菜あんかけ ツナの卵炒め 豚肉と大根の煮物 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		鶏肉と蓮根の炒め物 人参のナポリタン風 じゃが芋のカレー風味煮 インゲンのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	
		熱量 610 kcal	塩分 3.4 g	熱量 632 kcal	塩分 2.7 g	熱量 618 kcal	塩分 3.0 g	熱量 555 kcal	塩分 2.6 g	熱量 612 kcal	塩分 2.7 g	熱量 585 kcal	塩分 2.5 g	熱量 641 kcal	塩分 3.1 g
		たんぱく質 25.5 g	ビタミンD 2.9 μg	たんぱく質 27.8 g	ビタミンD 1.1 μg	たんぱく質 22.1 g	ビタミンD 3.7 μg	たんぱく質 23.1 g	ビタミンD 3.4 μg	たんぱく質 25.9 g	ビタミンD 1.1 μg	たんぱく質 28.2 g	ビタミンD 6.4 μg	たんぱく質 25.7 g	ビタミンD 1.0 μg
		カルシウム 259 mg		カルシウム 155 mg		カルシウム 352 mg		カルシウム 286 mg		カルシウム 250 mg		カルシウム 275 mg		カルシウム 218 mg	
おみ	おみ	熱量 362 kcal	塩分 3.3 g	熱量 384 kcal	塩分 2.6 g	熱量 370 kcal	塩分 2.9 g	熱量 307 kcal	塩分 2.6 g	熱量 364 kcal	塩分 2.6 g	熱量 337 kcal	塩分 2.4 g	熱量 393 kcal	塩分 3.1 g
		たんぱく質 21.2 g	ビタミンD 2.9 μg	たんぱく質 23.4 g	ビタミンD 1.1 μg	たんぱく質 17.7 g	ビタミンD 3.7 μg	たんぱく質 18.8 g	ビタミンD 3.4 μg	たんぱく質 21.6 g	ビタミンD 1.1 μg	たんぱく質 23.9 g	ビタミンD 6.4 μg	たんぱく質 21.4 g	ビタミンD 1.0 μg
		カルシウム 256 mg		カルシウム 152 mg		カルシウム 349 mg		カルシウム 283 mg		カルシウム 247 mg		カルシウム 271 mg		カルシウム 215 mg	

3月25日(月)～3月29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です。

おかず華

製造
下関アグリフードサービス

おかず

製造
ワタミ株式会社

おかずダブル

製造
ワタミ株式会社

おかず手鞠

製造
ワタミ株式会社

3月25日(月)				3月26日(火)				3月27日(水)				3月28日(木)				3月29日(金)			
5日間コース																			
タラ山椒焼き 豚肉と厚揚げの和風カレー じゃが芋の炒め煮 糸こんにゃくのタラコ煮 なすなべしぎ 大根サラダ ほうれん草煮浸し 卵焼き/黒豆 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・ごま・ゼラチン				赤魚と白菜のだし醤油煮 鶏天 麻婆春雨 筍とアスパラ甘辛煮 卵サラダ 竹輪の金平風 がんと煮 きゅうりとかにかまの酢物/さくら漬 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・ごま・落花生・牛肉・豚肉・ゼラチン・かに・りんご				サーモンマヨカツ 肉じゃが・むき枝豆 大豆と昆布の煮物 切干大根酢物 かにのふわふわ豆腐煮 卵サラダ 青梗菜煮浸し 野沢菜 小麦・大豆・卵・乳製品・さけ・鶏肉・ゼラチン・牛肉・かに・豚肉・りんご・ごま				アジとさつま芋のから揚げ中華あんかけ 大平(山口郷土) オクラと人参の和え物 春雨サラダ 白菜煮浸し シュウマイ 小松菜ソテー 竹輪と胡瓜の酢物/安芸紫 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・えび・ごま・りんご・牛肉				天ぶら盛り合わせ 大豆と豚ミンチのとろみ煮みそ風味 じゃが芋とベーコン煮 花形豆腐煮 ほうれん草煮浸し カニ風味スパサラダ 卵焼き 酢れんこん/りんごシロップ漬け 卵・乳製品・小麦・えび・大豆・豚肉・鶏肉・かに・りんご・ゼラチン			
熱量	302 kcal	塩分	3.6 g	熱量	313 kcal	塩分	3.9 g	熱量	333 kcal	塩分	3.7 g	熱量	340 kcal	塩分	3.2 g	熱量	388 kcal	塩分	3.3 g
たんぱく質	19.7 g	脂質	12.9 g	たんぱく質	18.9 g	脂質	15.7 g	たんぱく質	13.2 g	脂質	16.0 g	たんぱく質	16.9 g	脂質	15.7 g	たんぱく質	14.6 g	脂質	20.5 g
炭水化物	28.4 g	カルシウム	81 mg	炭水化物	25.9 g	カルシウム	92 mg	炭水化物	36.3 g	カルシウム	92 mg	炭水化物	34.4 g	カルシウム	115 mg	炭水化物	38.5 g	カルシウム	87 mg
カリウム	388 mg			カリウム	292 mg			カリウム	363 mg			カリウム	315 mg			カリウム	282 mg		

山形県名物！芋煮風 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・牛肉 あごだし仕立ての揚げ出し豆腐 小麦・さば・大豆・ゼラチン ほうれん草と玉子の炒め物 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・卵 春雨サラダ しそ風味 小麦・大豆 大根のナムル 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま	豚肉の唐揚げ いぶりがっこタルタルソース添え 卵・小麦・さば・大豆・豚肉 じゃが芋と野菜のひき肉炒め 大豆・りんご・ゼラチン・小麦・豚肉 切干大根と椎茸の煮物 小麦・さば・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 ブロッコリーのそぼろあん 小麦・牛肉・大豆・豚肉・ごま	桃が隠し味！鶏肉の照り焼き風 小麦・大豆・鶏肉・いか・オレンジ・さば・もも 美幌峠牧場の生乳を使用したベシヤメルコロッケ 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン なすとベーコンのコンソメ炒め 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 こんにゃくと野菜の白和え風サラダ 小麦・さば・大豆・ごま 煮豆 小麦・大豆・豚肉	豚肉と野菜のだし煮 生姜風味 小麦・大豆・豚肉 肉団子の和風きのこあんかけ 小麦・さば・大豆・乳成分・鶏肉・豚肉 マカロニの玉子クリーム 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 ほうれん草とごぼうのピーナッツ和え 小麦・落花生・大豆 大根とこんにゃくのサイコロ煮 小麦・大豆	赤魚のみりん焼き 小麦・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 根菜とひき肉の煮物 小麦・大豆・鶏肉 コールスローサラダ 卵・小麦・大豆 白菜の塩昆布和え 小麦・大豆・ごま	
熱量 427 kcal たんぱく質 14.8 g 炭水化物 27.7 g	塩分 3.3 g 脂質 27.6 g	熱量 344 kcal たんぱく質 15.8 g 炭水化物 32.0 g	塩分 2.9 g 脂質 17.4 g	熱量 386 kcal たんぱく質 14.9 g 炭水化物 25.4 g	塩分 3.2 g 脂質 24.2 g
熱量 339 kcal たんぱく質 16.6 g 炭水化物 31.3 g	塩分 2.8 g 脂質 17.0 g	熱量 344 kcal たんぱく質 15.8 g 炭水化物 32.0 g	塩分 2.9 g 脂質 17.4 g	熱量 386 kcal たんぱく質 17.0 g 炭水化物 20.9 g	塩分 2.5 g 脂質 26.7 g

山形県名物！芋煮風 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・牛肉	豚肉の唐揚げ いぶりがっこタルタルソース添え 卵・小麦・さば・大豆・豚肉	イカカツ&コーンクリームコロッケ ※ソース小袋付 小麦・いか・大豆・乳成分・ゼラチン・りんご	豚肉と野菜のだし煮 生姜風味 小麦・大豆・豚肉	牛肉と春雨の和え物 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま	
エビカツ 小麦・えび・いか・乳成分・大豆・鶏肉	ホッケの塩焼き 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま	桃が隠し味！鶏肉の照り焼き風 小麦・大豆・鶏肉・いか・オレンジ・さば・もも	エビマヨ マスタード風味 卵・小麦・えび・大豆・豚肉・りんご	赤魚のみりん焼き 小麦・大豆	
ほうれん草と玉子の炒め物 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・卵	切干大根と椎茸の煮物 小麦・さば・大豆・ごま	なすとベーコンのコンソメ炒め 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉	マカロニの玉子クリーム 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉	根菜とひき肉の煮物 小麦・大豆・鶏肉	
春雨サラダ しそ風味 小麦・大豆	蒸し鶏と豆腐の棒棒鶏風サラダ 小麦・さば・大豆・鶏肉・ごま	こんにゃくと野菜の白和え風サラダ 小麦・さば・大豆・ごま	ほうれん草とごぼうのピーナッツ和え 小麦・落花生・大豆	コールスローサラダ 卵・小麦・大豆	
大根のナムル 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま	ブロッコリーのそぼろあん 小麦・牛肉・大豆・豚肉・ごま	煮豆 小麦・大豆・豚肉	大根とこんにゃくのサイコロ煮 小麦・大豆	白菜の塩昆布和え 小麦・大豆・ごま	
熱量 541 kcal たんぱく質 20.7 g 炭水化物 35.7 g	塩分 4.2 g 脂質 34.2 g	熱量 466 kcal たんぱく質 20.2 g 炭水化物 44.0 g	塩分 3.4 g 脂質 23.6 g	熱量 520 kcal たんぱく質 16.9 g 炭水化物 32.0 g	塩分 3.0 g 脂質 26.0 g

鶏の唐揚げ			ホタテの貝焼き味噌風			気仙沼産まぐろカツ ※ソース小袋付			豆腐ハンバーグ じゃじゃそぼろがけ			あさりのクリームソース							
小麦・乳成分・大豆・鶏肉			卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉			小麦・大豆・豚肉・りんご			卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・落花生・豚肉・ごま			小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉							
ひじきと枝豆の炒り豆腐風			ひじきと蓮根の炒り煮			南瓜いなりの煮物			根菜のケチャップ炒め			鶏肉とキャベツのコンソメ炒め							
小麦・大豆・鶏肉			小麦・大豆			卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉			小麦・大豆			小麦・乳成分・大豆・鶏肉							
根菜と青菜の和え物			さつま芋とりんごのきんとん			里芋のずんだ和え			ブロッコリーとコーンのソテー			いんげんとしめじのバターソテー							
小麦・大豆			りんご			小麦・さば・大豆・鶏肉			小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま			小麦・乳成分・大豆・豚肉							
さつま芋の甘煮			ほうれん草とコーンの炒め物			大根のナムル			キャベツのカレー炒め			ブロッコリーのごま和え							
小麦・大豆			小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま			小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま			小麦・大豆			小麦・大豆・ごま							
熱量	247 kcal	塩分	1.9 g	熱量	206 kcal	塩分	1.9 g	熱量	291 kcal	塩分	2.1 g	熱量	245 kcal	塩分	2.0 g	熱量	248 kcal	塩分	2.1 g
たんぱく質	13.7 g	脂質	9.9 g	たんぱく質	8.1 g	脂質	10.7 g	たんぱく質	12.0 g	脂質	13.3 g	たんぱく質	10.1 g	脂質	12.8 g	たんぱく質	11.6 g	脂質	15.0 g
炭水化物	25.6 g			炭水化物	21.3 g			炭水化物	30.0 g			炭水化物	23.4 g			炭水化物	17.4 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下さい。
- * 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。

「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、洗ってお返しく下さい。
- ・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
3月27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

