

4月15日(月)～4月21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

4月15日(月)		4月16日(火)		4月17日(水)		4月18日(木)		4月19日(金)		4月20日(土)		4月21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 豚肉と野菜のうま煮 かに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/金時豆 小麦・ごま・大豆・豚肉・卵・乳製品・かに・鶏肉・りんご		白飯/ゆかり サバみりん焼き 厚揚げの卵とじ じゃが芋そぼろ煮 ほうれん草の和え物/白菜スープ煮 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・えび・さば		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) 小松菜煮浸し/南瓜ごま和え 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品		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/ポテトサラダ 卵・小麦・ごま・大豆・鶏肉・りんご		白飯/黒ゴマ 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/わかめとかまぼこ酢物 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご		白飯/白ゴマ カレイ磯辺天 大豆と竹輪煮物 小松菜と海老煮浸し コールスローサラダ/オクラえのき塩昆布和え 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび		白飯/ゆかり 豚焼肉 海老とブロッコリー塩だれ和え 高野豆腐卵とじ ほうれん草お浸し/マセドアンサラダ えび・ごま・鶏肉・小麦・大豆・豚肉・りんご・卵・乳製品															
熱量	491 kcal	塩分	1.8 g	熱量	452 kcal	塩分	2.5 g	熱量	593 kcal	塩分	4.2 g	熱量	393 kcal	塩分	2.1 g	熱量	375 kcal	塩分	2.1 g	熱量	431 kcal	塩分	2.3 g	熱量	398 kcal	塩分	2.7 g
たんぱく質	13.0 g	脂質	16.6 g	たんぱく質	15.2 g	脂質	14.7 g	たんぱく質	19.2 g	脂質	22.1 g	たんぱく質	14.9 g	脂質	7.7 g	たんぱく質	12.5 g	脂質	6.9 g	たんぱく質	16.7 g	脂質	9.4 g	たんぱく質	13.8 g	脂質	8.7 g
炭水化物	73.6 g	カルシウム	36 mg	炭水化物	65.0 g	カルシウム	50 mg	炭水化物	81.4 g	カルシウム	124 mg	炭水化物	66.5 g	カルシウム	58 mg	炭水化物	67.0 g	カルシウム	53 mg	炭水化物	71.2 g	カルシウム	102 mg	炭水化物	68.2 g	カルシウム	59 mg
カリウム	279 mg			カリウム	231 mg			カリウム	309 mg			カリウム	158 mg			カリウム	336 mg			カリウム	201 mg			カリウム	380 mg		

お弁当当

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

豚肉と野菜のうま煮 かに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/金時豆 小麦・ごま・大豆・豚肉・卵・乳製品・かに・鶏肉・りんご		サバみりん焼き 厚揚げの卵とじ じゃが芋そぼろ煮 ほうれん草の和え物/白菜スープ煮 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・えび・さば		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) 小松菜煮浸し/南瓜ごま和え 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品		アジ柚庵焼き ニラ玉春雨 なす煮浸し 白菜ごま酢和え/ポテトサラダ 卵・小麦・ごま・大豆・鶏肉・りんご		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/わかめとかまぼこ酢物 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご		カレイ磯辺天 大豆と竹輪煮物 小松菜と海老煮浸し コールスローサラダ/オクラえのき塩昆布和え 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび		豚焼肉 海老とブロッコリー塩だれ和え 高野豆腐卵とじ ほうれん草お浸し/マセドアンサラダ えび・ごま・鶏肉・小麦・大豆・豚肉・りんご・卵・乳製品															
熱量	298 kcal	塩分	2.2 g	熱量	242 kcal	塩分	2.9 g	熱量	325 kcal	塩分	2.7 g	熱量	179 kcal	塩分	2.5 g	熱量	183 kcal	塩分	2.5 g	熱量	219 kcal	塩分	2.7 g	熱量	200 kcal	塩分	3.2 g
たんぱく質	11.7 g	脂質	17.2 g	たんぱく質	12.6 g	脂質	14.1 g	たんぱく質	14.9 g	脂質	19.5 g	たんぱく質	11.3 g	脂質	6.8 g	たんぱく質	12.7 g	脂質	7.8 g	たんぱく質	14.2 g	脂質	8.5 g	たんぱく質	12.9 g	脂質	8.5 g
炭水化物	25.5 g	カルシウム	42 mg	炭水化物	16.7 g	カルシウム	61 mg	炭水化物	24.4 g	カルシウム	122 mg	炭水化物	18.4 g	カルシウム	66 mg	炭水化物	17.0 g	カルシウム	59 mg	炭水化物	22.8 g	カルシウム	107 mg	炭水化物	20.0 g	カルシウム	60 mg
カリウム	366 mg			カリウム	308 mg			カリウム	390 mg			カリウム	192 mg			カリウム	454 mg			カリウム	222 mg			カリウム	418 mg		

おかず舞

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/シュウマイ 小松菜煮浸し マカロニサラダ カリフラワー甘酢和え 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・えび・落花生・牛肉・ごま・ゼラチン・りんご・かに		カレイ磯辺天 煮物盛り合わせ(人参煮/高野煮/椎茸煮) 切干大根と高菜炒め ほうれん草菜種和え キャベツと大豆ごま和え 春雨サラダ 卵・乳製品・小麦・大豆・りんご・ごま		フライドチキン 具だくさん切干煮 ほうれん草ビーンズサラダ 人参ナムル オクラツナ和え 黄桃シロップ漬け 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・えび・かに・豚肉・ゼラチン・ごま・りんご・もも		タラのクリームソースかけ じゃが芋とベーコンスープ煮 小松菜と厚揚げ煮 かぶとツナの甘辛煮 胡瓜ハムサラダ 金時豆 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・卵・りんご		豚すきやき煮 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 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・牛肉・ごま・豚肉・ゼラチン・卵・えび・りんご		コロッケ なすとひき肉炒め物 木の葉豆腐煮 筍味噌煮(山口郷土) 青梗菜かにかま炒め コールスローサラダ/パインシロップ漬け 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・えび・かに・乳製品・さば		タラの野菜あんかけ かのにふわふわ豆腐煮 ほうれん草お浸し マカロニ香味サラダ 紅白生酢 黒豆 小麦・大豆・卵・かに・豚肉・乳製品・ごま・鶏肉															
熱量	338 kcal	塩分	3.8 g	熱量	285 kcal	塩分	3.3 g	熱量	308 kcal	塩分	2.6 g	熱量	263 kcal	塩分	2.6 g	熱量	322 kcal	塩分	3.7 g	熱量	360 kcal	塩分	3.4 g	熱量	274 kcal	塩分	2.9 g
たんぱく質	15.6 g	脂質	17.2 g	たんぱく質	12.7 g	脂質	11.0 g	たんぱく質	12.1 g	脂質	17.2 g	たんぱく質	14.1 g	脂質	11.3 g	たんぱく質	14.7 g	脂質	17.7 g	たんぱく質	9.2 g	脂質	18.6 g	たんぱく質	14.1 g	脂質	10.8 g
炭水化物	32.9 g	カルシウム	94 mg	炭水化物	36.0 g	カルシウム	124 mg	炭水化物	27.0 g	カルシウム	96 mg	炭水化物	28.8 g	カルシウム	105 mg	炭水化物	28.9 g	カルシウム	95 mg	炭水化物	41.2 g	カルシウム	712 mg	炭水化物	31.6 g	カルシウム	57 mg
カリウム	587 mg			カリウム	329 mg			カリウム	345 mg			カリウム	580 mg			カリウム	500 mg			カリウム	410 mg			カリウム	336 mg		

お弁当こぼ

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 かにと豆腐のふんわり天 マカロニサラダ 小麦・ごま・大豆・豚肉・卵・乳製品・かに・鶏肉・りんご		白飯 サバみりん焼き 厚揚げの卵とじ ほうれん草の和え物 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・さば		白飯 鶏天のレモンソースかけ 小松菜煮浸し 南瓜ごま和え 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品		白飯 アジ柚庵焼き ニラ玉春雨 白菜ごま酢和え 卵・小麦・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・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご		白飯 カレイ磯辺天 大豆と竹輪煮物 コールスローサラダ 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品		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・ごま・鶏肉・小麦・大豆・豚肉・りんご・卵・乳製品															
熱量	418 kcal	塩分	1.4 g	熱量	420 kcal	塩分	2.2 g	熱量	489 kcal	塩分	1.8 g	熱量	317 kcal	塩分	1.7 g	熱量	331 kcal	塩分	1.7 g	熱量	396 kcal	塩分	1.8 g	熱量	323 kcal	塩分	1.7 g
たんぱく質	10.3 g	脂質	15.7 g	たんぱく質	14.6 g	脂質	15.2 g	たんぱく質	16.3 g	脂質	18.9 g	たんぱく質	13.7 g	脂質	4.2 g	たんぱく質	11.7 g	脂質	6.7 g	たんぱく質	15.4 g	脂質	9.4 g	たんぱく質	11.3 g	脂質	6.3 g
炭水化物	59.7 g	カルシウム	24 mg	炭水化物	55.8 g	カルシウム	54 mg	炭水化物	65.0 g	カルシウム	105 mg	炭水化物	56.1 g	カルシウム	56 mg	炭水化物	57.1 g	カルシウム	36 mg	炭水化物	62.9 g	カルシウム	63 mg	炭水化物	56.8 g	カルシウム	26 mg
カリウム	149 mg			カリウム	175 mg			カリウム	284 mg			カリウム	231 mg			カリウム	254 mg			カリウム	273 mg			カリウム	283 mg		

4月15日(月)～4月21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

	4月15日(月)	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)	4月21日(日)
	5・7日間コース					7日間コースの方のみお届け	
	カレイのから揚げ南蛮だれかけ さつま揚げの煮物 豚肉と里芋のゆず味噌煮 豆とツナのサラダ ご飯 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 白菜と竹輪のさつ煮 ひき肉と卵のそぼろ ほうれん草の白和え ご飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	赤魚のみりん焼き 切昆布と大豆の煮物 麻婆大根 キャベツと桜エビのサラダ ご飯 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	豚肉の焼肉風 インゲンとしらすの山椒炒め ポテトソテー 小松菜のごま酢和え ご飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アジの香草パン粉焼き ひじきとさつま揚げの煮物 青梗菜と蒸し鶏の和え物 さつま芋と粉チーズのサラダ ご飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	ハニーマスタードチキン 絹揚げと蓮根の味噌炒め カリフラワーのコンソメ煮 白菜のぼん酢マヨネーズ和え ご飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	ブリの中華たれかけ クリームコロッケ 大豆のケチャップ煮 キャベツとレーズンサラダ ご飯 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
ごはん付	熱量 557 kcal たんぱく質 24.5 g カルシウム 247 mg	熱量 587 kcal たんぱく質 24.2 g カルシウム 279 mg	熱量 560 kcal たんぱく質 27.4 g カルシウム 232 mg	熱量 563 kcal たんぱく質 26.2 g カルシウム 116 mg	熱量 583 kcal たんぱく質 23.5 g カルシウム 315 mg	熱量 646 kcal たんぱく質 25.8 g カルシウム 165 mg	熱量 588 kcal たんぱく質 23.9 g カルシウム 220 mg
おかずのみ	熱量 309 kcal たんぱく質 20.2 g カルシウム 243 mg	熱量 339 kcal たんぱく質 19.9 g カルシウム 275 mg	熱量 313 kcal たんぱく質 23.1 g カルシウム 229 mg	熱量 315 kcal たんぱく質 21.9 g カルシウム 113 mg	熱量 335 kcal たんぱく質 19.2 g カルシウム 312 mg	熱量 398 kcal たんぱく質 21.5 g カルシウム 161 mg	熱量 340 kcal たんぱく質 19.5 g カルシウム 216 mg

おかず華

製造 下関アグリフードサービス

	4月15日(月)	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)
	5日間コース				
	カレイのおろしあんかけ 豚肉と野菜のうま煮 豆腐と野菜の煮物 切干大根と葉大根の煮物 マカロニサラダ 人参とツナの和え物 胡瓜梅和え 金時豆 小麦・ごま・大豆・豚肉・卵・乳製品・鶏肉・りんご	サバみりん焼き 豚肉と蓮根の酢豚風 厚揚げの卵とじ 白菜スープ煮 ほうれん草の和え物 じゃが芋そぼろ煮 ひじき煮 キャベツと人参サラダ/りんごシロップ漬け 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・さば・えび・りんご	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 筍味噌煮(山口郷土) 小松菜煮浸し 南瓜ごま和え 紅白生酢 黒豆 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品	メンチカツ アジ柚庵焼き ニラ玉春雨 なす煮浸し ポテトサラダ 青梗菜中華炒め 白菜ごま酢和え おかず昆布 小麦・乳製品・牛肉・大豆・鶏肉・卵・えび・かに・豚肉・ゼラチン・ごま・りんご	ねぎ塩豚 赤魚と牛蒡のカレーすき煮 大根とミニさつま天煮 ほうれん草煮浸し 蓮根高野の炒め煮 ブロッコリーサラダ わかめとかまぼこ酢物 黄桃シロップ漬け 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご・もも
	熱量 317 kcal たんぱく質 16.0 g 炭水化物 32.3 g カリウム 407 mg	熱量 300 kcal たんぱく質 16.3 g 炭水化物 22.4 g カリウム 437 mg	熱量 399 kcal たんぱく質 22.6 g 炭水化物 31.5 g カリウム 364 mg	熱量 397 kcal たんぱく質 21.0 g 炭水化物 36.7 g カリウム 292 mg	熱量 261 kcal たんぱく質 31.5 g 炭水化物 30.1 g カリウム 481 mg

おかず

製造 ワタミ株式会社

白身魚フライ ※タルタルソース小袋付 卵・小麦・大豆・りんご	エビとイカの塩だれ和え 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・えび・いか	ビーフシチュー 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・卵・ゼラチン	サーモンの塩焼き さけ・小麦・大豆	牛肉と野菜の焼肉風 小麦・牛肉・大豆・りんご・ごま・乳成分
ブロッコリーととうや豆腐の炒め物 小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま	キムチチヂミ 卵・小麦・えび・いか・大豆・さば・鶏肉・豚肉・ごま	エビカツ 小麦・えび・いか	豚肉とキャベツの玉子炒め 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	白だし香るがんもどきの煮物 小麦・いか・さば・大豆・鶏肉
白だし仕立てのほうれん草と丸天の和え物 卵・小麦・いか・さば・大豆	人参の粒マスタードサラダ 卵・小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご	豆腐そぼろの炒り煮 小麦・大豆	根菜のケチャップ炒め 小麦・大豆	じゃが芋のばらこチーズ和え 小麦・大豆・ゼラチン・乳成分
南瓜とレーズンのサラダ 卵・小麦・大豆	根菜と青菜の和え物 小麦・大豆	ほうれん草とごぼうのピーナッツ和え 小麦・落花生・大豆	白菜と大根のツナマヨサラダ 卵・小麦・大豆	蓮根とくらげのごま酢和え 小麦・乳成分・大豆・ごま
人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま	ブロッコリーのごま和え 小麦・大豆・ごま	大根と人参の煮物 小麦・大豆	さつま芋の甘煮 小麦・大豆	大豆ひじき 小麦・大豆
熱量 396 kcal たんぱく質 16.5 g 炭水化物 29.7 g	熱量 384 kcal たんぱく質 13.5 g 炭水化物 25.9 g	熱量 421 kcal たんぱく質 17.8 g 炭水化物 32.9 g	熱量 379 kcal たんぱく質 17.2 g 炭水化物 25.1 g	熱量 330 kcal たんぱく質 13.7 g 炭水化物 23.9 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

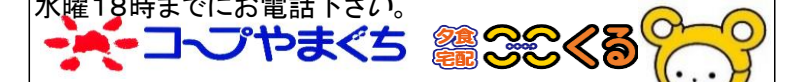
4月17日(水)

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。