

# 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

## お弁当当り

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															
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		

## お弁当こぼご

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		チキンカツ		赤魚のみりん焼き		豚肉の焼肉風		アジの香草パン粉焼き		ハニーマスタードチキン		ブリの中華たれかけ										
さつま揚げの煮物		白菜と竹輪のさつ煮		切昆布と大豆の煮物		インゲンとしらすの山椒炒め		ひじきとさつま揚げの煮物		絹揚げと蓮根の味噌炒め		クリームコロッケ										
豚肉と里芋のゆず味噌煮		ひき肉と卵のそぼろ		麻婆大根		ポテトソテー		青梗菜と蒸し鶏の和え物		カリフラワーのコンソメ煮		大豆のケチャップ煮										
豆とツナのサラダ		ほうれん草の白和え		キャベツと桜エビのサラダ		小松菜のごま酢和え		さつま芋と粉チーズのサラダ		白菜のぼん酢マヨネーズ和え		キャベツとレーズンサラダ										
ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		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		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・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・りんご		小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		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	塩分 2.9 g	ビタミンD 8.1 μg	たんぱく質 24.2 g	塩分 2.6 g	ビタミンD 2.1 μg	たんぱく質 27.4 g	塩分 2.9 g	ビタミンD 2.3 μg	たんぱく質 26.2 g	塩分 2.8 g	ビタミンD 1.9 μg	たんぱく質 23.5 g	塩分 2.9 g	ビタミンD 6.1 μg	たんぱく質 25.8 g	塩分 2.9 g	ビタミンD 0.9 μg	たんぱく質 23.9 g	塩分 2.5 g	ビタミンD 3.4 μg
おかずのみ	熱量 309 kcal	たんぱく質 20.2 g	塩分 2.8 g	ビタミンD 8.1 μg	たんぱく質 19.9 g	塩分 2.5 g	ビタミンD 2.1 μg	たんぱく質 23.1 g	塩分 2.8 g	ビタミンD 2.3 μg	たんぱく質 21.9 g	塩分 2.8 g	ビタミンD 1.9 μg	たんぱく質 19.2 g	塩分 2.8 g	ビタミンD 6.1 μg	たんぱく質 21.5 g	塩分 2.9 g	ビタミンD 0.9 μg	たんぱく質 19.5 g	塩分 2.5 g	ビタミンD 3.4 μg
	カルシウム 247 mg				カルシウム 279 mg			カルシウム 232 mg			カルシウム 116 mg			カルシウム 315 mg			カルシウム 165 mg			カルシウム 220 mg		
	カルシウム 243 mg				カルシウム 275 mg			カルシウム 229 mg			カルシウム 113 mg			カルシウム 312 mg			カルシウム 161 mg			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		サバみりん焼き		鶏天のレモンソースかけ		メンチカツ		ねぎ塩豚							
豚肉と野菜のうま煮		豚肉と蓮根の酢豚風		赤魚の野菜あんかけ		アジ柚庵焼き		赤魚と牛蒡のカレーすき煮							
豆腐と野菜の煮物		厚揚げの卵とじ		いんげんツナバター炒め		ニラ玉春雨		大根とミニさつま天煮							
切干大根と葉大根の煮物		白菜スープ煮		筍味噌煮(山口郷土)		なす煮浸し		ほうれん草煮浸し							
マカロニサラダ		ほうれん草の和え物		小松菜煮浸し		ポテトサラダ		蓮根高野の炒め煮							
人参とツナの和え物		じゃが芋そぼろ煮		南瓜ごま和え		青梗菜中華炒め		ブロッコリーサラダ							
胡瓜梅和え		ひじき煮		紅白生酢		白菜ごま酢和え		わかめとかまぼこ酢物							
金時豆		キャベツと人参サラダ/りんごシロップ漬		黒豆		おかず昆布		黄桃シロップ漬							
小麦・ごま・大豆・豚肉・卵・乳製品・鶏肉・りんご		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		小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品		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		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	塩分 4.0 g	脂質 14.2 g	たんぱく質 16.3 g	塩分 3.4 g	脂質 16.6 g	たんぱく質 22.6 g	塩分 3.2 g	脂質 21.0 g	たんぱく質 21.0 g	塩分 3.4 g	脂質 19.7 g	たんぱく質 31.5 g	塩分 3.8 g	脂質 8.1 g
炭水化物 32.3 g	カルシウム 83 mg	炭水化物 22.4 g	カルシウム 71 mg	炭水化物 31.5 g	カルシウム 107 mg	炭水化物 36.7 g	カルシウム 92 mg	炭水化物 30.1 g	カルシウム 84 mg	炭水化物 30.1 g	カルシウム 84 mg	カリウム 481 mg	カリウム 481 mg	カリウム 481 mg	カリウム 481 mg

「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		エビとイカの塩だれ和え		ビーフシチュー		サーモンの塩焼き		牛肉と野菜の焼肉風							
卵・小麦・大豆・りんご		小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・えび・いか		小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・卵・ゼラチン		さけ・小麦・大豆		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		キムチチヂミ		エビカツ		豚肉とキャベツの玉子炒め		白だし香るがんもどきの煮物							
小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま		卵・小麦・えび・いか・大豆・さば・鶏肉・豚肉・ごま		小麦・えび・いか		卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		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		人参の粒マスタードサラダ		豆腐そぼろの炒り煮		根菜のケチャップ炒め		じゃが芋のばらこチーズ和え							
卵・小麦・いか・さば・大豆		卵・小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご		小麦・大豆		小麦・大豆		小麦・大豆・ゼラチン・乳成分							
南瓜とレーズンのサラダ		根菜と青菜の和え物		ほうれん草とごぼうのピーナッツ和え		白菜と大根のツナマヨサラダ		蓮根とくらのごま酢和え							
卵・小麦・大豆		小麦・大豆		小麦・落花生・大豆		卵・小麦・大豆		小麦・乳成分・大豆・ごま							
人参と薄揚げの金平		ブロッコリーのごま和え		大根と人参の煮物		さつま芋の甘煮		大豆ひじき							
小麦・大豆・ごま		小麦・大豆・ごま		小麦・大豆		小麦・大豆		小麦・大豆							
熱量 396 kcal	たんぱく質 16.5 g	塩分 2.1 g	脂質 24.5 g	たんぱく質 13.5 g	塩分 3.4 g	脂質 25.8 g	たんぱく質 17.8 g	塩分 3.0 g	脂質 24.4 g	たんぱく質 17.2 g	塩分 2.0 g	脂質 23.3 g	たんぱく質 13.7 g	塩分 2.9 g	脂質 20.1 g
炭水化物 29.7 g		炭水化物 25.9 g		炭水化物 32.9 g		炭水化物 32.9 g		炭水化物 25.1 g		炭水化物 25.1 g			炭水化物 23.9 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。

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