

4月22日(月)～4月28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。

お弁当当りのご飯の量は150g基準です。白米：国産
お弁当こぼご飯の量は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22日(月)		4月23日(火)		4月24日(水)		4月25日(木)		4月26日(金)		4月27日(土)		4月28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 オムレツのハヤシソースかけ ジャーマンポテト 小松菜とじゃこ炒め 香味マカロニサラダ/カリフラワー甘酢和え 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・牛肉・かに		白飯/黒ゴマ サバの梅風味たれかけ 八寸(山口郷土) 切干大根と高菜炒め シュウマイ/ほうれん草菜種和え さば・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・卵・えび		かやくご飯/青のり ヒレカツの味噌ソースかけ 高野豆腐と人参煮 春菊のピーナツ和え オクラかつお和え/人参ナムル 卵・小麦・大豆・豚肉・ごま・落花生・鶏肉		白飯/黒ゴマ 白身魚のクリームソースかけ 小松菜と厚揚げ煮物 じゃが芋肉味噌がらめ 大根生酢/胡瓜とハムサラダ 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・卵・かに・りんご・ごま		白飯/ゆかり 豚肉と野菜のあんどう 鶏ごぼう金平 花形豆腐煮 ほうれん草チーズの洋風和え/胡瓜ごま酢和え 小麦・ごま・大豆・鶏肉・卵・豚肉・乳製品・かに		白飯/黒ゴマ サバ照り焼き なすのひき肉炒め 木の葉豆腐煮 青梗菜にかま炒め/カリフラワーサラダ 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・えび・かに・さば		白飯/黒ゴマ 赤魚ゆかり揚げ じゃが芋のたらこ煮 ブロッコリーと海老の炒め物 ひじき煮/胡瓜かまぼこ酢物 小麦・大豆・卵・乳製品・えび・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン	
熱量 472 kcal	塩分 2.1 g	熱量 561 kcal	塩分 2.6 g	熱量 447 kcal	塩分 3.9 g	熱量 438 kcal	塩分 1.7 g	熱量 428 kcal	塩分 2.7 g	熱量 495 kcal	塩分 2.7 g	熱量 445 kcal	塩分 2.0 g
たんぱく質 12.4 g	脂質 15.9 g	たんぱく質 17.4 g	脂質 21.6 g	たんぱく質 14.2 g	脂質 11.0 g	たんぱく質 15.5 g	脂質 12.2 g	たんぱく質 13.6 g	脂質 10.7 g	たんぱく質 15.3 g	脂質 17.6 g	たんぱく質 16.7 g	脂質 9.3 g
炭水化物 71.9 g	カルシウム 75 mg	炭水化物 73.4 g	カルシウム 61 mg	炭水化物 74.1 g	カルシウム 130 mg	炭水化物 67.5 g	カルシウム 80 mg	炭水化物 71.4 g	カルシウム 108 mg	炭水化物 67.5 g	カルシウム 62 mg	炭水化物 75.2 g	カルシウム 59 mg
カリウム 356 mg		カリウム 211 mg		カリウム 348 mg		カリウム 276 mg		カリウム 366 mg		カリウム 173 mg		カリウム 236 mg	

おかず咲

製造
下関アグリフードサービス

オムレツのハヤシソースかけ ジャーマンポテト 小松菜とじゃこ炒め 香味マカロニサラダ/カリフラワー甘酢和え 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・牛肉・かに		サバの梅風味たれかけ 八寸(山口郷土) 切干大根と高菜炒め シュウマイ/ほうれん草菜種和え さば・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・卵・えび		ヒレカツの味噌ソースかけ 高野豆腐と人参煮 春菊のピーナツ和え オクラかつお和え/人参ナムル 卵・小麦・大豆・豚肉・ごま・落花生・鶏肉		白身魚のクリームソースかけ 小松菜と厚揚げ煮物 じゃが芋肉味噌がらめ 大根生酢/胡瓜とハムサラダ 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・卵・かに・りんご・ごま		豚肉と野菜のあんどう 鶏ごぼう金平 花形豆腐煮 ほうれん草チーズの洋風和え/胡瓜ごま酢和え 小麦・ごま・大豆・鶏肉・卵・豚肉・乳製品・かに		サバ照り焼き なすのひき肉炒め 木の葉豆腐煮 青梗菜にかま炒め/カリフラワーサラダ 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・えび・かに・さば		赤魚ゆかり揚げ じゃが芋のたらこ煮 ブロッコリーと海老の炒め物 ひじき煮/胡瓜かまぼこ酢物 小麦・大豆・卵・乳製品・えび・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン	
熱量 344 kcal	塩分 2.8 g	熱量 333 kcal	塩分 2.8 g	熱量 231 kcal	塩分 3.1 g	熱量 213 kcal	塩分 1.9 g	熱量 216 kcal	塩分 2.9 g	熱量 271 kcal	塩分 3.1 g	熱量 214 kcal	塩分 1.9 g
たんぱく質 12.2 g	脂質 21.5 g	たんぱく質 13.9 g	脂質 20.3 g	たんぱく質 10.7 g	脂質 10.0 g	たんぱく質 12.1 g	脂質 11.1 g	たんぱく質 11.6 g	脂質 10.3 g	たんぱく質 11.4 g	脂質 16.6 g	たんぱく質 12.9 g	脂質 8.0 g
炭水化物 28.0 g	カルシウム 117 mg	炭水化物 22.6 g	カルシウム 66 mg	炭水化物 26.3 g	カルシウム 167 mg	炭水化物 17.3 g	カルシウム 78 mg	炭水化物 21.4 g	カルシウム 103 mg	炭水化物 18.2 g	カルシウム 75 mg	炭水化物 23.8 g	カルシウム 54 mg
カリウム 593 mg		カリウム 240 mg		カリウム 347 mg		カリウム 310 mg		カリウム 417 mg		カリウム 213 mg		カリウム 219 mg	

おかず舞

製造
下関アグリフードサービス

豚肉中華炒め えびしんじょ天ぷら 小松菜と厚揚げの煮物 人参とツナの和え物 マカロニサラダ 胡瓜梅和え 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・えび・りんご		イワシみぞれ煮 厚揚げ卵とじ 鶏肉となすの甘辛煮 法蓮草ソテー じゃが芋そぼろ煮 ひじき煮/キャベツと人参サラダ 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・さば		チキンカツ 八寸(山口郷土) いんげんツナバター醤油炒め 菜の花と春雨中華炒め 小松菜煮浸し マセドアンサラダ 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・もも・りんご・えび・卵		メンチカツ ニラ玉春雨 小松菜と高野のうま煮 なす煮浸し 白菜ごま酢和え 黄桃シロップ漬け 小麦・乳製品・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・卵・ごま・ゼラチン		タラのきのこあんかけ 大根とミニさつま天煮 ほうれん草煮浸し 豆カレー ブロッコリーサラダ 胡瓜かまぼこ酢物 小麦・大豆・乳製品・牛肉・鶏肉・豚肉・りんご・卵		白身魚の煮付け 鶏じゃがうま煮 小松菜と海老煮浸し 大豆と竹輪煮 人参とごぼうのしりしり カリフラワーサラダ/オクラえのき塩昆布和え 小麦・大豆・鶏肉・えび・卵・ごま・さば		酢鶏 赤魚若狭焼き ブロッコリーと海老の炒め物 ひじき煮 ツナポテトサラダ 金時豆 小麦・えび・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご	
熱量 298 kcal	塩分 3.3 g	熱量 258 kcal	塩分 3.1 g	熱量 321 kcal	塩分 3.3 g	熱量 362 kcal	塩分 3.3 g	熱量 254 kcal	塩分 3.2 g	熱量 251 kcal	塩分 4.0 g	熱量 395 kcal	塩分 3.7 g
たんぱく質 14.3 g	脂質 17.6 g	たんぱく質 14.0 g	脂質 13.6 g	たんぱく質 17.4 g	脂質 14.4 g	たんぱく質 12.4 g	脂質 17.0 g	たんぱく質 13.9 g	脂質 10.7 g	たんぱく質 18.4 g	脂質 8.7 g	たんぱく質 23.7 g	脂質 22.4 g
炭水化物 22.0 g	カルシウム 142 mg	炭水化物 20.6 g	カルシウム 139 mg	炭水化物 32.5 g	カルシウム 105 mg	炭水化物 40.8 g	カルシウム 78 mg	炭水化物 26.7 g	カルシウム 74 mg	炭水化物 26.7 g	カルシウム 124 mg	炭水化物 27.1 g	カルシウム 75 mg
カリウム 464 mg		カリウム 399 mg		カリウム 509 mg		カリウム 279 mg		カリウム 417 mg		カリウム 533 mg		カリウム 366 mg	

お弁当こぼ

製造
下関アグリフードサービス

白飯 オムレツのハヤシソースかけ 小松菜とじゃこ炒め カリフラワー甘酢和え 小麦・大豆・卵・乳製品・ごま・鶏肉・牛肉・豚肉・かに		白飯 サバの梅風味たれかけ 八寸(山口郷土) ほうれん草菜種和え さば・小麦・大豆・えび・卵		白飯 ヒレカツの味噌ソースかけ 里芋のくず煮 春菊のピーナツ和え 卵・小麦・大豆・豚肉・ごま・乳製品・えび・落花生		白飯 白身魚のクリームソースかけ 小松菜と厚揚げ煮物 大根生酢 小麦・乳製品・大豆・鶏肉・豚肉・卵・かに		白飯 豚肉と野菜のあんどう 鶏ごぼう金平/花形豆腐煮 ほうれん草チーズの洋風和え 小麦・ごま・大豆・鶏肉・卵・豚肉・乳製品・かに		白飯 サバ照り焼き 木の葉豆腐煮 なすのひき肉炒め/カリフラワーサラダ 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・さば		白飯 赤魚ゆかり揚げ ブロッコリーと海老の炒め物 胡瓜かまぼこ酢物 小麦・大豆・卵・乳製品・えび・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン	
熱量 397 kcal	塩分 1.6 g	熱量 460 kcal	塩分 1.9 g	熱量 391 kcal	塩分 2.0 g	熱量 391 kcal	塩分 1.3 g	熱量 341 kcal	塩分 1.8 g	熱量 447 kcal	塩分 2.4 g	熱量 374 kcal	塩分 1.1 g
たんぱく質 10.5 g	脂質 14.5 g	たんぱく質 14.3 g	脂質 18.3 g	たんぱく質 11.9 g	脂質 9.1 g	たんぱく質 14.4 g	脂質 9.7 g	たんぱく質 11.4 g	脂質 8.4 g	たんぱく質 13.9 g	脂質 16.4 g	たんぱく質 14.8 g	脂質 8.8 g
炭水化物 57.3 g	カルシウム 101 mg	炭水化物 58.9 g	カルシウム 48 mg	炭水化物 66.1 g	カルシウム 79 mg	炭水化物 62.1 g	カルシウム 89 mg	炭水化物 56.3 g	カルシウム 75 mg	炭水化物 59.9 g	カルシウム 33 mg	炭水化物 59.3 g	カルシウム 43 mg
カリウム 360 mg		カリウム 184 mg		カリウム 273 mg		カリウム 240 mg		カリウム 238 mg		カリウム 119 mg		カリウム 213 mg	

4月22日(月)～4月28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22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)	4月28日(日)
	5・7日間コース					7日間コースの方のみお届け	
	ひき肉とトマトのカレー アジ大葉フライ 野菜と鶏肉の五目煮 ツナとマカロニのサラダ ご飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご	サワラの西京焼き 切干大根のごま煮 ブロッコリーサラダ 根菜の炒り煮 ご飯 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご	鶏肉の塩だれ炒め 南瓜のいとこ煮 小松菜の白和え インゲンのおかかマヨ和え ご飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン	サバの塩焼き もやしのカレー炒め 鶏大根煮 ほうれん草のごま和え ご飯 小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	豚肉と春雨の炒め物 小松菜とイカの生姜浸し 豆腐の真砂煮 カリフラワーのオーロラソース和え ご飯 小麦・卵・乳成分・いか・ごま・大豆・豚肉・りんご	白身魚のフライ ソース鶏じゃが インゲンと豆腐の甜面醬炒め 切干大根のサラダ ご飯 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	鶏肉の山椒風味焼き 小松菜としらすの和え物 さつま揚げと野菜の煮物 きゅうりの酢の物 ご飯 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご
ごはん付	熱量 661 kcal たんぱく質 24.8 g カルシウム 252 mg	熱量 564 kcal たんぱく質 24.9 g カルシウム 252 mg	熱量 640 kcal たんぱく質 24.4 g カルシウム 262 mg	熱量 649 kcal たんぱく質 25.1 g カルシウム 122 mg	熱量 569 kcal たんぱく質 25.0 g カルシウム 390 mg	熱量 617 kcal たんぱく質 22.6 g カルシウム 159 mg	熱量 574 kcal たんぱく質 25.8 g カルシウム 102 mg
おかずのみ	熱量 413 kcal たんぱく質 20.5 g カルシウム 249 mg	熱量 317 kcal たんぱく質 20.6 g カルシウム 249 mg	熱量 392 kcal たんぱく質 20.1 g カルシウム 259 mg	熱量 401 kcal たんぱく質 20.7 g カルシウム 118 mg	熱量 321 kcal たんぱく質 20.7 g カルシウム 387 mg	熱量 369 kcal たんぱく質 18.3 g カルシウム 156 mg	熱量 326 kcal たんぱく質 21.5 g カルシウム 99 mg

おかず華

製造
下関アグリフードサービス

	4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)
	5日間コース				
	タラのもやしあんかけ オムレツのハヤシソースかけ ジャーマンポテト 大根と人参の味噌煮 香味マカロニサラダ 小松菜とじゃこ炒め カリフラワー甘酢和え パインシロップ漬け 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・牛肉・えび・ゼラチン・かに	サバの梅風味たれかけ 八寸(山口郷土) 切干大根と高菜炒め キャベツと大豆ごま和え ほうれん草菜種和え 春雨サラダ シュウマイ 広島菜 さば・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・えび・卵・りんご	ヒレカツ味噌ソースかけ アジ山椒焼き 高野豆腐と人参煮 里芋のくず煮 春菊のピーナツ和え 人参ナムル オクラかつお和え 白花豆 小麦・ごま・大豆・卵・豚肉・乳製品・えび・落花生・鶏肉	白身魚のクリームソースかけ 鶏肉の甘酢たれごま風味 小松菜と厚揚げ煮物 なす煮浸し 胡瓜とハムサラダ じゃが羊肉味噌がらめ 大根生酢 金時豆 小麦・乳製品・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・卵・かに・りんご	赤魚のおろしポン酢 豚肉と野菜のあんどう 花形豆腐煮 いんげんとしめじバター炒め ほうれん草チーズの洋風和え 鶏ごぼう金平 胡瓜ごま酢和え りんごシロップ漬け 小麦・ごま・大豆・鶏肉・乳製品・卵・さば・豚肉・かに
	熱量 310 kcal たんぱく質 16.6 g 炭水化物 27.4 g カリウム 398 mg	熱量 392 kcal たんぱく質 15.8 g 炭水化物 29.1 g カリウム 305 mg	熱量 347 kcal たんぱく質 19.9 g 炭水化物 41.9 g カリウム 396 mg	熱量 368 kcal たんぱく質 19.7 g 炭水化物 33.6 g カリウム 452 mg	熱量 317 kcal たんぱく質 17.5 g 炭水化物 29.6 g カリウム 454 mg

おかず

製造
ワタミ株式会社

鶏の唐揚げ 小麦・大豆・鶏肉	サバの塩焼き さば	味噌チキンカツ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・落花生・豚肉・りんご・ごま	豚の角煮 卵・小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉	牛肉と蓮根の炒め物 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
豚肉と白菜のとろーり煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	大根と豚肉の煮物 小麦・さば・大豆・豚肉	オムレツ ホワイトソースかけ 卵・小麦・大豆・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉	鶏団子の炊き合わせ 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉	花がんと湯葉入り青菜の炊き合わせ 小麦・さば・大豆・鶏肉
ひじきと豆腐のマヨサラダ 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	麻婆春雨 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	切干大根のツナサラダ 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	角切りチーズとキャベツのサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆	じゃが芋と玉ねぎのツナ炒め 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
水くわいとキャベツの炒め物 わさび風味 小麦・大豆	シャキシャキごぼうサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま	わかめとキャベツのナムル 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	卵の花 小麦・大豆・ごま	豆のマスタードサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・りんご
ブロッコリーのおかか和え 小麦・大豆	いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま	小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま	ごぼうとこんにゃくのピリ辛金平 大豆	白菜のゆず和え 小麦・さば・大豆
熱量 358 kcal たんぱく質 16.4 g 炭水化物 23.7 g	熱量 417 kcal たんぱく質 15.7 g 炭水化物 24.2 g	熱量 389 kcal たんぱく質 15.4 g 炭水化物 30.7 g	熱量 351 kcal たんぱく質 11.8 g 炭水化物 21.8 g	熱量 422 kcal たんぱく質 16.1 g 炭水化物 22.3 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。

「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: 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24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