

4月29日(月)～5月5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。

お弁当和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

お弁当和

製造
下関アグリフードサービス

4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	5月4日(土)	5月5日(日)
7日間コースのみ		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 アジ大葉フライ 豚すきやき煮/焼き豆腐煮 カレー風味ビーフン ナムル/大根ツナサラダ 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば	白飯/黒ゴマ 黒メバル山椒焼き 南瓜のそぼろあんかけ 白菜煮浸し 枝豆/五目生酢 小麦・大豆・鶏肉・ごま	菜飯/白ゴマ 豚肉のプルコギ ひじき煮 小松菜と卵の炒め物 スパゲティサラダ/金時豆 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/ゆかり サバ塩焼き 豚肉と里芋のごま煮込み 牛蒡とウインナー金平 ほうれん草お浸し/ブロッコリーツナサラダ 小麦・ごま・大豆・豚肉・卵・乳製品・牛肉・鶏肉・ゼラチン・さば・りんご	白飯/黒ゴマ 酢豚 白身魚のふわらか天 のっぺい風煮(山口郷土) ひじきとニラの煮物/白菜彩り和え 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま	白飯/白ゴマ タラの甘酢あんかけ ビーフシチュー ほうれん草ツナ炒め わかめの炒り煮/白花豆 小麦・大豆・乳製品・牛肉・鶏肉・ごま	白飯/ゆかり サーモンマヨカツ 煮物盛り合わせ 春雨の酢物 青梗菜ごま和え/マカロニサラダ 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・さけ・ゼラチン・ごま・豚肉・りんご
熱量 439 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 12.9 g 脂質 10.3 g 炭水化物 74.9 g カルシウム 52 mg カリウム 266 mg	熱量 379 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 16.2 g 脂質 4.9 g 炭水化物 68.8 g カルシウム 74 mg カリウム 441 mg	熱量 451 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 15.3 g 脂質 13.3 g 炭水化物 68.3 g カルシウム 90 mg カリウム 420 mg	熱量 500 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 17.3 g 脂質 19.4 g 炭水化物 63.6 g カルシウム 75 mg カリウム 308 mg	熱量 446 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 12.4 g 脂質 12.5 g 炭水化物 72.5 g カルシウム 62 mg カリウム 276 mg	熱量 469 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 16.3 g 脂質 11.9 g 炭水化物 76.5 g カルシウム 57 mg カリウム 225 mg	熱量 457 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 10.8 g 脂質 12.4 g 炭水化物 77.2 g カルシウム 71 mg カリウム 191 mg

おかず咲

製造
下関アグリフードサービス

アジ大葉フライ 豚すきやき煮/焼き豆腐煮 カレー風味ビーフン ナムル/大根ツナサラダ 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば	黒メバル山椒焼き 南瓜のそぼろあんかけ 白菜煮浸し 枝豆/五目生酢 小麦・大豆・鶏肉・ごま	豚肉のプルコギ ひじき煮 小松菜と卵の炒め物 スパゲティサラダ/金時豆 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご	サバ塩焼き 豚肉と里芋のごま煮込み 牛蒡とウインナー金平 ほうれん草お浸し/ブロッコリーツナサラダ 小麦・ごま・大豆・豚肉・卵・乳製品・牛肉・鶏肉・ゼラチン・さば・りんご	酢豚 白身魚のふわらか天 のっぺい風煮(山口郷土) ひじきとニラの煮物/白菜彩り和え 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・ごま	タラの甘酢あんかけ ビーフシチュー ほうれん草ツナ炒め わかめの炒り煮/白花豆 小麦・大豆・乳製品・牛肉・鶏肉・ごま	サーモンマヨカツ 煮物盛り合わせ 春雨の酢物 青梗菜ごま和え/マカロニサラダ 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・さけ・ゼラチン・ごま・豚肉・りんご
熱量 239 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 11.5 g 脂質 10.2 g 炭水化物 26.9 g カルシウム 59 mg カリウム 350 mg	熱量 146 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 12.3 g 脂質 3.4 g 炭水化物 18.0 g カルシウム 78 mg カリウム 478 mg	熱量 272 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 15.0 g 脂質 15.1 g 炭水化物 20.1 g カルシウム 107 mg カリウム 521 mg	熱量 258 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 13.2 g 脂質 17.2 g 炭水化物 12.1 g カルシウム 79 mg カリウム 361 mg	熱量 263 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 12.3 g 脂質 10.7 g 炭水化物 28.7 g カルシウム 63 mg カリウム 382 mg	熱量 252 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 12.8 g 脂質 10.7 g 炭水化物 28.7 g カルシウム 60 mg カリウム 263 mg	熱量 321 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 9.6 g 脂質 18.0 g 炭水化物 31.8 g カルシウム 89 mg カリウム 226 mg

おかず舞

製造
下関アグリフードサービス

豚肉と野菜のスタミナ炒め オムレツのハヤシソースかけ いんげんと薩摩揚げの煮物 枝豆とひじき白和え 大根ツナサラダ さくら漬 小麦・ごま・大豆・豚肉・りんご・卵・乳製品・牛肉・鶏肉・さば	白身フライ/オーロラソース 回鍋肉 じゃが芋とベーコンのスープ煮 海老とブロッコリー塩だれ炒め しろ菜ごま和え 五目生酢 えび・ごま・鶏肉・小麦・大豆・落花生・牛肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご・乳製品	チキン南蛮 のっぺい風煮(山口郷土) 青梗菜と卵ソテー さつま芋サラダ オクラとツナ和え 金時豆 卵・乳製品・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご	赤魚のトマトソースかけ 大根と大根葉炒め煮 ほうれん草お浸し 卵と人参のソテー もやしと木耳ナムル 大豆煮/ごぼうサラダ 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・りんご・さば	サワラ竜田揚げ 野菜コンソメ煮 いんげんとベーコンソテー ひじきとニラの煮物 オクラの生姜和え ピリ辛こんにゃく 小麦・ごま・大豆・卵・乳製品・鶏肉・豚肉	ハンバーグ野菜あんかけ 大豆トマト煮 ほうれん草錦糸和え キャベツと桜エビの煮浸し さつま芋金平 カリフラワーとオクラのサラダ 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	ホキの野菜あんかけ 八宝菜 じゃが芋の炒り煮 小松菜煮浸し マカロニサラダ 五目生酢/白花豆 小麦・大豆・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・ごま・卵・乳製品・りんご
熱量 289 kcal 塩分 3.4 g たんぱく質 17.5 g 脂質 15.5 g 炭水化物 21.9 g カルシウム 75 mg カリウム 537 mg	熱量 372 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 15.1 g 脂質 21.1 g 炭水化物 33.3 g カルシウム 90 mg カリウム 334 mg	熱量 445 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 17.2 g 脂質 27.7 g 炭水化物 33.9 g カルシウム 104 mg カリウム 400 mg	熱量 212 kcal 塩分 3.5 g たんぱく質 13.4 g 脂質 9.5 g 炭水化物 19.4 g カルシウム 94 mg カリウム 383 mg	熱量 261 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 12.9 g 脂質 13.8 g 炭水化物 23.7 g カルシウム 81 mg カリウム 657 mg	熱量 297 kcal 塩分 3.5 g たんぱく質 14.6 g 脂質 15.7 g 炭水化物 25.5 g カルシウム 120 mg カリウム 608 mg	熱量 264 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 14.0 g 脂質 10.4 g 炭水化物 30.2 g カルシウム 71 mg カリウム 374 mg

お弁当こぼご

製造
下関アグリフードサービス

白飯 豚すきやき煮/焼き豆腐煮 カレー風味ビーフン 大根ツナサラダ 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば	白飯 黒メバル山椒焼き 南瓜のそぼろあんかけ 五目生酢 小麦・大豆・鶏肉・ごま	白飯 豚肉のプルコギ 小松菜と卵の炒め物 スパゲティサラダ 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 サバ塩焼き 豚肉と里芋のごま煮込み ブロッコリーツナサラダ 小麦・ごま・大豆・豚肉・さば・卵・りんご	白飯 酢豚 のっぺい風煮(山口郷土) 白菜彩り和え 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま	白飯 タラの甘酢あんかけ ほうれん草ツナ炒め わかめの炒り煮 小麦・大豆・乳製品・鶏肉	白飯 サーモンマヨカツ 煮物盛り合わせ 青梗菜ごま和え 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・さけ・ゼラチン・ごま
熱量 331 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 9.5 g 脂質 6.1 g 炭水化物 60.6 g カルシウム 30 mg カリウム 202 mg	熱量 317 kcal 塩分 1.4 g たんぱく質 13.6 g 脂質 4.0 g 炭水化物 57.5 g カルシウム 59 mg カリウム 363 mg	熱量 380 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 12.6 g 脂質 12.5 g 炭水化物 54.7 g カルシウム 68 mg カリウム 285 mg	熱量 430 kcal 塩分 1.6 g たんぱく質 15.4 g 脂質 16.9 g 炭水化物 53.2 g カルシウム 65 mg カリウム 224 mg	熱量 316 kcal 塩分 1.7 g たんぱく質 11.1 g 脂質 4.9 g 炭水化物 58.6 g カルシウム 37 mg カリウム 226 mg	熱量 369 kcal 塩分 1.5 g たんぱく質 13.8 g 脂質 9.9 g 炭水化物 56.9 g カルシウム 51 mg カリウム 210 mg	熱量 373 kcal 塩分 1.4 g たんぱく質 9.3 g 脂質 10.4 g 炭水化物 62.1 g カルシウム 66 mg カリウム 172 mg

4月29日(月)～5月5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29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	5月4日(土)	5月5日(日)
	7日間コースのみ		5・7日間コース			7日間コースの方のみお届け	
	イワシの生姜煮 キャベツのカレー炒め 高野豆腐の味噌煮 南瓜の粒マスタードサラダ 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	ハンバーグのデミグラスソース サワラの塩焼き 鶏肉となすの甘酢炒め 枝豆と竹輪の明太マヨ和え ご飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アジのカレー醤油焼き かぶのそぼろ味噌煮 小松菜の塩昆布和え 豚肉とじゃが芋の煮物 ご飯 小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	鶏肉のオイスター炒め なすの南蛮和え じゃが芋のチーズクリーム煮 大豆サラダ ご飯 えび・小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	カレイの和風あん 絹揚げとひじきの煮物 白菜と鶏肉の旨煮 ブロッコリーと卵のサラダ ご飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	豚肉のぼん酢生姜炒め 人参とえのきの明太子炒め ツナと大根の煮物 コールスローサラダ ご飯 小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	赤魚の味噌焼き コロケ 豚肉と大根の煮物 カリフラワーのカレーマヨ和え ご飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
ごはん付	熱量 589 kcal たんぱく質 22.3 g カルシウム 204 mg	熱量 620 kcal たんぱく質 23.7 g カルシウム 204 mg	熱量 576 kcal たんぱく質 27.9 g カルシウム 265 mg	熱量 610 kcal たんぱく質 25.5 g カルシウム 143 mg	熱量 552 kcal たんぱく質 25.3 g カルシウム 253 mg	熱量 555 kcal たんぱく質 27.7 g カルシウム 187 mg	熱量 570 kcal たんぱく質 24.6 g カルシウム 144 mg
おかずのみ	熱量 341 kcal たんぱく質 18.0 g カルシウム 200 mg	熱量 372 kcal たんぱく質 19.4 g カルシウム 201 mg	熱量 335 kcal たんぱく質 23.8 g カルシウム 262 mg	熱量 370 kcal たんぱく質 21.3 g カルシウム 140 mg	熱量 311 kcal たんぱく質 21.1 g カルシウム 250 mg	熱量 315 kcal たんぱく質 23.5 g カルシウム 184 mg	熱量 329 kcal たんぱく質 20.5 g カルシウム 141 mg

おかず華

製造
下関アグリフードサービス

	4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)
	5日間コース				
昭和の日 (祝日の為お休みです)	黒メバル山椒焼き 豚肉と春雨の炒め物 南瓜のそぼろあんかけ しろ菜ごま和え 五目生酢 枝豆 白菜煮浸し 黄桃シロップ漬け 小麦・ごま・大豆・豚肉・りんご・鶏肉・もも	豚肉のブルコギ カレイ唐揚げのあんかけ ひじき煮 大根のそぼろあんかけ 小松菜と卵の炒め物 スパゲティサラダ オクラとツナ和え 金時豆 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご	サバ塩焼き 豚肉と里芋のごま煮込み 炒り豆腐 ほうれん草お浸し ブロッコリーツナサラダ 牛蒡とウインナー金平 胡瓜とかにかまの酢物 さくら漬 小麦・ごま・大豆・豚肉・鶏肉・卵・乳製品・牛肉・ゼラチン・さば・りんご・かに		憲法記念日 (祝日の為お休みです)
	熱量 237 kcal たんぱく質 16.4 g 炭水化物 27.8 g カリウム 540 mg	熱量 363 kcal たんぱく質 17.7 g 炭水化物 32.3 g カリウム 546 mg	熱量 312 kcal たんぱく質 16.7 g 炭水化物 18.9 g カリウム 509 mg	熱量 312 kcal たんぱく質 16.7 g 炭水化物 18.9 g カリウム 509 mg	

おかず

製造
ワタミ株式会社

昭和の日 (祝日の為お休みです)	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 さつま芋のそぼろ煮 小麦・牛肉・大豆・豚肉・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 ほうれん草ともやしのわさび醤油和え 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 メンチカツ 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・さば・ごま しらすと野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 真砂のマカロニサラダ 卵・小麦・大豆・ゼラチン 煮豆 小麦・大豆・豚肉	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 大豆・りんご・ゼラチン・小麦・鶏肉・豚肉・ごま 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	憲法記念日 (祝日の為お休みです)
	熱量 422 kcal たんぱく質 15.5 g 炭水化物 32.5 g	熱量 438 kcal たんぱく質 22.3 g 炭水化物 25.7 g	熱量 395 kcal たんぱく質 13.2 g 炭水化物 35.6 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 5月1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