

# 5月13日(月)～5月19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。

お弁当当和コースのご飯の量は150g基準です。白米：国産  
お弁当おかずコースのご飯の量は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

## お弁当当和

製造  
下関アグリフードサービス

5月13日(月)		5月14日(火)		5月15日(水)		5月16日(木)		5月17日(金)		5月18日(土)		5月19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 豚肉と白菜のこってり煮 大豆とさつま芋煮 青梗菜ごま和え 春雨の酢物/おかず昆布 小麦・ごま・大豆・豚肉・さば・鶏肉		白飯/黒ゴマ サバと揚げなすのピリ辛あん 厚揚げの卵とじ 小松菜としらす煮浸し オクラ梅かつお和え/パインシロップ漬け 小麦・大豆・さば・卵・ごま		お寿司 鶏肉の香り揚げオーロラソース 麻婆豆腐 春菊と薩摩揚げ炒め煮 はすのさんばい(山口郷土)/白花豆 小麦・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご		白飯/黒ゴマ 赤魚塩焼き柚子味噌かけ 青梗菜のとりみ煮 大根梅かつお和え カニ風味キャベツサラダ/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・かに・りんご		白飯/ゆかり 八宝菜 じゃが芋と薩摩揚げの炒り煮 小松菜煮浸し 黒酢中華春雨/金時豆 小麦・大豆・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・ごま・卵・乳製品		白飯/白ゴマ タラのチャンチャン焼き 鶏肉と卵の親子煮 がんもと根菜煮 オクラおかか和え/水菜のサラダ 小麦・大豆・ごま・卵・鶏肉・乳製品・豚肉・りんご		白飯/ゆかり 牛焼肉 ツナじゃが ほうれん草錦糸和え マカロニサラダ/紅白生酢 小麦・牛肉・大豆・卵・乳製品・鶏肉・豚肉・りんご																																																																							
熱量	422 kcal	たんぱく質	12.5 g	脂質	9.2 g	炭水化物	73.7 g	カルシウム	96 mg	カリウム	377 mg	熱量	515 kcal	たんぱく質	14.3 g	脂質	20.1 g	炭水化物	68.3 g	カルシウム	76 mg	カリウム	284 mg	熱量	677 kcal	たんぱく質	20.6 g	脂質	27.3 g	炭水化物	89.0 g	カルシウム	85 mg	カリウム	375 mg	熱量	441 kcal	たんぱく質	14.0 g	脂質	9.9 g	炭水化物	74.1 g	カルシウム	61 mg	カリウム	368 mg	熱量	417 kcal	たんぱく質	14.8 g	脂質	7.6 g	炭水化物	74.8 g	カルシウム	65 mg	カリウム	498 mg	熱量	461 kcal	たんぱく質	20.6 g	脂質	12.1 g	炭水化物	68.5 g	カルシウム	114 mg	カリウム	387 mg	熱量	429 kcal	たんぱく質	13.7 g	脂質	11.5 g	炭水化物	71.7 g	カルシウム	44 mg	カリウム	417 mg

## おかず咲

製造  
下関アグリフードサービス

豚肉と白菜のこってり煮 大豆とさつま芋煮 青梗菜ごま和え 春雨の酢物/おかず昆布 小麦・ごま・大豆・豚肉・さば・鶏肉		サバと揚げなすのピリ辛あん 厚揚げの卵とじ 小松菜としらす煮浸し オクラ梅かつお和え/パインシロップ漬け 小麦・大豆・さば・卵・ごま		鶏肉の香り揚げオーロラソース 麻婆豆腐 春菊と薩摩揚げ炒め煮 はすのさんばい(山口郷土)/白花豆 小麦・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご		赤魚塩焼き柚子味噌かけ 青梗菜のとりみ煮 大根梅かつお和え カニ風味キャベツサラダ/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・かに・りんご		八宝菜 じゃが芋と薩摩揚げの炒り煮 小松菜煮浸し 黒酢中華春雨/金時豆 小麦・大豆・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・ごま・卵・乳製品		タラのチャンチャン焼き 鶏肉と卵の親子煮 がんもと根菜煮 オクラおかか和え/水菜のサラダ 小麦・大豆・ごま・卵・鶏肉・乳製品・豚肉・りんご		牛焼肉 ツナじゃが ほうれん草錦糸和え マカロニサラダ/紅白生酢 小麦・牛肉・大豆・卵・乳製品・鶏肉・豚肉・りんご																																																																							
熱量	239 kcal	たんぱく質	11.6 g	脂質	10.6 g	炭水化物	25.9 g	カルシウム	126 mg	カリウム	515 mg	熱量	289 kcal	たんぱく質	10.4 g	脂質	19.0 g	炭水化物	18.2 g	カルシウム	82 mg	カリウム	224 mg	熱量	401 kcal	たんぱく質	15.7 g	脂質	24.3 g	炭水化物	31.3 g	カルシウム	62 mg	カリウム	202 mg	熱量	200 kcal	たんぱく質	10.1 g	脂質	8.4 g	炭水化物	20.9 g	カルシウム	64 mg	カリウム	201 mg	熱量	256 kcal	たんぱく質	15.8 g	脂質	12.1 g	炭水化物	23.5 g	カルシウム	68 mg	カリウム	588 mg	熱量	251 kcal	たんぱく質	17.3 g	脂質	11.1 g	炭水化物	21.9 g	カルシウム	124 mg	カリウム	239 mg	熱量	249 kcal	たんぱく質	13.2 g	脂質	14.2 g	炭水化物	22.6 g	カルシウム	41 mg	カリウム	435 mg

## おかず舞

製造  
下関アグリフードサービス

豚生姜焼 クリームコロッケ 煮物盛り合わせ 小松菜煮浸し 高野豆腐の卵とじ りんごシロップ漬け 小麦・大豆・豚肉・卵・乳製品・えび・かに・ゼラチン・さば・りんご		サワラ香味焼き 厚揚げの卵とじ 青梗菜とツナのさっと煮 ポテトサラダ 切干大根酢物 白花豆 小麦・大豆・卵・ごま・りんご・かに		ひじき豆腐よせきのこあん 豚肉とキャベツのカレー炒め なすとこんにやく柚子味噌かけ えびと枝豆の炒め物 ほうれん草ツナ炒め わかめとオクラの生姜酢和え 卵・小麦・えび・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・りんご		サバ竜田揚げ 野菜ひき肉カレー 青梗菜のとりみ煮 木の葉豆腐煮 大根とレーズンのサラダ シュウマイ/広島菜 乳製品・小麦・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・牛肉・ゼラチン・さば・卵		ハンバーグトマトソースかけ じゃが芋と薩摩揚げの炒り煮 枝豆と豆腐ふんわり天 ブロッコリーピーナツ和え はすのさんばい(山口郷土) 金時豆 小麦・卵・乳製品・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・えび・落花生・ごま		赤魚ゆかり揚げ 厚揚げのチャンプルー 青梗菜煮浸し ひじきかにかまの酢物 かぼちゃサラダ 黒豆 卵・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・かに・りんご		豚肉と卵の炒め物 アジ大葉フライ ひじき煮 オクラごま和え カリフラワーサラダ 春雨の酢物 小麦・ごま・大豆・鶏肉・卵・えび・牛肉・豚肉・ゼラチン																																																																							
熱量	315 kcal	たんぱく質	13.6 g	脂質	15.9 g	炭水化物	31.1 g	カルシウム	95 mg	カリウム	373 mg	熱量	301 kcal	たんぱく質	15.1 g	脂質	12.1 g	炭水化物	33.6 g	カルシウム	75 mg	カリウム	423 mg	熱量	391 kcal	たんぱく質	15.6 g	脂質	21.3 g	炭水化物	36.0 g	カルシウム	93 mg	カリウム	450 mg	熱量	369 kcal	たんぱく質	15.3 g	脂質	22.1 g	炭水化物	26.8 g	カルシウム	66 mg	カリウム	388 mg	熱量	422 kcal	たんぱく質	15.6 g	脂質	20.8 g	炭水化物	44.6 g	カルシウム	73 mg	カリウム	533 mg	熱量	303 kcal	たんぱく質	13.8 g	脂質	14.3 g	炭水化物	30.0 g	カルシウム	109 mg	カリウム	332 mg	熱量	303 kcal	たんぱく質	14.9 g	脂質	17.2 g	炭水化物	24.5 g	カルシウム	106 mg	カリウム	478 mg

## お弁当おば

製造  
下関アグリフードサービス

白飯 豚肉と白菜のこってり煮 大豆とさつま芋煮 青梗菜ごま和え 小麦・ごま・大豆・さば・豚肉		白飯 サバと揚げなすのピリ辛あん 厚揚げの卵とじ 小松菜としらす煮浸し 小麦・大豆・さば・卵		白飯 鶏肉の香り揚げオーロラソース 春菊と薩摩揚げ炒め煮 はすのさんばい(山口郷土) 小麦・ごま・大豆・鶏肉・卵・りんご		白飯 赤魚塩焼き柚子味噌かけ 青梗菜のとりみ煮 カニ風味キャベツサラダ 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・かに・りんご		白飯 八宝菜 じゃが芋と薩摩揚げの炒り煮 小松菜煮浸し 小麦・大豆・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・ごま		白飯 タラのチャンチャン焼き がんもと根菜煮 水菜のサラダ 小麦・大豆・ごま・卵・乳製品・鶏肉・豚肉・りんご		白飯 牛焼肉 ツナじゃが ほうれん草錦糸和え 小麦・牛肉・大豆・卵・ごま・りんご																																																																							
熱量	362 kcal	たんぱく質	11.2 g	脂質	8.3 g	炭水化物	61.8 g	カルシウム	87 mg	カリウム	317 mg	熱量	459 kcal	たんぱく質	12.9 g	脂質	19.4 g	炭水化物	57.1 g	カルシウム	57 mg	カリウム	247 mg	熱量	528 kcal	たんぱく質	16.3 g	脂質	22.9 g	炭水化物	65.3 g	カルシウム	55 mg	カリウム	233 mg	熱量	361 kcal	たんぱく質	12.9 g	脂質	8.2 g	炭水化物	58.8 g	カルシウム	55 mg	カリウム	255 mg	熱量	338 kcal	たんぱく質	13.2 g	脂質	7.5 g	炭水化物	56.5 g	カルシウム	45 mg	カリウム	370 mg	熱量	348 kcal	たんぱく質	14.4 g	脂質	6.9 g	炭水化物	57.6 g	カルシウム	100 mg	カリウム	266 mg	熱量	332 kcal	たんぱく質	11.2 g	脂質	7.4 g	炭水化物	58.9 g	カルシウム	32 mg	カリウム	326 mg

# 5月13日(月)～5月19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

	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19日(日)
	5・7日間コース					7日間コースの方のみお届け	
	海鮮とブロッコリーの塩だれ炒め 切昆布と大豆の煮物 南瓜のきな粉和え 野菜と豚肉の味噌炒め マカロニサラダ えび・小麦・卵・乳成分・落花生・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	鶏肉のケチャップ煮 サーモンマヨカツ 高野豆腐の含め煮 インゲンのごま和え 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	ブリのから揚げ南蛮だれ おからとひき肉の炒り煮 菜の花と錦糸卵の和え物 かぶと豚肉の炒め物 春雨のマヨサラダ 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	豚肉のカレー炒め がんとどきの煮物 里芋鮭フレークサラダ 青梗菜の中華ミルク煮 インゲンとえのきの和え物 かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	イワシの梅煮 チーズチキンカツ ピーマンのケチャップ炒め 豚肉と大根の味噌煮 コーンとカニカマのサラダ かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	鶏肉のから揚げ ひじきの煮物 ツナとじゃが芋の煮物 カリフラワーのオーロラソース和え 白花豆煮 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・りんご	サバのみりん焼き ほうれん草と卵の炒め物 レモンバジルナゲット 豆腐の旨塩煮 南瓜とレーズンのサラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
ごはん付	熱量 579 kcal たんぱく質 26.2 g カルシウム 285 mg	熱量 598 kcal たんぱく質 24.9 g カルシウム 142 mg	熱量 575 kcal たんぱく質 27.1 g カルシウム 172 mg	熱量 561 kcal たんぱく質 26.3 g カルシウム 294 mg	熱量 606 kcal たんぱく質 25.7 g カルシウム 270 mg	熱量 657 kcal たんぱく質 23.0 g カルシウム 224 mg	熱量 640 kcal たんぱく質 22.9 g カルシウム 230 mg
おかずのみ	熱量 338 kcal たんぱく質 22.0 g カルシウム 282 mg	熱量 357 kcal たんぱく質 20.8 g カルシウム 138 mg	熱量 334 kcal たんぱく質 22.9 g カルシウム 169 mg	熱量 320 kcal たんぱく質 22.1 g カルシウム 291 mg	熱量 365 kcal たんぱく質 21.5 g カルシウム 267 mg	熱量 416 kcal たんぱく質 18.8 g カルシウム 220 mg	熱量 399 kcal たんぱく質 18.7 g カルシウム 226 mg

## おかず華

製造  
下関アグリフードサービス

	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)
	5日間コース				
	豚肉と白菜のこってり煮 サワラのきのこあんかけ 小松菜煮浸し 青梗菜ごま和え 大豆とさつま芋煮 切干大根と胡瓜の青しそドレッシング 春雨の酢物 おかず昆布 小麦・ごま・大豆・豚肉・鶏肉・えび	サバと揚げなすのピリ辛あん 蓮根と鶏肉炒め 厚揚げの卵とじ 切干大根酢物 オクラ梅かつお和え ポテトサラダ 小松菜としらす煮浸し パインシロップ漬け 小麦・えび・大豆・鶏肉・さば・卵・りんご・かに	鶏肉の香り揚げオーロラソース ホキの和風マリネ 麻婆豆腐 春菊と薩摩揚げ炒め煮 ジャーマンポテトサラダ ほうれん草ツナ炒め はすのさんぱい(山口郷土) 白花豆 小麦・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・卵・りんご	赤魚塩焼き柚子味噌かけ 肉団子と卵の中華炒め 白菜煮浸し 大根梅かつお和え 青梗菜のとりみ煮 カニ風味キャベツサラダ 木の葉豆腐煮 春菊のえのき浸し/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・えび・乳製品・りんご・さば・かに	アジ天ぷら/かき揚げ 八宝菜 じゃが芋と薩摩揚げの炒り煮 小松菜煮浸し 金平ごぼう ブロッコリーピーナツ和え 黒酢中華春雨 金時豆 小麦・ごま・大豆・卵・乳製品・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・えび・落花生
熱量	330 kcal	391 kcal	492 kcal	410 kcal	398 kcal
たんぱく質	19.1 g	14.4 g	24.6 g	17.2 g	17.7 g
脂質	17.2 g	21.4 g	28.6 g	22.9 g	20.0 g
炭水化物	25.6 g	28.3 g	36.0 g	34.4 g	38.6 g
カルシウム	47 mg	87 mg	78 mg	106 mg	129 mg
カリウム	743 mg	521 mg	674 mg	417 mg	524 mg

「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)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。

## おかず

製造  
ワタミ株式会社

牛肉とがんとどきのすき煮 小麦・牛肉・大豆・鶏肉	白身魚天ぷら チリソースかけ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	豚肉と花野菜の塩こうじ炒め 豚肉	サワラの白醤油焼き 小麦・さば・大豆・卵・乳成分	鶏肉のトマト煮 鶏肉・大豆・ゼラチン
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	肉団子と野菜の炒め物 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	あごだし仕立ての揚げ出し豆腐 小麦・さば・大豆・ゼラチン	豚肉と里芋の煮物 小麦・大豆・鶏肉・さば・豚肉・ゼラチン	北海道産有機生乳使用クリームコロッケ 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
ブロッコリーとコーンのソテー 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	じゃが芋とひじきの煮物 小麦・大豆・りんご・ゼラチン	根菜とひき肉の煮物 小麦・大豆・鶏肉	ツナと葉大根のマカロニサラダ 卵・小麦・大豆	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
春雨サラダ しそ風味 小麦・大豆	豆豆サラダ 卵・小麦・大豆	コールスローサラダ 卵・小麦・大豆	ほうれん草とごぼうのピーナツ和え 小麦・落花生・大豆	キャベツとレーズンの甘酢和え 小麦
白菜の塩昆布和え 小麦・大豆・ごま	昆布と切干大根の煮物 小麦・大豆	煮豆 小麦・大豆・豚肉	ブロッコリーのそぼろあん 小麦・牛肉・大豆・豚肉・ごま	大根とこんにゃくのサイコロ煮 小麦・大豆
熱量 349 kcal	熱量 336 kcal	熱量 427 kcal	熱量 373 kcal	熱量 481 kcal
たんぱく質 12.4 g	たんぱく質 15.7 g	たんぱく質 14.9 g	たんぱく質 18.4 g	たんぱく質 18.6 g
脂質 19.5 g	脂質 18.3 g	脂質 29.5 g	脂質 23.5 g	脂質 31.6 g
炭水化物 30.6 g	炭水化物 28.1 g	炭水化物 24.1 g	炭水化物 24.0 g	炭水化物 30.7 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。

次週の中止・変更の締切は

# 5月15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