

# 5月20日(月)～5月26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

## お弁当当和

製造  
下関アグリフードサービス

5月20日(月)		5月21日(火)		5月22日(水)		5月23日(木)		5月24日(金)		5月25日(土)		5月26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 豚肉と野菜のデミソース煮込み 大根と挽肉旨味炒め 揚げなすの梅浸し 五目しんじょ煮/南瓜サラダ 乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま・さば・卵		白飯/黒ゴマ 白身フライ 肉豆腐 キャベツと海老の炒め物 菜の花のおかか和え/パインシロップ漬け 小麦・大豆・ごま・豚肉・えび・牛肉・鶏肉・ゼラチン		かやく飯/青のり 梅しそチキンカツ 人参と玉子ソテー ほうれん草ピーナツ和え 里芋のそぼろ煮/コールスローサラダ 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・ごま・豚肉・落花生		白飯/ゆかり タラのチリソース けんちょう(山口郷土) なすごま和え 玉ねぎツナサラダ/おかず昆布 牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・小麦・卵・りんご		白飯/白ゴマ 豚肉の中華炒め 肉団子とかぶの煮物 青梗菜のクリーム煮 白菜甘酢和え/カニ風味サラダ 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・かに・りんご		白飯/黒ゴマ カレイ煮付け 鶏と大根の生姜煮 なす田楽 ほうれん草おかか和え/マカロニサラダ 小麦・大豆・ごま・鶏肉・さば・卵・乳製品・豚肉・りんご		白飯/白ゴマ 豚焼肉 青梗菜煮浸し さつま芋サラダ キャベツの甘酢和え/黄桃シロップ漬け 小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・もも・卵							
熱量	410 kcal	たんぱく質	10.1 g	脂質	11.5 g	炭水化物	67.8 g	カリウム	291 mg	塩分	2.6 g	たんぱく質	10.1 g	脂質	11.5 g	炭水化物	67.8 g	カリウム	291 mg
熱量	434 kcal	たんぱく質	15.3 g	脂質	10.6 g	炭水化物	71.1 g	カリウム	275 mg	塩分	1.8 g	たんぱく質	15.3 g	脂質	10.6 g	炭水化物	71.1 g	カリウム	275 mg
熱量	439 kcal	たんぱく質	13.2 g	脂質	11.6 g	炭水化物	71.6 g	カリウム	345 mg	塩分	3.6 g	たんぱく質	13.2 g	脂質	11.6 g	炭水化物	71.6 g	カリウム	345 mg
熱量	458 kcal	たんぱく質	14.5 g	脂質	13.7 g	炭水化物	69.5 g	カリウム	237 mg	塩分	2.0 g	たんぱく質	14.5 g	脂質	13.7 g	炭水化物	69.5 g	カリウム	237 mg
熱量	480 kcal	たんぱく質	13.7 g	脂質	15.9 g	炭水化物	72.3 g	カリウム	423 mg	塩分	2.8 g	たんぱく質	13.7 g	脂質	15.9 g	炭水化物	72.3 g	カリウム	423 mg
熱量	403 kcal	たんぱく質	15.0 g	脂質	7.0 g	炭水化物	70.7 g	カリウム	237 mg	塩分	2.7 g	たんぱく質	15.0 g	脂質	7.0 g	炭水化物	70.7 g	カリウム	237 mg
熱量	405 kcal	たんぱく質	10.1 g	脂質	8.3 g	炭水化物	73.5 g	カリウム	376 mg	塩分	1.6 g	たんぱく質	10.1 g	脂質	8.3 g	炭水化物	73.5 g	カリウム	376 mg

## おかず咲

製造  
下関アグリフードサービス

豚肉と野菜のデミソース煮込み 大根と挽肉旨味炒め 揚げなすの梅浸し 五目しんじょ煮/南瓜サラダ 乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま・さば・卵		白身フライ 肉豆腐 キャベツと海老の炒め物 菜の花のおかか和え/パインシロップ漬け 小麦・大豆・ごま・豚肉・えび・牛肉・鶏肉・ゼラチン		梅しそチキンカツ 人参と玉子ソテー ほうれん草ピーナツ和え 里芋のそぼろ煮/コールスローサラダ 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・ごま・豚肉・落花生		タラのチリソース けんちょう(山口郷土) なすごま和え 玉ねぎツナサラダ/おかず昆布 牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・小麦・卵・りんご		豚肉の中華炒め 肉団子とかぶの煮物 青梗菜のクリーム煮 白菜甘酢和え/カニ風味サラダ 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・かに・りんご		カレイ煮付け 鶏と大根の生姜煮 なす田楽 ほうれん草おかか和え/マカロニサラダ 小麦・大豆・ごま・鶏肉・さば・卵・乳製品・豚肉・りんご		豚焼肉 青梗菜煮浸し さつま芋サラダ キャベツの甘酢和え/黄桃シロップ漬け 小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・もも・卵							
熱量	234 kcal	たんぱく質	10.5 g	脂質	13.6 g	炭水化物	18.6 g	カリウム	386 mg	塩分	3.2 g	たんぱく質	12.5 g	脂質	9.9 g	炭水化物	21.6 g	カリウム	227 mg
熱量	218 kcal	たんぱく質	12.5 g	脂質	9.9 g	炭水化物	21.6 g	カリウム	227 mg	塩分	2.2 g	たんぱく質	12.5 g	脂質	9.9 g	炭水化物	21.6 g	カリウム	227 mg
熱量	221 kcal	たんぱく質	9.1 g	脂質	10.0 g	炭水化物	23.1 g	カリウム	269 mg	塩分	2.5 g	たんぱく質	9.1 g	脂質	10.0 g	炭水化物	23.1 g	カリウム	269 mg
熱量	229 kcal	たんぱく質	10.7 g	脂質	12.6 g	炭水化物	18.4 g	カリウム	511 mg	塩分	2.1 g	たんぱく質	10.7 g	脂質	12.6 g	炭水化物	18.4 g	カリウム	511 mg
熱量	287 kcal	たんぱく質	12.5 g	脂質	16.9 g	炭水化物	23.2 g	カリウム	278 mg	塩分	3.4 g	たんぱく質	12.5 g	脂質	16.9 g	炭水化物	23.2 g	カリウム	278 mg
熱量	173 kcal	たんぱく質	11.4 g	脂質	5.9 g	炭水化物	19.4 g	カリウム	500 mg	塩分	2.8 g	たんぱく質	11.4 g	脂質	5.9 g	炭水化物	19.4 g	カリウム	500 mg
熱量	212 kcal	たんぱく質	9.6 g	脂質	8.4 g	炭水化物	26.0 g	カリウム	311 mg	塩分	2.4 g	たんぱく質	9.6 g	脂質	8.4 g	炭水化物	26.0 g	カリウム	311 mg

## おかず舞

製造  
下関アグリフードサービス

海老カツ(タルタルソース) 鶏肉といんげんのうま煮 大根とツナの煮物 卵焼き 菜の花のごま和え 南瓜サラダ 卵・乳製品・小麦・えび・かに・大豆・鶏肉・ごま・豚肉・りんご		アジ大葉フライ 麻婆豆腐 ひじきとピーマンの煮物 菜の花のおかか和え 南瓜とチーズの和風サラダ 安芸紫 小麦・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご		タンドリーチキン ポークビーンズ かのにのふわらか豆腐煮 豚肉と春雨の炒め物 ほうれん草ピーナツ和え 黄桃シロップ漬け 小麦・ごま・大豆・豚肉・りんご・乳製品・鶏肉・卵・かに・落花生・もも		サワラ塩焼き 大豆の五目煮 白菜のスープ煮 なすごま和え 南瓜のいとこ煮 大根ツナマヨサラダ/おかず昆布 卵・乳製品・小麦・大豆・えび・鶏肉・りんご・ごま・豚肉		八宝菜 けんちょう(山口郷土) 春菊と薩摩揚げ炒め さつま芋サラダ ブロッコリーごま和え グリーンピースとわかめの煮物 小麦・ごま・大豆・卵・えび・かに・鶏肉・豚肉・牛肉・ゼラチン・りんご		赤魚山椒焼き プルコギ イカと野菜の生姜炒め ひじきと蓮根ごまサラダ 卵焼き 白花豆 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・いか・卵・りんご		サーモンマヨカツ 小松菜煮浸し 肉団子の中華炒めあん コールスローサラダ オクラ梅かつお和え 黄桃シロップ漬け 小麦・大豆・卵・乳製品・さけ・鶏肉・ゼラチン・えび・牛肉・豚肉・ごま・もも							
熱量	341 kcal	たんぱく質	13.4 g	脂質	21.3 g	炭水化物	24.7 g	カリウム	346 mg	塩分	2.7 g	たんぱく質	13.1 g	脂質	17.5 g	炭水化物	22.9 g	カリウム	431 mg
熱量	298 kcal	たんぱく質	13.1 g	脂質	17.5 g	炭水化物	22.9 g	カリウム	431 mg	塩分	3.4 g	たんぱく質	13.1 g	脂質	17.5 g	炭水化物	22.9 g	カリウム	431 mg
熱量	422 kcal	たんぱく質	20.8 g	脂質	24.1 g	炭水化物	32.5 g	カリウム	380 mg	塩分	3.1 g	たんぱく質	20.8 g	脂質	24.1 g	炭水化物	32.5 g	カリウム	380 mg
熱量	375 kcal	たんぱく質	15.9 g	脂質	19.0 g	炭水化物	36.1 g	カリウム	711 mg	塩分	3.4 g	たんぱく質	15.9 g	脂質	19.0 g	炭水化物	36.1 g	カリウム	711 mg
熱量	320 kcal	たんぱく質	15.0 g	脂質	18.1 g	炭水化物	26.1 g	カリウム	554 mg	塩分	3.0 g	たんぱく質	15.0 g	脂質	18.1 g	炭水化物	26.1 g	カリウム	554 mg
熱量	289 kcal	たんぱく質	18.9 g	脂質	11.6 g	炭水化物	28.6 g	カリウム	306 mg	塩分	2.9 g	たんぱく質	18.9 g	脂質	11.6 g	炭水化物	28.6 g	カリウム	306 mg
熱量	390 kcal	たんぱく質	12.2 g	脂質	22.5 g	炭水化物	35.9 g	カリウム	461 mg	塩分	2.8 g	たんぱく質	12.2 g	脂質	22.5 g	炭水化物	35.9 g	カリウム	461 mg

## お弁当こぼご

製造  
下関アグリフードサービス

白飯 豚肉と野菜のデミソース煮込み 大根と挽肉旨味炒め 五目しんじょ煮/南瓜サラダ 乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま・さば・卵		白飯 白身フライ 肉豆腐 菜の花のおかか和え 小麦・大豆・ごま・豚肉		白飯 梅しそチキンカツ 人参と玉子ソテー ほうれん草ピーナツ和え 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・ごま・豚肉・落花生		白飯 タラのチリソース けんちょう(山口郷土) 玉ねぎツナサラダ 牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・小麦・卵・りんご		白飯 豚肉の中華炒め 青梗菜のクリーム煮 カニ風味サラダ 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・かに・りんご		白飯 カレイ煮付け なす田楽 ほうれん草おかか和え 小麦・大豆・さば・ごま		白飯 豚焼肉 青梗菜煮浸し さつま芋サラダ 小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・卵							
熱量	365 kcal	たんぱく質	9.9 g	脂質	10.7 g	炭水化物	58.5 g	カリウム	250 mg	塩分	2.0 g	たんぱく質	9.2 g	脂質	7.3 g	炭水化物	60.3 g	カリウム	314 mg
熱量	379 kcal	たんぱく質	14.2 g	脂質	9.5 g	炭水化物	60.8 g	カリウム	283 mg	塩分	1.6 g	たんぱく質	14.2 g	脂質	9.5 g	炭水化物	60.8 g	カリウム	283 mg
熱量	372 kcal	たんぱく質	9.7 g	脂質	11.3 g	炭水化物	58.7 g	カリウム	205 mg	塩分	1.7 g	たんぱく質	9.7 g	脂質	11.3 g	炭水化物	58.7 g	カリウム	205 mg
熱量	401 kcal	たんぱく質	13.0 g	脂質	12.5 g	炭水化物	59.0 g	カリウム	248 mg	塩分	1.5 g	たんぱく質	13.0 g	脂質	12.5 g	炭水化物	59.0 g	カリウム	248 mg
熱量	410 kcal	たんぱく質	11.6 g	脂質	14.8 g	炭水化物	58.7 g	カリウム	291 mg	塩分	2.0 g	たんぱく質	11.6 g	脂質	14.8 g	炭水化物	58.7 g	カリウム	291 mg
熱量	312 kcal	たんぱく質	12.2 g	脂質	3.5 g	炭水化物	58.9 g	カリウム	285 mg	塩分	2.2 g	たんぱく質	12.2 g	脂質	3.5 g	炭水化物	58.9 g	カリウム	285 mg
熱量	340 kcal	たんぱく質	9.2 g	脂質	7.3 g	炭水化物	60.3 g	カリウム	314 mg	塩分	1.5 g	たんぱく質	9.2 g	脂質	7.3 g	炭水化物	60.3 g	カリウム	314 mg

# 5月20日(月)～5月26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20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	5月25日(土)	5月26日(日)
	5・7日間コース					7日間コースの方のみお届け	
	豚肉の甘辛煮 ピーマンのオイスターソース炒め さつま芋のごま和え キャベツのクリーム煮 えび・小麦・卵・乳成分・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	カレーの磯辺天ぷら 豆腐の中華煮 人参のさっぱりサラダ ソース鶏じゃが えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご	鶏肉のカレー風味焼き しろ菜のゆず浸し ピーマンとツナのサラダ カリフラワーのコンソメ煮 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	麻婆豆腐 メバルのから揚げ 鶏大根煮 白菜のぼん酢マヨネーズ和え 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	ハンバーグ玉ねぎソース ミニ白身魚フライ 野菜と鶏肉の五目煮 さつま芋と粉チーズのサラダ 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	マスの塩こうじ焼き インゲンとしらすの山椒炒め 大根なます 高野豆腐の味噌煮 えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	鶏肉の甜面醤マヨ炒め じゃが芋のチーズクリーム煮 なすの南蛮和え もやしと卵の炒め物 小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
ごはん付	熱量 562 kcal たんぱく質 25.7 g カルシウム 217 mg	熱量 575 kcal たんぱく質 23.5 g カルシウム 316 mg	熱量 618 kcal たんぱく質 27.6 g カルシウム 207 mg	熱量 621 kcal たんぱく質 25.5 g カルシウム 324 mg	熱量 649 kcal たんぱく質 22.7 g カルシウム 191 mg	熱量 562 kcal たんぱく質 26.1 g カルシウム 247 mg	熱量 633 kcal たんぱく質 24.2 g カルシウム 324 mg
おかずのみ	熱量 321 kcal たんぱく質 21.5 g カルシウム 213 mg	熱量 334 kcal たんぱく質 19.3 g カルシウム 313 mg	熱量 377 kcal たんぱく質 23.5 g カルシウム 203 mg	熱量 380 kcal たんぱく質 21.3 g カルシウム 320 mg	熱量 409 kcal たんぱく質 18.5 g カルシウム 188 mg	熱量 321 kcal たんぱく質 21.9 g カルシウム 244 mg	熱量 392 kcal たんぱく質 20.0 g カルシウム 321 mg

## おかず華

製造  
下関アグリフードサービス

	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)
	5日間コース				
	豚肉と野菜のデミソース煮込み 白身魚の若狭焼き 揚げなすの梅浸し 大根と挽肉旨味炒め 南瓜サラダ 五目しんじょ煮 菜の花のごま和え 白花豆 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば・乳製品・りんご・卵	肉豆腐 白身フライ ひじきとピーマンの煮物 オクラごま和え キャベツと海老の炒め物 菜の花のおかか和え 切干大根サラダ パインシロップ漬け 小麦・大豆・豚肉・ごま・えび・牛肉・鶏肉・ゼラチン・乳製品・りんご	アジ南蛮漬け けんちょう(山口郷土) 人参と玉子ソテー ほうれん草ピーナツ和え 里芋のそぼろ煮 コールスローサラダ 白菜煮浸し きのこ金平/黄桃シロップ漬け 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・ごま・落花生・豚肉・もも	タラのチリソース 豚肉と厚揚げのチャンプルー 大豆の五目煮 玉ねぎツナサラダ 南瓜のいとこ煮 胡瓜としらす酢物 なすごま和え おかず昆布 卵・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご	豚肉の中華炒め 赤魚塩焼き 肉団子とかぶの煮物 春菊と薩摩揚げ炒め カニ風味サラダ 青梗菜のクリーム煮 白菜甘酢和え 金時豆 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・かに・りんご
	熱量 306 kcal たんぱく質 15.8 g 炭水化物 31.9 g カリウム 480 mg	熱量 311 kcal たんぱく質 16.8 g 炭水化物 34.3 g カリウム 347 mg	熱量 311 kcal たんぱく質 15.3 g 炭水化物 32.7 g カリウム 488 mg	熱量 336 kcal たんぱく質 17.2 g 炭水化物 35.0 g カリウム 504 mg	熱量 357 kcal たんぱく質 20.9 g 炭水化物 27.5 g カリウム 565 mg

## おかず

製造  
ワタミ株式会社

豚肉と筍の中華炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	牛肉と里芋のもみじおろしソース 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・さば・ゼラチン	エビフライ&ホタテフライ カニ風味かまぼことコーンのタルタルソース 小麦・えび・大豆・卵・かに	油淋鶏(ユールンチー) 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	サバの煮物 さつま芋味噌仕立て 小麦・さば・大豆・ごま
海鮮しゅうまい 卵・小麦・えび・かに・いか・大豆・鶏肉・豚肉	じゃが芋とすり身団子の和風きのこソースがけ 小麦・卵・乳成分・えび・大豆・豚肉	蒸し鶏とブロッコリーのサラダ ※ごまドレッシング小袋付 大豆・りんご・ゼラチン小麦・鶏肉・卵・ごま	玉子ときらげの甘酢あんかけ 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	牛肉と大根の甘辛炒め 小麦・牛肉・大豆
ひよこ豆とベーコンのトマト煮 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉	ひき肉とチンゲン菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	こうや豆腐の彩りあんかけ 小麦・大豆	大豆と野菜の炒め物 小麦・大豆	卵の花 小麦・大豆・ごま
キャベツと人参のツナサラダ 小麦・大豆	ツイストマカロニサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉	さつま芋のレモン風味 無し	わかめと蒸し鶏の酢味噌和え 小麦・大豆・鶏肉	ほうれん草とコーンのサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
大根とこんにゃくの炒り煮 小麦・大豆・ごま	昆布煮 小麦・大豆・ごま	小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆	ポテトの真砂和え 小麦・乳成分・大豆・ゼラチン	チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま
熱量 453 kcal たんぱく質 13.2 g 炭水化物 27.1 g	熱量 475 kcal たんぱく質 13.7 g 炭水化物 34.2 g	熱量 351 kcal たんぱく質 15.0 g 炭水化物 33.7 g	熱量 400 kcal たんぱく質 21.2 g 炭水化物 28.7 g	熱量 388 kcal たんぱく質 13.4 g 炭水化物 28.9 g

### 「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・おかず華・おかず華・明日の食卓・おかず味: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22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。

**コプやまくち** 

**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。