

# 5月27日(月)～6月2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  
お弁当おそばのご飯の量は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27日(月)		5月28日(火)		5月29日(水)		5月30日(木)		5月31日(金)		6月1日(土)		6月2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 豚肉と厚揚げの和風カレー なすなべしぎ 糸こんにのたらこ煮 ほうれん草煮浸し/黒豆 小麦・大豆・豚肉・ごま		白飯/黒ゴマ 赤魚と白菜のだし醤油煮 麻婆春雨 筍とアスパラ甘辛煮 卵サラダ/桜漬け 小麦・大豆・落花生・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご		菜飯/白ゴマ 肉じゃが かのにふわふわ豆腐煮野菜あんかけ 青梗菜煮浸し キャベツと炒り卵サラダ/金時豆 卵・乳製品・小麦・えび・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・かに・りんご		白飯/白ゴマ アジの中華あんかけ 大平(山口郷土) オクラと人参の和え物 シュウマイ/春雨サラダ 小麦・大豆・えび・鶏肉・ごま・豚肉・卵・りんご		白飯/ゆかり 天ぷら盛り合わせ 大豆と豚ミンチのとろみ煮みそ風味 じゃが芋とベーコン煮 カニ風味スパサラダ/おかず昆布 卵・乳製品・小麦・えび・大豆・豚肉・鶏肉・かに・りんご・ごま		白飯/白ゴマ 豚肉塩タレ炒め ひじき煮 海老チリ ほうれん草錦糸和え/胡瓜の酢物 小麦・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン・乳製品・牛肉・鶏肉・卵・えび		白飯/黒ゴマ 赤魚塩焼き 菜の花春雨中華炒め ポテトサラダ 白菜ごま酢和え/金時豆 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご		熱量 389 kcal	塩分 2.2 g	たんぱく質 12.9 g	脂質 7.5 g	炭水化物 68.8 g	カルシウム 63 mg	カリウム 247 mg	熱量 379 kcal	塩分 2.8 g	たんぱく質 14.6 g	脂質 6.5 g	炭水化物 66.6 g	カルシウム 43 mg	カリウム 278 mg	熱量 419 kcal	塩分 2.9 g	たんぱく質 11.6 g	脂質 10.4 g	炭水化物 71.7 g	カルシウム 60 mg	カリウム 321 mg	熱量 522 kcal	塩分 2.5 g	たんぱく質 18.7 g	脂質 16.1 g	炭水化物 76.3 g	カルシウム 84 mg	カリウム 185 mg	熱量 521 kcal	塩分 2.5 g	たんぱく質 15.4 g	脂質 16.8 g	炭水化物 78.6 g	カルシウム 81 mg	カリウム 236 mg	熱量 495 kcal	塩分 2.2 g	たんぱく質 15.0 g	脂質 16.0 g	炭水化物 74.3 g	カルシウム 67 mg	カリウム 403 mg	熱量 410 kcal	塩分 1.5 g	たんぱく質 15.2 g	脂質 7.6 g	炭水化物 71.3 g	カルシウム 64 mg	カリウム 284 mg

## おかず咲

製造  
下関アグリフードサービス

豚肉と厚揚げの和風カレー なすなべしぎ 糸こんにのたらこ煮 ほうれん草煮浸し/黒豆 小麦・大豆・豚肉・ごま		赤魚と白菜のだし醤油煮 麻婆春雨 筍とアスパラ甘辛煮 卵サラダ/桜漬け 小麦・大豆・落花生・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご		肉じゃが かのにふわふわ豆腐煮野菜あんかけ 青梗菜煮浸し キャベツと炒り卵サラダ/金時豆 卵・乳製品・小麦・えび・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・かに・りんご		アジの中華あんかけ 大平(山口郷土) オクラと人参の和え物 シュウマイ/春雨サラダ 小麦・大豆・えび・鶏肉・ごま・豚肉・卵・りんご		天ぷら盛り合わせ 大豆と豚ミンチのとろみ煮みそ風味 じゃが芋とベーコン煮 カニ風味スパサラダ/おかず昆布 卵・乳製品・小麦・えび・大豆・豚肉・鶏肉・かに・りんご・ごま		豚肉塩タレ炒め ひじき煮 海老チリ ほうれん草錦糸和え/胡瓜の酢物 小麦・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン・乳製品・牛肉・鶏肉・卵・えび		赤魚塩焼き 菜の花春雨中華炒め ポテトサラダ 白菜ごま酢和え/金時豆 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご		熱量 211 kcal	塩分 2.5 g	たんぱく質 12.8 g	脂質 8.7 g	炭水化物 21.7 g	カルシウム 75 mg	カリウム 311 mg	熱量 154 kcal	塩分 3.0 g	たんぱく質 10.9 g	脂質 5.5 g	炭水化物 16.3 g	カルシウム 42 mg	カリウム 297 mg	熱量 219 kcal	塩分 2.8 g	たんぱく質 8.9 g	脂質 10.6 g	炭水化物 24.8 g	カルシウム 65 mg	カリウム 366 mg	熱量 289 kcal	塩分 2.7 g	たんぱく質 15.0 g	脂質 14.6 g	炭水化物 24.9 g	カルシウム 81 mg	カリウム 198 mg	熱量 335 kcal	塩分 2.6 g	たんぱく質 12.7 g	脂質 19.4 g	炭水化物 29.3 g	カルシウム 85 mg	カリウム 282 mg	熱量 230 kcal	塩分 2.5 g	たんぱく質 13.4 g	脂質 12.7 g	炭水化物 17.3 g	カルシウム 62 mg	カリウム 478 mg	熱量 188 kcal	塩分 2.0 g	たんぱく質 12.4 g	脂質 7.0 g	炭水化物 20.1 g	カルシウム 90 mg	カリウム 387 mg
---	--	--	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	-------------	----------	--------------	----------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	--------------	----------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	-------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	--------------	----------	-------------	-------------	-------------

## おかず舞

製造  
下関アグリフードサービス

鶏肉のごま味噌煮 かにと豆腐のふんわり天 きのことわかめの卵とじ ほうれん草煮浸し マカロニサラダ 黒豆 卵・乳製品・小麦・かに・大豆・豚肉・ごま・鶏肉・りんご		赤魚西京焼き コロッケ 大平(山口郷土) がんと煮/いんげん煮 卵サラダ 胡瓜とかにかまの酢物/パインシロップ漬け 小麦・大豆・乳製品・ごま・鶏肉・卵・豚肉・りんご・かに		天ぷら盛り合わせ チャンポン風野菜炒め 青梗菜煮浸し 大豆と昆布煮物 玉ねぎツナサラダ 切干大根酢物 乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・えび・ごま・りんご		豚すきやき煮 じゃが芋のたらこ煮 小松菜ソテー 揚げ餃子 オクラと人参の和え物 白花生 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		アジの香味焼き 高野と人参の煮物 小松菜の中華炒め 南瓜ごまサラダ 酢れんこん えびシュウマイ/チキンナゲット 小麦・大豆・卵・えび・かに・鶏肉・豚肉・牛肉・ゼラチン・ごま・りんご		鶏塩唐揚げ タラのごま焼き スクランブルエッグ ピーマンじゃこ炒め スパゲティサラダ 胡瓜の酢物 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・りんご		ホキ磯辺天 豚肉と厚揚げの甘煮 筑前煮 黒酢中華春雨 かぼちゃサラダ 金時豆 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・りんご		熱量 419 kcal	塩分 3.5 g	たんぱく質 19.0 g	脂質 26.4 g	炭水化物 28.7 g	カルシウム 100 mg	カリウム 388 mg	熱量 303 kcal	塩分 3.0 g	たんぱく質 15.6 g	脂質 11.6 g	炭水化物 34.4 g	カルシウム 116 mg	カリウム 336 mg	熱量 437 kcal	塩分 3.3 g	たんぱく質 14.3 g	脂質 25.4 g	炭水化物 38.6 g	カルシウム 26 mg	カリウム 352 mg	熱量 320 kcal	塩分 3.7 g	たんぱく質 14.1 g	脂質 11.2 g	炭水化物 44.5 g	カルシウム 111 mg	カリウム 584 mg	熱量 316 kcal	塩分 3.9 g	たんぱく質 21.8 g	脂質 22.8 g	炭水化物 26.1 g	カルシウム 150 mg	カリウム 401 mg	熱量 392 kcal	塩分 2.9 g	たんぱく質 21.8 g	脂質 22.8 g	炭水化物 26.1 g	カルシウム 72 mg	カリウム 323 mg	熱量 301 kcal	塩分 2.7 g	たんぱく質 15.8 g	脂質 13.0 g	炭水化物 31.3 g	カルシウム 86 mg	カリウム 359 mg
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	---	--	---	--	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	--------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	--------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	--------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	--------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	-------------	-------------

## お弁当おそば

製造  
下関アグリフードサービス

白飯 豚肉と厚揚げの和風カレー なすなべしぎ ほうれん草煮浸し 小麦・大豆・豚肉		白飯 赤魚と白菜のだし醤油煮 麻婆春雨 卵サラダ 小麦・大豆・落花生・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご		白飯 かのにふわふわ豆腐煮野菜あんかけ 肉じゃが キャベツと炒り卵サラダ 卵・乳製品・小麦・えび・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・かに・りんご		白飯 アジの中華あんかけ 大平(山口郷土) オクラと人参の和え物 小麦・大豆・えび・鶏肉・ごま		白飯 天ぷら盛り合わせ 大豆と豚ミンチのとろみ煮みそ風味 カニ風味スパサラダ 卵・乳製品・小麦・えび・大豆・豚肉・かに・りんご		白飯 豚肉と野菜の塩タレ炒め ひじき煮 ほうれん草錦糸和え 小麦・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン・卵		白飯 赤魚塩焼き 菜の花春雨中華炒め ポテトサラダ 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご		熱量 324 kcal	塩分 1.5 g	たんぱく質 10.6 g	脂質 6.8 g	炭水化物 55.9 g	カルシウム 42 mg	カリウム 246 mg	熱量 346 kcal	塩分 2.1 g	たんぱく質 13.7 g	脂質 6.8 g	炭水化物 58.5 g	カルシウム 36 mg	カリウム 230 mg	熱量 343 kcal	塩分 1.9 g	たんぱく質 8.8 g	脂質 9.3 g	炭水化物 57.4 g	カルシウム 24 mg	カリウム 263 mg	熱量 396 kcal	塩分 2.0 g	たんぱく質 15.4 g	脂質 10.6 g	炭水化物 60.4 g	カルシウム 77 mg	カリウム 251 mg	熱量 453 kcal	塩分 1.6 g	たんぱく質 13.6 g	脂質 15.8 g	炭水化物 64.5 g	カルシウム 72 mg	カリウム 257 mg	熱量 350 kcal	塩分 1.9 g	たんぱく質 13.2 g	脂質 7.5 g	炭水化物 59.2 g	カルシウム 53 mg	カリウム 387 mg	熱量 344 kcal	塩分 1.4 g	たんぱく質 13.6 g	脂質 7.3 g	炭水化物 56.9 g	カルシウム 50 mg	カリウム 271 mg
--	--	---	--	---	--	---	--	---	--	--	--	--	--	-------------	----------	--------------	----------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	--------------	----------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	-------------	----------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	--------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	--------------	----------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	--------------	----------	-------------	-------------	-------------

# 5月27日(月)～6月2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27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)	6月1日(土)	6月2日(日)
	5・7日間コース					7日間コースの方のみお届け	
	サバの和風あん さつまいもと切昆布の煮物 菜の花のピーナッツ和え 大豆と鶏肉の炒り煮 白飯 小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご	ハヤシソース ひじきの彩り煮 鶏肉のから揚げ ひき肉と卵のそぼろ 白飯 かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	白身魚のピリ辛味噌焼き ごぼうと豚肉の炒り煮 南瓜コロッケ 大豆のケチャップ煮 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	メンチカツ サワラの梅風味焼き 春雨の炒め物 けんちん煮 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	赤魚のゆず風味焼き 白菜と鶏肉の旨煮 きゅうりの酢の物 かぶとウインナーのカレークリーム煮 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	豚肉のごま煮 揚げじゃが芋チリソース 蒲鉾とわかめの生姜酢和え 絹揚げと蓮根の味噌炒め 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	アジのから揚げ野菜あんかけ ツナの卵炒め 南瓜のきな粉和え 豚肉と大根の煮物 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
ごはん付	熱量 666 kcal たんぱく質 24.0 g カルシウム 223 mg	熱量 612 kcal たんぱく質 23.3 g カルシウム 225 mg	熱量 628 kcal たんぱく質 27.6 g カルシウム 155 mg	熱量 611 kcal たんぱく質 21.9 g カルシウム 233 mg	熱量 546 kcal たんぱく質 23.5 g カルシウム 280 mg	熱量 633 kcal たんぱく質 25.1 g カルシウム 125 mg	熱量 598 kcal たんぱく質 28.1 g カルシウム 275 mg
おかずのみ	熱量 425 kcal たんぱく質 19.8 g カルシウム 220 mg	熱量 371 kcal たんぱく質 19.1 g カルシウム 222 mg	熱量 387 kcal たんぱく質 23.4 g カルシウム 152 mg	熱量 370 kcal たんぱく質 17.7 g カルシウム 230 mg	熱量 305 kcal たんぱく質 19.3 g カルシウム 276 mg	熱量 392 kcal たんぱく質 20.9 g カルシウム 121 mg	熱量 357 kcal たんぱく質 23.9 g カルシウム 271 mg

## おかず華

製造 下関アグリフードサービス

	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)
	5日間コース				
	タラ山椒焼き 豚肉と厚揚げの和風カレー じゃが芋の炒め煮 糸こんにゃく煮 なすなべしぎ 大根サラダ ほうれん草煮浸し 黒豆 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	赤魚と白菜のだし醤油煮 鶏天 麻婆春雨 筍とアスパラ甘辛煮 卵サラダ 竹輪の金平風 胡瓜酢物 枝豆のおかか和え 乳製品・小麦・大豆・鶏肉・卵・ごま・落花生・牛肉・豚肉・ゼラチン・かに・りんご	サーモンマヨカツ 肉じゃが 大豆と昆布の煮物 切干大根酢物 かにのふわふわ豆腐煮 卵サラダ 青梗菜煮浸し 黄桃シロップ漬け 小麦・大豆・卵・乳製品・さけ・鶏肉・ゼラチン・牛肉・かに・豚肉・りんご・もも	アジの中華あんかけ 大平(山口郷土) シュウマイ オクラと人参の和え物 春雨サラダ 小松菜ソテー 竹輪と胡瓜の酢物 安芸紫 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・えび・ごま・りんご・牛肉	天ぷら盛り合わせ 大豆と豚ミンチのとろみ煮みそ風味 じゃが芋とベーコン煮 花形豆腐煮 小松菜の中華炒め カニ風味スパサラダ 酢れんこん りんごシロップ漬け 卵・乳製品・小麦・えび・大豆・豚肉・鶏肉・かに・りんご・牛肉・ごま・ゼラチン
	熱量 271 kcal たんぱく質 19.7 g 炭水化物 27.9 g カリウム 428 mg	熱量 337 kcal たんぱく質 21.0 g 炭水化物 27.5 g カリウム 387 mg	熱量 352 kcal たんぱく質 13.0 g 炭水化物 39.1 g カリウム 315 mg	熱量 321 kcal たんぱく質 16.7 g 炭水化物 28.6 g カリウム 309 mg	熱量 378 kcal たんぱく質 15.9 g 炭水化物 38.6 g カリウム 393 mg

## おかず

製造 ワタミ株式会社

鮭フライ ホワイトソースがけ 卵・小麦・さけ・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉	豚肉とじゃが芋のひじき炒め スナッペンドウ添え 小麦・さば・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン	白身魚の西京焼き 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま	豚肉の唐揚げ 彩り野菜のさっぱりソース 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・ゼラチン	豆腐ハンバーグ 和風ソース 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉
キャベツとウインナーのトマトパスタ 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉	餃子 酢醤油だれ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・ゼラチン	豚肉とこんにゃくの炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	わかめと野菜のゆず味噌かけ ※ゆず味噌小袋付 小麦・大豆	南瓜のミートソースがけ 卵・小麦・大豆・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉
じゃが芋と人参のマスタード炒め 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	花野菜のコールスローサラダ 小麦・大豆	切干大根と高菜の炒り煮 小麦・大豆・ごま	ひじきと丸天の炒り煮 卵・小麦・大豆	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ 卵・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	もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	とうもろこしの白和え 小麦・大豆・ごま	さつまいもと大豆の甘辛煮 小麦・大豆・ごま	ほうれん草と薄揚げの和え物 小麦・さば・大豆
昆布豆 小麦・大豆・ゼラチン	白菜のゆず和え 小麦・さば・大豆	小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま	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
熱量 356 kcal たんぱく質 12.3 g 炭水化物 34.0 g	熱量 413 kcal たんぱく質 16.2 g 炭水化物 27.2 g	熱量 381 kcal たんぱく質 19.3 g 炭水化物 26.6 g	熱量 354 kcal たんぱく質 17.0 g 炭水化物 46.1 g	熱量 389 kcal たんぱく質 13.0 g 炭水化物 35.5 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。

次週の中止・変更の締切は

**5月29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

【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。