

7月1日(月)～7月7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

7月1日(月)		7月2日(火)		7月3日(水)		7月4日(木)		7月5日(金)		7月6日(土)		7月7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 豚すきやき煮 アジ大葉フライ ビーフン オクラごま和え/大根ツナサラダ 小麦・大豆・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば		白飯/黒ゴマ 黒メバル山椒焼き 南瓜のそぼろ煮 しろ菜ごま和え 枝豆のおかか和え/五目生酢 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま		ひじきご飯/青のり 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 ほうれんツナソテー わかめ炒り煮/白花生 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 高野煮/椎茸煮 春雨の酢物 青梗菜ごま和え/マカロニサラダ 卵・乳製品・小麦・えび・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・さけ・ごま		熱量 492 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 13.8 g 脂質 14.5 g 炭水化物 77.9 g カルシウム 65 mg カリウム 391 mg		熱量 412 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 17.5 g 脂質 7.8 g 炭水化物 69.3 g カルシウム 120 mg カリウム 476 mg		熱量 477 kcal 塩分 3.5 g たんぱく質 16.4 g 脂質 13.9 g 炭水化物 72.2 g カルシウム 102 mg カリウム 493 mg		熱量 512 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 17.3 g 脂質 20.8 g 炭水化物 63.6 g カルシウム 75 mg カリウム 408 mg		熱量 467 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 12.4 g 脂質 14.8 g 炭水化物 72.5 g カルシウム 64 mg カリウム 377 mg		熱量 482 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 16.3 g 脂質 12.9 g 炭水化物 77.3 g カルシウム 57 mg カリウム 325 mg		熱量 480 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 11.5 g 脂質 13.9 g 炭水化物 79.4 g カルシウム 65 mg カリウム 320 mg	

おかず咲

製造
下関アグリフードサービス

豚肉と厚揚げのカレー炒め 糸こんにゃく和え ほうれん草と竹輪煮浸し 黒豆 乳製品・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉		赤魚煮つけ マーボー春雨 枝豆のおかか和え 卵サラダ 卵・乳製品・小麦・えび・かに・落花生・大豆・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		肉じゃが かのにふわらか豆腐煮の中華あんかけ キャベツと炒り卵のサラダ 青梗菜のソテー 卵・乳製品・小麦・えび・かに・大豆・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		アジ素揚げ中華あん 大平 シュウマイ/オクラと人参の和え物 春雨サラダ 卵・小麦・えび・大豆・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉		天ぷら盛り合わせ 大豆と豚ミンチとろみ煮みそ風味 じゃが芋とベーコンのスープ煮 カニ風味スパサラダ 卵・乳製品・小麦・えび・かに・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・りんご		豚肉と野菜の塩だれ炒め ひじき煮 ほうれん草錦糸和え 里芋とツナのサラダ 卵・乳製品・小麦・えび・大豆・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		赤魚天ぷら/春菊お浸し 葉の花と春雨の中華炒め 白菜ごま酢和え 金時豆 卵・乳製品・小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		熱量 270 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 13.5 g 脂質 12.4 g 炭水化物 27.5 g カルシウム 71 mg カリウム 254 mg		熱量 296 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 15.8 g 脂質 17.0 g 炭水化物 21.0 g カルシウム 59 mg カリウム 302 mg		熱量 243 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 9.5 g 脂質 12.4 g 炭水化物 26.1 g カルシウム 56 mg カリウム 369 mg		熱量 303 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 15.0 g 脂質 16.2 g 炭水化物 24.9 g カルシウム 81 mg カリウム 298 mg		熱量 329 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 12.6 g 脂質 18.8 g 炭水化物 29.3 g カルシウム 82 mg カリウム 280 mg		熱量 253 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 14.0 g 脂質 14.7 g 炭水化物 17.9 g カルシウム 61 mg カリウム 512 mg		熱量 311 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 13.3 g 脂質 17.8 g 炭水化物 25.5 g カルシウム 96 mg カリウム 367 mg	
---	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

おかず舞

製造
下関アグリフードサービス

豚肉のスタミナ炒め オムレツのハヤシソースかけ いんげん薩摩揚げ煮物 枝豆と竹輪の明太マヨ和え 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 回鍋肉 じゃが芋とベーコン煮 海老とブロッコリー塩だれ和え しろ菜ごま和え 五目生酢 えび・ごま・鶏肉・小麦・大豆・卵・りんご・落花生・牛肉・豚肉・ゼラチン・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 大根と大根葉浸し ほうれん草お浸し 卵と人参のソテー 揚げじゃが ごぼうサラダ/大豆煮 小麦・大豆・卵・乳製品・鶏肉・豚肉・ごま・りんご		サワラ竜田揚げ 大豆豚ミンチとろみ煮みそ風味 いんげんソテー ほうれん草チーズ洋風和え ひじきとニラの煮物 ピリ辛こんにゃく 小麦・大豆・豚肉・ごま・卵・乳製品・鶏肉・かに		ハンバーグ 大豆トマト煮 なすのはさみ揚げ天 さつま芋金平 ほうれん草錦糸和え 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・乳製品・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 春雨の炒め物 マカロニサラダ/白花生 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・えび・卵・乳製品		熱量 348 kcal 塩分 3.6 g たんぱく質 17.9 g 脂質 21.9 g 炭水化物 21.7 g カルシウム 57 mg カリウム 552 mg		熱量 409 kcal 塩分 3.4 g たんぱく質 15.3 g 脂質 24.8 g 炭水化物 34.1 g カルシウム 91 mg カリウム 453 mg		熱量 480 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 17.5 g 脂質 30.8 g 炭水化物 35.3 g カルシウム 105 mg カリウム 424 mg		熱量 375 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 14.1 g 脂質 22.0 g 炭水化物 31.9 g カルシウム 92 mg カリウム 434 mg		熱量 344 kcal 塩分 3.1 g たんぱく質 17.2 g 脂質 21.6 g 炭水化物 21.5 g カルシウム 126 mg カリウム 564 mg		熱量 399 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 14.8 g 脂質 24.7 g 炭水化物 30.2 g カルシウム 97 mg カリウム 519 mg		熱量 349 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 14.3 g 脂質 16.5 g 炭水化物 37.7 g カルシウム 63 mg カリウム 430 mg	
---	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	---	--	--	--	--	--

お弁当こぼ

製造
下関アグリフードサービス

白飯 豚すきやき煮 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 南瓜のそぼろ煮 五目生酢 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・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 ほうれん草ツナソテー わかめ炒り煮 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 卵・乳製品・小麦・えび・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・さけ・ごま		熱量 340 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 9.5 g 脂質 7.1 g 炭水化物 60.6 g カルシウム 30 mg カリウム 205 mg		熱量 333 kcal 塩分 1.5 g たんぱく質 14.0 g 脂質 5.6 g 炭水化物 57.7 g カルシウム 59 mg カリウム 364 mg		熱量 380 kcal 塩分 1.7 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 438 kcal 塩分 1.6 g たんぱく質 15.4 g 脂質 17.8 g 炭水化物 53.2 g カルシウム 65 mg カリウム 224 mg		熱量 327 kcal 塩分 1.6 g たんぱく質 11.0 g 脂質 6.2 g 炭水化物 58.4 g カルシウム 37 mg カリウム 226 mg		熱量 381 kcal 塩分 1.5 g たんぱく質 13.8 g 脂質 10.9 g 炭水化物 57.7 g カルシウム 51 mg カリウム 211 mg		熱量 395 kcal 塩分 1.5 g たんぱく質 10.1 g 脂質 11.7 g 炭水化物 64.3 g カルシウム 60 mg カリウム 202 mg	
--	--	---	--	--	--	---	--	--	--	---	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

7月1日(月)～7月7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

	7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)	7月6日(土)	7月7日(日)
	5・7日間コース					7日間コースの方のみお届け	
	鶏肉の山椒風味焼き 三目豆 小松菜としらすの和え物 さつま揚げと野菜の煮物 白飯 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご	イワシの生姜煮 キャベツのカレー炒め ピーマンとツナのサラダ 高野豆腐の味噌煮 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	ハンバーグトマトソース サワラの塩焼き 鶏肉とじゃが芋の煮物 枝豆と竹輪の明太マヨ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	カレイのから揚げ野菜あんかけ 絹揚げとひじきの煮物 さつま芋のごま和え ごぼうと豚肉の炒り煮 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	鶏肉のオイスター炒め 青梗菜とカニカマの煮浸し なすの南蛮和え じゃが芋のチーズクリーム煮 白飯 えび・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	アジのカレー醤油焼き 人参と卵の炒め物 小松菜の塩昆布和え 豚肉とじゃが芋の煮物 白飯 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 白飯 小麦・卵・乳成分・さば・大豆・豚肉・りんご
ごはん付	熱量 574 kcal たんぱく質 26.1 g カルシウム 109 mg	熱量 582 kcal たんぱく質 22.2 g カルシウム 204 mg	熱量 600 kcal たんぱく質 24.4 g カルシウム 211 mg	熱量 559 kcal たんぱく質 22.8 g カルシウム 248 mg	熱量 609 kcal たんぱく質 25.3 g カルシウム 158 mg	熱量 548 kcal たんぱく質 25.1 g カルシウム 266 mg	熱量 533 kcal たんぱく質 28.4 g カルシウム 196 mg
おかずのみ	熱量 333 kcal たんぱく質 21.9 g カルシウム 106 mg	熱量 341 kcal たんぱく質 18.0 g カルシウム 200 mg	熱量 359 kcal たんぱく質 20.2 g カルシウム 207 mg	熱量 318 kcal たんぱく質 18.6 g カルシウム 245 mg	熱量 368 kcal たんぱく質 21.1 g カルシウム 155 mg	熱量 307 kcal たんぱく質 21.0 g カルシウム 263 mg	熱量 313 kcal たんぱく質 24.2 g カルシウム 192 mg

おかず華

製造 下関アグリフードサービス

	7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)
	5日間コース				
	豚すきやき煮 アジ大葉フライ いんげん薩摩揚げ煮物 枝豆と竹輪の明太マヨ和え ピーマン 大根ツナサラダ オクラごま和え 黒豆 小麦・大豆・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・りんご・さば	黒メバル山椒焼き 豚肉と春雨の炒め物 南瓜のそぼろ煮 枝豆のおかか和え 卵サラダ しろ菜ごま和え キャベツ炒め物 揚げかにシュウマイ/五目生酢 小麦・ごま・大豆・豚肉・りんご・卵・乳製品・牛肉・鶏肉・ゼラチン・えび・かに	豚肉のブルコギ カレイ唐揚げのあんかけ ひじき煮 大根のそぼろ味噌あんかけ 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 えびしんじょの天ぷら 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・卵・乳製品・牛肉・鶏肉・ゼラチン・さば・えび・りんご・かに	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 アスパラコーンサラダ さつま芋金平 白菜彩り和え 白花豆 小麦・ごま・大豆・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・りんご
	熱量 405 kcal たんぱく質 17.4 g 炭水化物 40.4 g カリウム 488 mg	熱量 380 kcal たんぱく質 20.1 g 炭水化物 28.4 g カリウム 656 mg	熱量 401 kcal たんぱく質 18.4 g 炭水化物 35.1 g カリウム 590 mg	熱量 403 kcal たんぱく質 16.6 g 炭水化物 21.0 g カリウム 461 mg	熱量 403 kcal たんぱく質 14.1 g 炭水化物 43.9 g カリウム 483 mg

おかず

製造 ワタミ株式会社

サンマの煮付け 小麦・大豆・ごま	あさり入り豚肉と厚揚げの炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・さば	肉じゃがコロケ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉	ブリの照り焼き 卵・小麦・乳成分・大豆・さば	牛肉とゴーヤの炒め物 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
肉団子の黒酢ソース 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま	小籠包 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・いか・さば	鶏肉と蓮根のさっぱり炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	豚しゃぶ ポン酢だれ 小麦・さば・大豆・豚肉・ゼラチン	★ジェノベーゼ仕立てのポテトマカロニの七夕サラダ★ 卵・小麦・乳成分・アーモンド・大豆・鶏肉・ゼラチン
チーズカレー春雨 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉	なすの南蛮風 小麦・大豆	人参の粒マスタードサラダ 卵・小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご	ほうれん草と薄揚げのからし和え 小麦・さば・大豆・ごま	豆腐と野菜の煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉
豆のごま和えサラダ 小麦・大豆・ごま	じゃが芋のシャキシャキサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆	きゅうりとカニ風味かまぼこの中華和え 卵・小麦・えび・かに・さば・大豆・ごま	じゃが芋のそぼろ炒め 小麦・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン	人参のサラダ 小麦・大豆
ブロッコリーのおかか和え 小麦・大豆	人参とツナの炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	キャベツのカレー炒め 小麦・大豆	大根と人参の煮物 小麦・大豆	ほうれん草とコーンの炒め物 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
熱量 350 kcal たんぱく質 17.5 g 炭水化物 29.1 g	熱量 437 kcal たんぱく質 14.7 g 炭水化物 19.8 g	熱量 461 kcal たんぱく質 14.2 g 炭水化物 32.9 g	熱量 352 kcal たんぱく質 16.0 g 炭水化物 26.0 g	熱量 391 kcal たんぱく質 13.8 g 炭水化物 25.0 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
7月3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