

7月8日(月)～7月14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

| 7月8日(月) | | 7月9日(火) | | 7月10日(水) | | 7月11日(木) | | 7月12日(金) | | 7月13日(土) | | 7月14日(日) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------|---|-------------|---|----------|---|-----------|--|-------------|---|--------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------|-------------|-------------|
| 5・7日間コース | | | | | | | | | | | | 7日間コースの方のみお届け | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 白飯/黒ゴマ 鶏肉となすの甘辛煮 大根とツナ煮 青梗菜炒め 春雨サラダ/わらび餅 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご・ごま | | 白飯/ゆかり 黒メバル磯辺天 ほうれん草煮浸し カリフラワー甘酢和え アスパラ梅おかか和え/さつま芋サラダ 卵・乳製品・小麦・落花生・大豆・りんご・かに | | お寿司 カレイ煮付け 小松菜中華炒め 白菜ツナサラダ 揚げ餃子/いんげんおかか和え 卵・乳製品・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご | | 白飯/黒ゴマ タラの柚庵焼き えびしんじょの天ぷら ワカメぬた(山口郷土) ツナポテトサラダ/安芸紫 小麦・大豆・卵・乳製品・えび・豚肉・牛肉・ごま・りんご | | 白飯/ゆかり 豚肉と野菜の塩タレ炒め スクランブルエッグ カレービーフン ひじきごまサラダ/紅白生酢 小麦・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン・牛肉・鶏肉・卵・乳製品・りんご | | 白飯/白ゴマ サバ生姜煮 キャベツと炒り卵の炒め物 高野煮/椎茸煮 しる菜柚子浸し/ほうれん草くるみ 和え 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば・くるみ・ごま | | 白飯/黒ゴマ メンチカツマトソース 白菜煮浸し 菜の花の卵とじ ポテトサラダ/胡瓜の酢物 小麦・乳製品・牛肉・大豆・鶏肉・えび・卵・りんご・かに・ごま | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 熱量 460 kcal | たんぱく質 10.6 g | 脂質 13.2 g | 炭水化物 75.3 g | カリウム 360 mg | 塩分 1.9 g | たんぱく質 15.8 g | 脂質 14.3 g | 炭水化物 73.0 g | カリウム 452 mg | 熱量 504 kcal | たんぱく質 16.6 g | 脂質 16.1 g | 炭水化物 74.1 g | カリウム 337 mg | 熱量 464 kcal | たんぱく質 16.4 g | 脂質 15.1 g | 炭水化物 66.6 g | カリウム 294 mg | 熱量 433 kcal | たんぱく質 13.6 g | 脂質 12.8 g | 炭水化物 67.3 g | カリウム 336 mg | 熱量 485 kcal | たんぱく質 16.4 g | 脂質 16.4 g | 炭水化物 68.1 g | カリウム 189 mg | 熱量 551 kcal | たんぱく質 15.0 g | 脂質 20.5 g | 炭水化物 78.0 g | カリウム 354 mg |

おかず咲

製造
下関アグリフードサービス

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------|--|-------------|---|----------|--|-----------|--|-------------|--|--------------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------|-------------|-------------|
| 豚肉の柳川風煮 茄子とピーマンの炒め煮 煮物 カリフラワーフレンチサラダ 卵・小麦・えび・牛肉・大豆・豚肉 | | メバル柚庵焼き 春雨胡瓜サラダ 鶏のキャベツ和風生姜煮 ブロッコリーごま和え 卵・小麦・大豆・鶏肉・りんご・ごま | | 坦々風野菜炒め ふっくら蟹玉のとろみあんかけ 大根とさつま揚げ煮 春菊のお浸し 卵・小麦・かに・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご・ごま | | タラ素揚げきのこあん ブロッコリーと桜えび煮物 卵とほうれん草のソテー 大根炒めなます 卵・乳製品・えび・小麦・大豆・鶏肉・ごま | | 鶏山賊焼き 白菜ツナスープ煮 小松菜とさつま揚げ煮 胡瓜とわかめの酢物 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉 | | サワラ照り焼き 野菜とツナのクリーム煮 キャベツの甘酢和え マカロニサラダ 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・りんご・ごま | | 肉団子の卵あんかけ 豚肉と里芋のじゅず味噌煮 ほうれん草ソテー オクラとツナの和え物 卵・乳製品・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 熱量 278 kcal | たんぱく質 11.8 g | 脂質 14.0 g | 炭水化物 27.5 g | カリウム 310 mg | 塩分 2.4 g | たんぱく質 14.6 g | 脂質 14.1 g | 炭水化物 14.8 g | カリウム 314 mg | 熱量 240 kcal | たんぱく質 10.5 g | 脂質 19.2 g | 炭水化物 16.9 g | カリウム 266 mg | 熱量 278 kcal | たんぱく質 12.8 g | 脂質 11.8 g | 炭水化物 15.4 g | カリウム 268 mg | 熱量 214 kcal | たんぱく質 12.8 g | 脂質 11.8 g | 炭水化物 15.4 g | カリウム 268 mg | 熱量 224 kcal | たんぱく質 13.6 g | 脂質 13.2 g | 炭水化物 15.7 g | カリウム 395 mg | 熱量 224 kcal | たんぱく質 13.6 g | 脂質 13.2 g | 炭水化物 15.7 g | カリウム 395 mg | 熱量 218 kcal | たんぱく質 13.1 g | 脂質 11.5 g | 炭水化物 15.9 g | カリウム 470 mg | 熱量 318 kcal | たんぱく質 12.9 g | 脂質 19.3 g | 炭水化物 24.8 g | カリウム 540 mg |

おかず舞

製造
下関アグリフードサービス

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------|--|-------------|---|----------|--|-----------|--|-------------|---|--------------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------|-------------|-------------|
| 豚肉じゃが 海老カツ野菜トマトソース 青梗菜炒め 春雨中華炒め ワカメぬた(山口郷土) わらび餅 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・えび・かに | | 揚げタラのカレーあんかけ 筑前煮 じゃが芋炒め なすとひき肉の炒め物 いんげんピーナツ和え 大根生酢 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・落花生・かに | | 肉団子の中華煮 蓮根と厚揚げ炒め煮 大豆煮 明太マカロニサラダ 卵焼き キャベツごま和え 小麦・ごま・大豆・卵・乳製品・鶏肉・牛肉・豚肉・ゼラチン・りんご | | カレイの煮付け なすのはさみ揚げ天 厚揚げの酢豚風 大根と薩摩揚げ煮 じゃが芋のたらこ煮 蓮根ごまサラダ/黒豆 小麦・大豆・卵・乳製品・ごま・豚肉・りんご・牛肉・鶏肉・ゼラチン | | オムレツのトマトソースかけ 坦々風野菜炒め 鶏の唐揚げ 小松菜煮浸し 枝豆と竹輪の明太マヨ和え 海藻とキャベツの青しそドレッシング 小麦・卵・大豆・乳製品・鶏肉・豚肉・牛肉・ごま・りんご・ゼラチン | | アジ大葉フライ 豚肉ときのこのオイスター炒め 炒り豆腐 小松菜とじゃこ炒め ひじき煮 しる菜柚子浸し 小麦・大豆・鶏肉・卵・牛肉・豚肉・ゼラチン・えび・りんご | | サバ塩焼き 鶏つくねの煮物(高野煮/人参煮) 青梗菜煮浸し キャベツと炒り卵の炒め物 揚げかにシュウマイ 切干大根の酢物/黄桃シロップ漬 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば・ごま・えび・かに・もも | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 熱量 315 kcal | たんぱく質 11.1 g | 脂質 12.6 g | 炭水化物 43.1 g | カリウム 441 mg | 塩分 3.4 g | たんぱく質 14.3 g | 脂質 14.6 g | 炭水化物 32.0 g | カリウム 349 mg | 熱量 310 kcal | たんぱく質 16.9 g | 脂質 29.0 g | 炭水化物 39.2 g | カリウム 516 mg | 熱量 480 kcal | たんぱく質 14.1 g | 脂質 13.8 g | 炭水化物 36.4 g | カリウム 309 mg | 熱量 320 kcal | たんぱく質 14.1 g | 脂質 13.8 g | 炭水化物 36.4 g | カリウム 309 mg | 熱量 428 kcal | たんぱく質 15.4 g | 脂質 28.5 g | 炭水化物 28.4 g | カリウム 435 mg | 熱量 428 kcal | たんぱく質 15.4 g | 脂質 28.5 g | 炭水化物 28.4 g | カリウム 435 mg | 熱量 376 kcal | たんぱく質 16.6 g | 脂質 24.0 g | 炭水化物 25.7 g | カリウム 611 mg | 熱量 382 kcal | たんぱく質 15.7 g | 脂質 24.3 g | 炭水化物 26.2 g | カリウム 336 mg |

お弁当おそば

製造
下関アグリフードサービス

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|--|-------------|--|----------|---|-----------|---|-------------|---|--------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------|-------------|-------------|
| 白飯 鶏肉となすの甘辛煮 大根とツナ煮 春雨サラダ 小麦・大豆・鶏肉・卵・りんご | | 白飯 黒メバル磯辺天 ほうれん草煮浸し アスパラ梅おかか和え 卵・乳製品・小麦・落花生・大豆 | | 白飯 カレイの煮付け 小松菜中華炒め キャベツごま和え 卵・乳製品・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン | | 白飯 タラの柚庵焼き えびしんじょの天ぷら ワカメぬた(山口郷土) 小麦・大豆・卵・乳製品・えび・豚肉 | | 白飯 豚肉と野菜の塩タレ炒め スクランブルエッグ ひじきごまサラダ 小麦・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン・卵・乳製品・鶏肉・りんご | | 白飯 サバ生姜煮 キャベツと炒り卵の炒め物 ほうれん草くるみ 和え 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・さば・くるみ | | 白飯 メンチカツマトソース ポテトサラダ 菜の花の卵とじ 小麦・乳製品・牛肉・大豆・鶏肉・卵・りんご | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 熱量 369 kcal | たんぱく質 9.3 g | 脂質 12.1 g | 炭水化物 55.7 g | カリウム 299 mg | 塩分 1.6 g | たんぱく質 14.3 g | 脂質 11.0 g | 炭水化物 57.0 g | カリウム 339 mg | 熱量 387 kcal | たんぱく質 13.8 g | 脂質 7.0 g | 炭水化物 57.3 g | カリウム 317 mg | 熱量 343 kcal | たんぱく質 13.8 g | 脂質 11.2 g | 炭水化物 57.3 g | カリウム 312 mg | 熱量 383 kcal | たんぱく質 13.8 g | 脂質 11.2 g | 炭水化物 57.3 g | カリウム 312 mg | 熱量 372 kcal | たんぱく質 12.8 g | 脂質 11.5 g | 炭水化物 55.7 g | カリウム 391 mg | 熱量 372 kcal | たんぱく質 12.8 g | 脂質 11.5 g | 炭水化物 55.7 g | カリウム 391 mg | 熱量 412 kcal | たんぱく質 13.4 g | 脂質 15.2 g | 炭水化物 54.9 g | カリウム 354 mg | 熱量 507 kcal | たんぱく質 13.3 g | 脂質 20.2 g | 炭水化物 68.6 g | カリウム 376 mg |

7月8日(月)～7月14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8日(月) | 7月9日(火) | 7月10日(水) | 7月11日(木) | 7月12日(金) | 7月13日(土) | 7月14日(日) |
|-------|--|--|--|--|--|--|---|
| | 5・7日間コース | | | | | 7日間コースの方のみお届け | |
| | 赤魚の味噌焼き 鶏肉のから揚げ ひじきとさつま揚げの煮物 豚肉と大根の煮物 カリフラワーのカレーマヨ和え 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご | 鶏肉と里芋の照り煮 小松菜の煮浸し 切干大根のドレッシング和え 高野豆腐の卵とじ 豆とツナのサラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご | オムレツハヤシソース エビカツ 大根と鶏肉の和風カレー煮 明太マカロニサラダ ミックスベジタブルソテー えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご | 豚肉のレモン塩だれ炒め 絹揚げのピリ辛煮 青梗菜の卵和え さつま芋と切昆布の煮物 切干大根と鮭フレークのサラダ 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 | サワラの味噌たれかけ ソーストンカツ 根菜の炒り煮 ブロッコリーとチーズのサラダ マカロニソテー 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン | ゆで鶏の五目あんかけ 肉団子チリソース ひじきと竹輪の煮物 さつま芋のサラダ インゲンとベーコンのソテー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン | サバのゆず胡椒焼き 大豆五目煮 ピーマンの塩昆布和え ツナのお炒め 白菜のごま酢和え 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 591 kcal たんぱく質 27.5 g カルシウム 151 mg | 熱量 612 kcal たんぱく質 25.1 g カルシウム 298 mg | 熱量 663 kcal たんぱく質 22.7 g カルシウム 317 mg | 熱量 604 kcal たんぱく質 25.9 g カルシウム 167 mg | 熱量 605 kcal たんぱく質 26.3 g カルシウム 218 mg | 熱量 656 kcal たんぱく質 26.7 g カルシウム 236 mg | 熱量 630 kcal たんぱく質 25.4 g カルシウム 120 mg |
| おかずのみ | 熱量 350 kcal たんぱく質 23.3 g カルシウム 148 mg | 熱量 371 kcal たんぱく質 20.9 g カルシウム 295 mg | 熱量 422 kcal たんぱく質 18.5 g カルシウム 314 mg | 熱量 363 kcal たんぱく質 21.8 g カルシウム 164 mg | 熱量 364 kcal たんぱく質 22.1 g カルシウム 214 mg | 熱量 415 kcal たんぱく質 22.5 g カルシウム 233 mg | 熱量 390 kcal たんぱく質 21.2 g カルシウム 117 mg |

おかず華

製造 下関アグリフードサービス

| | 7月8日(月) | 7月9日(火) | 7月10日(水) | 7月11日(木) | 7月12日(金) |
|--|---|---|--|---|--|
| | 5日間コース | | | | |
| | 赤魚の野菜トマトソースかけ 鶏肉となすの甘辛煮 大根とツナ煮 青梗菜炒め かぼちゃサラダ 春雨中華炒め わらび餅 ワカメぬた(山口郷土) 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・りんご | 豚肉とキャベツのカレー炒め 黒メバル磯辺天 切干大根厚揚げの煮物 カリフラワー甘酢和え ほうれん草煮浸し さつま芋サラダ アスパラ梅おおか和え 金時豆 小麦・卵・乳製品・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・りんご・かに | カレイの煮付け 揚げ餃子 小松菜中華炒め 大豆煮 いんげんのおおか和え 白菜ツナサラダ キャベツのごま和え りんごシロップ漬け 小麦・ごま・大豆・りんご・卵・乳製品・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン | タラの柚庵焼き 豚肉の柳川風煮 えびしんじょの天ぷら ブロッコリーと桜えび煮物 ツナポテトサラダ 小松菜煮浸し ワカメぬた(山口郷土) 黒豆 卵・小麦・大豆・豚肉・乳製品・えび・りんご・鶏肉 | アジ磯辺天 豚肉と野菜の塩タレ炒め スクランブルエッグ 白菜ツナスープ煮 ひじきごまサラダ 小松菜煮浸し 紅白生酢 白花豆 小麦・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン・牛肉・鶏肉・卵・乳製品・りんご |
| | 熱量 402 kcal たんぱく質 15.2 g 炭水化物 37.5 g カリウム 401 mg | 熱量 406 kcal たんぱく質 19.0 g 炭水化物 38.3 g カリウム 655 mg | 熱量 373 kcal たんぱく質 15.8 g 炭水化物 31.4 g カリウム 466 mg | 熱量 365 kcal たんぱく質 18.8 g 炭水化物 28.5 g カリウム 434 mg | 熱量 410 kcal たんぱく質 19.4 g 炭水化物 36.4 g カリウム 458 mg |

おかず

製造 ワタミ株式会社

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| 油淋鶏(ユウリンチー) 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま | 豚肉とサイコロ絹揚げの味噌炒め 小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま | アジの醤油焼き 小麦・大豆 | 豚肉と筍の中華炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま | カレイの唐揚げ 梅ソース添え 小麦・さば・大豆・ゼラチン |
| 玉子ときらげの甘酢あんかけ 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま | 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 | じゃが芋とすり身団子のチリソース 卵・乳成分・えび・大豆・豚肉・小麦・鶏肉・ごま | 海鮮しゅうまい 卵・小麦・えび・かに・いか・大豆・鶏肉・豚肉 | 牛肉と大根の甘辛炒め 小麦・牛肉・大豆 |
| 大豆と野菜の炒め物 小麦・大豆 | 青菜と湯葉のおろし和え わさび風味 小麦・大豆・ゼラチン | ひき肉とチンゲン菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま | キャベツと人参のツナサラダ 小麦・大豆・ごま | 卵の花 小麦・大豆・ごま |
| わかめと蒸し鶏の酢味噌和え 小麦・大豆・鶏肉 | さつま芋とおからのほくほく和え 小麦・大豆・ごま | ツイストマカロニサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 | 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 | いんげんとコーンのマヨサラダ 卵・小麦・大豆 |
| ポテトの真砂和え 小麦・乳成分・大豆・ゼラチン | 小松菜と薄揚げのお浸し 小麦・大豆 | 昆布煮 小麦・大豆 | 大根とこんにゃくの炒り煮 小麦・大豆・ごま | チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま |
| 熱量 376 kcal たんぱく質 20.3 g 炭水化物 26.8 g | 熱量 403 kcal たんぱく質 16.8 g 炭水化物 29.8 g | 熱量 344 kcal たんぱく質 15.4 g 炭水化物 34.4 g | 熱量 431 kcal たんぱく質 12.9 g 炭水化物 26.7 g | 熱量 365 kcal たんぱく質 18.5 g 炭水化物 25.2 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。

「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10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