

9月16日(月)～9月22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
お弁当こばごのご飯の量は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

9月16日(月)			9月17日(火)			9月18日(水)			9月19日(木)			9月20日(金)			9月21日(土)			9月22日(日)									
7日間コースのみ			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 小麦・ごま・大豆・さば・豚肉・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 小麦・大豆・さば・卵・ごま			菜飯/白ごま 鶏の香り揚げオーロラソース 麻婆豆腐 はすのさんばい(山口郷土) 春菊と薩摩揚げ炒め煮/白花生 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 赤魚の柚子味噌かけ 青梗菜のとろみ煮 カニ風味キャベツサラダ 大根梅かつお和え/りんごシロップ漬 大豆・小麦・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・卵・かに・りんご・ごま			白飯/ゆかり 酢鶏(新メニュー) じゃが芋の炒り煮 豆とツナのサラダ(新メニュー) おはぎ(お彼岸) 小麦・ごま・大豆・卵・乳製品・鶏肉・豚肉・牛肉・ゼラチン・えび			白飯/白ゴマ タラのチャンチャン焼き 豚肉と春雨の炒め物 がんもと根菜煮(がんも・人参/いんげん) オクラのおかか和え 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 小麦・牛肉・ごま・大豆・りんご・卵・乳製品・鶏肉・豚肉									
熱量	429 kcal	塩分	2.4 g	熱量	547 kcal	塩分	1.9 g	熱量	671 kcal	塩分	2.7 g	熱量	378 kcal	塩分	1.7 g	熱量	515 kcal	塩分	2.2 g	熱量	463 kcal	塩分	2.7 g	熱量	436 kcal	塩分	2.0 g
たんぱく質	12.5 g	脂質	9.9 g	たんぱく質	14.3 g	脂質	22.9 g	たんぱく質	19.7 g	脂質	30.4 g	たんぱく質	13.3 g	脂質	6.9 g	たんぱく質	12.9 g	脂質	12.5 g	たんぱく質	19.5 g	脂質	12.1 g	たんぱく質	13.7 g	脂質	12.3 g
炭水化物	73.7 g	カルシウム	96 mg	炭水化物	70.0 g	カルシウム	78 mg	炭水化物	81.1 g	カルシウム	61 mg	炭水化物	65.8 g	カルシウム	63 mg	炭水化物	89.7 g	カルシウム	34 mg	炭水化物	70.0 g	カルシウム	112 mg	炭水化物	71.7 g	カルシウム	44 mg
カリウム	376 mg			カリウム	285 mg			カリウム	273 mg			カリウム	269 mg			カリウム	354 mg			カリウム	271 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

豚肉と野菜の甘辛煮 枝豆と豆腐のふんわり天 菜の花ごま酢和え 切干大根の洋風サラダ えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				酢鶏(新メニュー) かぶとツナの甘辛煮 厚揚げと青梗菜中華炒め コールスローサラダ 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン				チーズチキンカツ ほうれん草とピーンズ中華和え ラタトゥイユ 明太子ポテト 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉				アジの山椒焼き オムレツの中華あんかけ 切干大根の青しそドレッシング和え つしま(山口郷土) えび・小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				焼き鳥の卵あんかけ 大豆煮 ブロッコリーピーナツ和え おはぎ(お彼岸) えび・かに・小麦・卵・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン				タラ磯辺天 白菜スープ煮 チャブチェ ほうれん草菜種和え 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン				豚肉中華炒め 大根と大根葉炒め煮 ひじき具沢山煮 甘栗サラダ 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン			
熱量	333 kcal	塩分	2.5 g	熱量	294 kcal	塩分	2.9 g	熱量	242 kcal	塩分	2.3 g	熱量	333 kcal	塩分	2.2 g	熱量	371 kcal	塩分	2.5 g	熱量	279 kcal	塩分	2.4 g	熱量	218 kcal	塩分	2.9 g
たんぱく質	12.6 g	脂質	19.2 g	たんぱく質	10.0 g	脂質	17.2 g	たんぱく質	8.5 g	脂質	14.2 g	たんぱく質	12.4 g	脂質	14.3 g	たんぱく質	18.3 g	脂質	17.4 g	たんぱく質	13.0 g	脂質	17.1 g	たんぱく質	11.3 g	脂質	10.9 g
炭水化物	28.0 g	カルシウム	101 mg	炭水化物	25.7 g	カルシウム	78 mg	炭水化物	21.6 g	カルシウム	52 mg	炭水化物	14.2 g	カルシウム	68 mg	炭水化物	36.6 g	カルシウム	56 mg	炭水化物	19.8 g	カルシウム	60 mg	炭水化物	21.0 g	カルシウム	89 mg
カリウム	337 mg			カリウム	340 mg			カリウム	371 mg			カリウム	310 mg			カリウム	251 mg			カリウム	293 mg			カリウム	478 mg		

おかず舞

製造
下関アグリフードサービス

豚生姜焼き クリームコロッケ 煮物盛り合わせ(豆乳花形煮・竹輪煮・絹さや) 小松菜煮浸し 高野豆腐の卵とじ 金時豆 小麦・大豆・卵・乳製品・えび・かに・豚肉・ゼラチン・さば				海老天/イカ天/揚げ餃子(新メニュー) 厚揚げの卵とじ 青梗菜とツナのさっと煮 ポテトサラダ キャベツとウインナーの炒め物 切干大根の酢物 卵・乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・りんご・かに・えび・いか				ひじき豆腐寄せきのこあん 豚肉とキャベツのカレー炒め ほうれん草ツナ炒め えびと枝豆の炒め物 明太子ポテト 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 野菜とひき肉のカレー 厚揚げ青梗菜の中華炒め 木の葉豆腐煮 大根とレーズンのサラダ シュウマイ 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				ハンバーグのトマトソースかけ じゃが芋の炒り煮 スパイスカレーロール(新メニュー) ブロッコリーピーナツ和え はすのさんばい(山口郷土) おはぎ(お彼岸) 小麦・卵・乳製品・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・落花生・ごま・バナナ				赤魚ゆかり揚げ 厚揚げのチャンプルー 青梗菜煮浸し ひじきとかにかまの酢物 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				豚肉と白菜味噌炒め アジ大葉フライ ひじき具沢山煮 オクラごま和え 甘栗サラダ 春雨の酢物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・卵			
熱量	367 kcal	塩分	3.4 g	熱量	380 kcal	塩分	2.8 g	熱量	411 kcal	塩分	3.4 g	熱量	460 kcal	塩分	3.3 g	熱量	179 kcal	塩分	3.0 g	熱量	341 kcal	塩分	2.4 g	熱量	363 kcal	塩分	2.8 g
たんぱく質	14.7 g	脂質	17.4 g	たんぱく質	12.8 g	脂質	23.7 g	たんぱく質	16.0 g	脂質	26.4 g	たんぱく質	15.2 g	脂質	30.6 g	たんぱく質	14.9 g	脂質	21.6 g	たんぱく質	13.8 g	脂質	18.5 g	たんぱく質	16.1 g	脂質	19.3 g
炭水化物	39.5 g	カルシウム	103 mg	炭水化物	29.6 g	カルシウム	112 mg	炭水化物	29.7 g	カルシウム	81 mg	炭水化物	30.5 g	カルシウム	67 mg	炭水化物	57.7 g	カルシウム	63 mg	炭水化物	30.1 g	カルシウム	109 mg	炭水化物	33.0 g	カルシウム	103 mg
カリウム	456 mg			カリウム	313 mg			カリウム	535 mg			カリウム	356 mg			カリウム	501 mg			カリウム	333 mg			カリウム	522 mg		

お弁当こばご

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/豆乳花形煮 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(郷土料理) 小麦・ごま・大豆・鶏肉・卵・りんご				白飯 赤魚の柚子味噌かけ 青梗菜のとろみ煮 大根梅かつお和え 大豆・小麦・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン				白飯 酢鶏(新メニュー) じゃが芋の炒り煮 豆とツナのサラダ(新メニュー) 乳製品・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・卵・ゼラチン				白飯 タラのチャンチャン焼き 豚肉と春雨の炒め物 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・ごま・大豆・りんご・卵			
熱量	398 kcal	塩分	1.8 g	熱量	496 kcal	塩分	1.6 g	熱量	570 kcal	塩分	1.6 g	熱量	298 kcal	塩分	1.5 g	熱量	397 kcal	塩分	1.6 g	熱量	391 kcal	塩分	2.1 g	熱量	338 kcal	塩分	1.3 g
たんぱく質	11.2 g	脂質	9.0 g	たんぱく質	13.1 g	脂質	22.4 g	たんぱく質	16.3 g	脂質	27.4 g	たんぱく質	12.0 g	脂質	4.0 g	たんぱく質	10.6 g	脂質	11.8 g	たんぱく質	16.5 g	脂質	9.9 g	たんぱく質	11.2 g	脂質	8.1 g
炭水化物	61.8 g	カルシウム	87 mg	炭水化物	59.3 g	カルシウム	60 mg	炭水化物	65.4 g	カルシウム	51 mg	炭水化物	53.6 g	カルシウム	55 mg	炭水化物	63.9 g	カルシウム	26 mg	炭水化物	59.6 g	カルシウム	77 mg	炭水化物	58.9 g	カルシウム	32 mg
カリウム	317 mg			カリウム	250 mg			カリウム	231 mg			カリウム	254 mg			カリウム	260 mg			カリウム	220 mg			カリウム	326 mg		

9月16日(月)～9月22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

9月16日(月)				9月17日(火)				9月18日(水)				9月19日(木)				9月20日(金)				9月21日(土)				9月22日(日)				
7日間コースのみ				5・7日間コース																7日間コースの方のみお届け								
サバのゆず胡椒焼き				豚肉のソース炒め				海鮮とブロッコリーの塩だれ炒め				鶏肉のケチャップ煮				ブリのから揚げ南蛮だれ				豚肉のカレー炒め				イワシの梅煮				
大豆五目煮				揚げじゃが芋のそぼろあんかけ				切昆布と大豆の煮物				サーモンマヨカツ				絹厚揚げと蓮根の味噌炒め				がんもどきの煮物				チーズチキンカツ				
ピーマンの塩昆布和え				ほうれん草の白和え				南瓜のきな粉和え				高野豆腐の含め煮				小松菜とツナのお浸し				里芋鮭フレークサラダ				ピーマンのケチャップ炒め				
ツナの卵炒め				もやしとさつま揚げの生姜醤油炒め				野菜と豚肉の味噌炒め				インゲンのごま和え				かぶと豚肉の炒め物				青梗菜の中華ミルク煮				豚肉と大根の味噌煮				
しる菜のおかかマヨ和え				キャベツとツナの和風マヨネーズ和え				マカロニサラダ				キャベツソテー				春雨のマヨサラダ				インゲンとえのきの和え物				コーンとカニカマのサラダ				
小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				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				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				かに・小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン				かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				
ごはん付 のみ おかず	熱量	653 kcal	塩分	3.0 g	熱量	609 kcal	塩分	2.8 g	熱量	576 kcal	塩分	3.3 g	熱量	598 kcal	塩分	2.8 g	熱量	572 kcal	塩分	2.7 g	熱量	562 kcal	塩分	3.1 g	熱量	606 kcal	塩分	2.7 g
	たんぱく質	26.7 g	ビタミンD	6.1 μg	たんぱく質	25.9 g	ビタミンD	2.0 μg	たんぱく質	25.2 g	ビタミンD	1.8 μg	たんぱく質	24.9 g	ビタミンD	1.1 μg	たんぱく質	26.8 g	ビタミンD	2.8 μg	たんぱく質	26.0 g	ビタミンD	2.0 μg	たんぱく質	25.7 g	ビタミンD	12.1 μg
	カルシウム	153 mg			カルシウム	267 mg			カルシウム	320 mg			カルシウム	142 mg			カルシウム	141 mg			カルシウム	280 mg			カルシウム	270 mg		
	熱量	412 kcal	塩分	2.9 g	熱量	368 kcal	塩分	2.7 g	熱量	335 kcal	塩分	3.3 g	熱量	357 kcal	塩分	2.7 g	熱量	331 kcal	塩分	2.7 g	熱量	321 kcal	塩分	3.0 g	熱量	365 kcal	塩分	2.6 g
	たんぱく質	22.5 g	ビタミンD	6.1 μg	たんぱく質	21.7 g	ビタミンD	2.0 μg	たんぱく質	21.0 g	ビタミンD	1.8 μg	たんぱく質	20.8 g	ビタミンD	1.1 μg	たんぱく質	22.6 g	ビタミンD	2.8 μg	たんぱく質	21.8 g	ビタミンD	2.0 μg	たんぱく質	21.5 g	ビタミンD	12.1 μg
	カルシウム	150 mg			カルシウム	264 mg			カルシウム	317 mg			カルシウム	138 mg			カルシウム	138 mg			カルシウム	276 mg			カルシウム	267 mg		

おかず華

製造
下関アグリフードサービス

9月16日(月)		9月17日(火)		9月18日(水)		9月19日(木)		9月20日(金)									
5日間コース																	
敬老の日 (祝日の為お休みです)		サバと揚げなすのピリ辛あん		鶏の香り揚げオーロラソース		赤魚の柚子味噌かけ		酢鶏(新メニュー)									
		蓮根と鶏肉炒め		ホキの和風マリネ		肉団子と卵の中華炒め		イカ天(新メニュー)									
		厚揚げの卵とじ		麻婆豆腐		白菜煮浸し		じゃが芋の炒り煮									
		切干大根の酢物		春菊と薩摩揚げ炒め煮		大根梅かつお和え		豆とツナのサラダ(新メニュー)									
		オクラ梅かつお和え		ジャーマンポテトサラダ		青梗菜のとりみ煮		金平ごぼう									
		ポテトサラダ		ほうれん草ツナ炒め		カニ風味キャベツサラダ		ブロッコリーピーナツ和え									
		小松菜としらす煮浸し		はすのさんばい(山口郷土)		木の葉豆腐煮		黒酢中華春雨									
		パインシロップ漬け		白花豆		春菊のえのき浸し		おはぎ(お彼岸)									
		小麦・えび・大豆・鶏肉・さば・卵・りんご・かに		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		卵・小麦・えび・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・乳製品・ごま・りんご・さば・かに		小麦・ごま・大豆・卵・乳製品・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・落花生・いか・りんご									
		熱量	427 kcal	塩分	3.0 g	熱量	543 kcal	塩分	3.4 g	熱量	382 kcal	塩分	3.5 g	熱量	411 kcal	塩分	3.1 g
		たんぱく質	14.4 g	脂質	27.5 g	たんぱく質	24.5 g	脂質	34.2 g	たんぱく質	17.0 g	脂質	22.0 g	たんぱく質	14.6 g	脂質	18.3 g
		炭水化物	29.9 g	カルシウム	87 mg	炭水化物	36.1 g	カルシウム	77 mg	炭水化物	29.8 g	カルシウム	107 mg	炭水化物	49.4 g	カルシウム	60 mg
		カリウム	421 mg			カリウム	470 mg			カリウム	435 mg			カリウム	455 mg		

おかず

製造
ワタミ株式会社

敬老の日 (祝日の為お休みです)		お月見仕立ての豆腐ハンバーグ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・牛肉・豚肉・りんご・ゼラチン・ごま 豚肉と大根の甘煮 小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま ほうれん草と薄揚げの和え物 小麦・さば・大豆 さつま芋のツナマヨサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・りんご いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま		白身魚の西京焼き 小麦・大豆・ごま・卵・乳成分 豚肉とこんにゃくの炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ひじきと丸天の炒り煮 卵・小麦・大豆 とうもろこしの白和え 卵・小麦・えび・かに・大豆・ごま キャベツのカレー炒め 小麦・大豆		黒酢酢豚 卵・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 切干大根と高菜の炒り煮 小麦・大豆・ごま ブロッコリーとハムのサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 さつま芋の甘煮 小麦・大豆		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 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 こうや豆腐のあっさり煮 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 昆布豆 小麦・大豆・ゼラチン	
		熱量 399 kcal たんぱく質 15.8 g 炭水化物 27.0 g	塩分 2.7 g 脂質 25.9 g	熱量 396 kcal たんぱく質 19.8 g 炭水化物 24.4 g	塩分 2.8 g 脂質 24.3 g	熱量 384 kcal たんぱく質 14.0 g 炭水化物 47.4 g	塩分 3.4 g 脂質 15.8 g	熱量 356 kcal たんぱく質 14.7 g 炭水化物 28.1 g	塩分 2.4 g 脂質 21.0 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下さい。
- * 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・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)にお召し上がりがください。
・翌日の午後3時まで(おかずコース: ワタミ製造分)にお召し上がりがください。

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

9月18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