

11月4日(月)～11月10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
お弁当こばこのご飯の量は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

11月4日(月)				11月5日(火)				11月6日(水)				11月7日(木)				11月8日(金)				11月9日(土)				11月10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				白飯/黒ゴマ				かやく飯/青のり				白飯/ゆかり				白飯/黒ゴマ				白飯/白ゴマ				白飯/ゆかり			
豚すき焼き煮				黒メバル山椒焼き				豚肉のプルコギ				サバ塩焼き				酢豚				タラの甘酢あんかけ				サーモンマヨカツ			
アジ大葉フライ				南瓜のそぼろ煮				小松菜と卵の炒め物				豚肉と里芋のごま煮込み				白身魚のふわらか天				ビーフシチュー				高野煮			
いんげんさつま揚げ煮				しろ菜ごま和え				大根と挽肉旨味炒め煮				ごぼうとウィンナーの金平				のっぺい風煮(山口郷土)				ほうれん草ツナソテー				春雨の酢物			
大根ツナサラダ				枝豆のおかか和え				スパゲティサラダ				ブロッコリーツナサラダ				白菜彩り和え				わかめ炒り煮				青梗菜ごま和え			
小麦・ごま・大豆・豚肉				小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン				小麦・卵・乳成分・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・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン				小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン				小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉				えび・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			
熱量	472 kcal	塩分	2.2 g	熱量	418 kcal	塩分	2.0 g	熱量	476 kcal	塩分	3.5 g	熱量	511 kcal	塩分	2.1 g	熱量	468 kcal	塩分	2.1 g	熱量	483 kcal	塩分	1.7 g	熱量	482 kcal	塩分	2.1 g
たんぱく質	13.9 g	脂質	13.2 g	たんぱく質	17.7 g	脂質	8.0 g	たんぱく質	16.4 g	脂質	14.7 g	たんぱく質	17.2 g	脂質	20.8 g	たんぱく質	12.4 g	脂質	14.9 g	たんぱく質	15.9 g	脂質	13.6 g	たんぱく質	11.5 g	脂質	14.2 g
炭水化物	75.9 g	カルシウム	70 mg	炭水化物	70.0 g	カルシウム	131 mg	炭水化物	69.9 g	カルシウム	96 mg	炭水化物	63.4 g	カルシウム	73 mg	炭水化物	72.5 g	カルシウム	63 mg	炭水化物	76.6 g	カルシウム	49 mg	炭水化物	79.3 g	カルシウム	65 mg
カリウム	309 mg			カリウム	484 mg			カリウム	489 mg			カリウム	333 mg			カリウム	277 mg			カリウム	257 mg			カリウム	221 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				赤魚の煮付け				肉じゃが				アジの中華あんかけ				天ぷら盛り合わせ				豚肉と野菜の塩タレ炒め				赤魚の天ぷら			
コロッケ				麻婆春雨				かにのふわふわ豆腐野菜あんかけ				大平(山口郷土)				じゃが芋とベーコン煮				ひじき煮				春雨中華炒め			
糸こんにゃくのたらこ煮				揚げシュウマイ				キャベツと炒り卵のサラダ				オクラと人参和え物				大豆と豚ミンチとろみ煮みそ風味				ほうれん草錦糸和え				白菜ごま酢和え			
ほうれん草煮浸し				枝豆のおかか和え				青梗菜ソテー				春雨サラダ				スパゲティサラダ				エビチリ				ポテトサラダ			
小麦・乳成分・ごま・大豆・豚肉				えび・かに・小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン				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				えび・小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン				えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン				えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン				小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン			
熱量	288 kcal	塩分	2.1 g	熱量	305 kcal	塩分	2.8 g	熱量	239 kcal	塩分	2.8 g	熱量	348 kcal	塩分	2.4 g	熱量	363 kcal	塩分	2.6 g	熱量	252 kcal	塩分	2.5 g	熱量	329 kcal	塩分	1.9 g
たんぱく質	13.4 g	脂質	15.2 g	たんぱく質	15.8 g	脂質	18.0 g	たんぱく質	9.3 g	脂質	11.9 g	たんぱく質	16.4 g	脂質	18.4 g	たんぱく質	13.0 g	脂質	23.2 g	たんぱく質	14.1 g	脂質	15.0 g	たんぱく質	12.9 g	脂質	18.1 g
炭水化物	25.7 g	カルシウム	59 mg	炭水化物	21.0 g	カルシウム	59 mg	炭水化物	26.4 g	カルシウム	60 mg	炭水化物	29.5 g	カルシウム	79 mg	炭水化物	27.9 g	カルシウム	72 mg	炭水化物	17.1 g	カルシウム	57 mg	炭水化物	31.0 g	カルシウム	97 mg
カリウム	309 mg			カリウム	302 mg			カリウム	391 mg			カリウム	229 mg			カリウム	299 mg			カリウム	556 mg			カリウム	282 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				白身フライ				チキン南蛮				赤魚のトマトソースかけ				サワラ竜田揚げ				ハンバーグ				ホキの野菜あんかけ			
オムレツのハヤシソースかけ				回鍋肉				のっぺい風煮(山口郷土)				大根と大根葉浸し				大豆と豚ミンチとろみ煮みそ風味				大豆ツナトマト煮				八宝菜			
いんげんさつま揚げ煮				じゃが芋とベーコン煮				青梗菜と卵ソテー				ほうれん草お浸し				いんげんソテー				なすのはさみ揚げ天				じゃが芋の炒り煮			
大根ツナサラダ				海老とブロッコリー塩だれ和え				さつま芋サラダ				卵と人参のソテー				ひじきとニラの煮物				ほうれん草錦糸和え				春雨の炒め物			
枝豆と竹輪の明太マヨ和え				しろ菜ごま和え				オクラとツナ和え				揚げじゃが				ほうれん草チーズ洋風和え				さつま芋金平				小松菜炒め煮			
さくら漬				五目生酢				金時豆				ごぼうサラダ				ピリ辛こんにゃく				カリフラワーサラダ				白花豆			
小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				えび・小麦・卵・乳成分・落花生・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・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン				小麦・卵・乳成分・ごま・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				小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン				えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・豚肉・りんご・ゼラチン			
熱量	346 kcal	塩分	3.5 g	熱量	397 kcal	塩分	2.9 g	熱量	480 kcal	塩分	2.8 g	熱量	383 kcal	塩分	2.8 g	熱量	344 kcal	塩分	3.0 g	熱量	399 kcal	塩分	3.2 g	熱量	348 kcal	塩分	2.4 g
たんぱく質	17.7 g	脂質	21.8 g	たんぱく質	14.3 g	脂質	23.8 g	たんぱく質	17.4 g	脂質	30.8 g	たんぱく質	14.4 g	脂質	22.6 g	たんぱく質	17.2 g	脂質	22.2 g	たんぱく質	14.9 g	脂質	25.2 g	たんぱく質	14.1 g	脂質	16.5 g
炭水化物	21.7 g	カルシウム	57 mg	炭水化物	33.6 g	カルシウム	103 mg	炭水化物	35.2 g	カルシウム	105 mg	炭水化物	31.6 g	カルシウム	103 mg	炭水化物	20.4 g	カルシウム	113 mg	炭水化物	29.1 g	カルシウム	92 mg	炭水化物	37.9 g	カルシウム	62 mg
カリウム	548 mg			カリウム	469 mg			カリウム	422 mg			カリウム	494 mg			カリウム	593 mg			カリウム	575 mg			カリウム	332 mg		

お弁当こば

製造
下関アグリフードサービス

白飯				白飯				白飯				白飯				白飯				白飯							
豚すきやき煮				黒メバル山椒焼き				豚肉のプルコギ				サバ塩焼き				酢豚				タラの甘酢あんかけ				サーモンマヨカツ			
いんげんさつま揚げ煮				南瓜のそぼろ煮				小松菜と卵の炒め物				豚肉と里芋のごま煮込み				のっぺい風煮(山口郷土)				ほうれん草ツナソテー				煮物盛り合わせ			
大根ツナサラダ				五目生酢				スパゲティサラダ				ブロッコリーツナサラダ				白菜彩り和え				わかめ炒り煮				青梗菜ごま和え			
小麦・大豆・豚肉				小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン				小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン				小麦・卵・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご				小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン				小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉				えび・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			
熱量	321 kcal	塩分	1.9 g	熱量	333 kcal	塩分	1.5 g	熱量	380 kcal	塩分	1.7 g	熱量	437 kcal	塩分	1.6 g	熱量	327 kcal	塩分	1.6 g	熱量	372 kcal	塩分	1.4 g	熱量	398 kcal	塩分	1.6 g
たんぱく質	10.2 g	脂質	5.7 g	たんぱく質	14.0 g	脂質	5.6 g	たんぱく質	12.6 g	脂質	12.5 g	たんぱく質	15.4 g	脂質	17.7 g	たんぱく質	11.0 g	脂質	6.2 g	たんぱく質	13.4 g	脂質	10.5 g	たんぱく質	9.9 g	脂質	12.1 g
炭水化物	58.6 g	カルシウム	42 mg	炭水化物	57.7 g	カルシウム	59 mg	炭水化物	54.7 g	カルシウム	68 mg	炭水化物	53.1 g	カルシウム	62 mg	炭水化物	58.3 g	カルシウム	33 mg	炭水化物	56.9 g	カルシウム	41 mg	炭水化物	64.5 g	カルシウム	74 mg
カリウム	255 mg			カリウム	364 mg			カリウム	291 mg			カリウム	223 mg			カリウム	226 mg			カリウム	256 mg			カリウム	225 mg		

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。

製造
下関アグリフードサービス

		11月4日(月)		11月5日(火)		11月6日(水)		11月7日(木)		11月8日(金)		11月9日(土)		11月10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														
		豚肉と春雨の炒め物		白身魚のフライ		鶏肉の山椒風味焼き		イワシの生姜煮		ハンバーグのホワイトソースかけ		カレイのから揚げおろしあんかけ		鶏肉のオイスター炒め														
		小松菜とイカの生姜浸し		ソース鶏じゃが		三目豆		キャベツのカレー炒め		サワラの塩焼き		絹揚げとひじきの煮物		青梗菜とカニカマ煮浸し														
		南瓜のきな粉和え		蒲鉾とわかめの生姜酢和え		きゅうりの酢の物		ピーマンとツナのサラダ		春雨の炒め物		さつま芋のごま和え		なすの南蛮和え														
		豆腐の真砂煮		インゲンと豆腐の甜面醤炒め		さつま揚げと野菜の煮物		高野豆腐の味噌煮		鶏肉とじゃが芋の煮物		ごぼうと豚肉の炒り煮		じゃが芋のチーズクリーム煮														
		カリフラワーのオーロラソース和え		切干大根のサラダ		春菊としらすの梅マヨ和え		南瓜の粒マスタードサラダ		枝豆と竹輪の明太マヨ和え		ブロッコリーと卵のサラダ		大豆サラダ														
		小麦・卵・乳成分・いか・ごま・大豆・豚肉・りんご		小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・りんご		小麦・卵・乳成分・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・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・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														
ごはん付	熱量	568 kcal	塩分	3.0 g	熱量	605 kcal	塩分	2.5 g	熱量	603 kcal	塩分	3.0 g	熱量	572 kcal	塩分	2.8 g	熱量	606 kcal	塩分	2.7 g	熱量	543 kcal	塩分	2.4 g	熱量	614 kcal	塩分	3.1 g
	たんぱく質	25.0 g	ビタミンD	0.2 μg	たんぱく質	22.0 g	ビタミンD	1.7 μg	たんぱく質	27.0 g	ビタミンD	0.6 μg	たんぱく質	22.0 g	ビタミンD	11.3 μg	たんぱく質	25.2 g	ビタミンD	3.7 μg	たんぱく質	22.7 g	ビタミンD	8.0 μg	たんぱく質	25.8 g	ビタミンD	0.6 μg
おかずのみ	カルシウム	262 mg			カルシウム	303 mg			カルシウム	108 mg			カルシウム	205 mg			カルシウム	233 mg			カルシウム	242 mg			カルシウム	153 mg		
	熱量	327 kcal	塩分	3.0 g	熱量	365 kcal	塩分	2.5 g	熱量	362 kcal	塩分	2.9 g	熱量	332 kcal	塩分	2.7 g	熱量	365 kcal	塩分	2.6 g	熱量	302 kcal	塩分	2.4 g	熱量	373 kcal	塩分	3.0 g
	たんぱく質	20.8 g	ビタミンD	0.2 μg	たんぱく質	17.8 g	ビタミンD	1.7 μg	たんぱく質	22.8 g	ビタミンD	0.6 μg	たんぱく質	17.8 g	ビタミンD	11.3 μg	たんぱく質	21.0 g	ビタミンD	3.7 μg	たんぱく質	18.5 g	ビタミンD	8.0 μg	たんぱく質	21.6 g	ビタミンD	0.6 μg
	カルシウム	259 mg			カルシウム	300 mg			カルシウム	105 mg			カルシウム	202 mg			カルシウム	230 mg			カルシウム	238 mg			カルシウム	149 mg		

製造
下関アグリフードサービス

製造
ワタミ株式会社

11月4日(月)		11月5日(火)		11月6日(水)		11月7日(木)		11月8日(金)	
5日間コース									
振替休日 (祝日の為お休みです)	黒メバル山椒焼き		豚肉のプルコギ		サバ塩焼き		酢豚		
	豚肉と春雨炒め物		カレイ唐揚げのあんかけ		豚肉と里芋のごま煮込み		白身魚のふわらか天		
	南瓜のそぼろ煮		ひじき煮		えびしんじょ天ぶら		のっぺい風煮(山口郷土)		
	枝豆のおかか和え		大根と挽肉旨味炒め煮		ごぼうとウィンナーの金平		アスパラコーンサラダ		
	卵サラダ		小松菜と卵の炒め物		ほうれん草お浸し		さつま芋金平		
	しろ菜ごま和え		スパゲティサラダ		ブロッコリーツナサラダ		ひじきとニラの煮物		
	キャベツ炒め物		オクラとツナ和え		胡瓜とかにかまの酢物		白菜彩り和え		
	五目生酢		金時豆		さくら漬		白花生		
	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		小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		
	熱量 384 kcal たんぱく質 20.2 g 炭水化物 29.0 g カリウム 663 mg	塩分 3.2 g 脂質 21.4 g カルシウム 132 mg	熱量 399 kcal たんぱく質 18.1 g 炭水化物 32.5 g カリウム 581 mg	塩分 3.8 g 脂質 22.5 g カルシウム 136 mg	熱量 401 kcal たんぱく質 16.4 g 炭水化物 20.8 g カリウム 494 mg	塩分 3.3 g 脂質 28.0 g カルシウム 162 mg	熱量 403 kcal たんぱく質 14.0 g 炭水化物 43.7 g カリウム 480 mg	塩分 3.2 g 脂質 20.5 g カルシウム 99 mg	

振替休日 (祝日の為お休みです)	豚肉と花野菜の塩こうじ炒め		鶏肉とパプリカの甘酢ソース		豚肉と玉ねぎのポン酢炒め 大根おろし添え		白身魚の西京焼き	
	豚肉		小麦・さば・大豆・鶏肉		小麦・さば・大豆・豚肉・ゼラチン・ごま		小麦・大豆・ごま	
	マカロニのクリーム煮 白みそ仕立て		きく芋入り野菜コロッケ		さつま芋と蒸し鶏のオリーブオイル風味		豚肉と里芋の煮物 だし風味	
	小麦・乳成分・大豆・豚肉		卵・小麦・乳成分・大豆		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		小麦・さば・大豆・豚肉・鶏肉	
	あごだし仕立ての揚げ出し豆腐		こうや豆腐の玉子あんかけ		なすとベーコンのコンソメ炒め		切干大根のツナサラダ	
	小麦・さば・大豆・ゼラチン		卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉		小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉		卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	
	コールスローサラダ		キャベツとレーズンの甘酢和え		豆とオクラの和風ひじきサラダ		キャベツと竹輪のポン酢炒め	
	卵・小麦・大豆		小麦		卵・小麦・大豆		小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	
もやしの梅和え		大根とこんにゃくのサイコロ煮		ほうれん草のからし和え		小松菜ときのこの和え物		
	小麦・大豆・ごま		小麦・大豆		小麦・さば・大豆・ごま		小麦・大豆・ごま	
	熱量 457 kcal たんぱく質 13.9 g 炭水化物 27.0 g	塩分 2.5 g 脂質 32.0 g	熱量 386 kcal たんぱく質 19.6 g 炭水化物 26.5 g	塩分 2.2 g 脂質 21.3 g	熱量 464 kcal たんぱく質 15.4 g 炭水化物 24.8 g	塩分 2.3 g 脂質 33.7 g	熱量 346 kcal たんぱく質 18.1 g 炭水化物 23.2 g	塩分 2.9 g 脂質 20.3 g

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。

- ・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。

スタッフ・フリーダイヤルへお伝えください。


コプやまくち
 夕食 宅配
 
 くる
 


0120-272-128

 0120-272-428

受付:月～金 9:00～18:00

- * 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ことがございます。
- * 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・クワイフィーツ・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