

10月21日(月)～10月27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

10月21日(月)			10月22日(火)			10月23日(水)			10月24日(木)			10月25日(金)			10月26日(土)			10月27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 豚肉と野菜のうま煮 かにと豆腐のふんわり天 人参とツナの和え物 マカロニサラダ かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			白飯/ゆかり サバみりん焼き 厚揚げの卵とじ じゃが芋のそぼろ煮 白菜スープ煮 えび・小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉			ひじき飯/青のり 鶏天のレモンソースかけ いんげんツナバター炒め 筍味噌煮(山口郷土) 南瓜のごま和え 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン			白飯/ゆかり アジ柚庵焼き ニラ玉春雨 なす煮浸し ポテトサラダ 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・りんご			白飯/黒ゴマ ねぎ塩豚 大根とミニさつま天煮 ほうれん草煮浸し ブロッコリーサラダ 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン			白飯/白ゴマ カレイ磯辺天 大豆と竹輪の煮物 小松菜と海老煮浸し 棒々鶏風サラダ えび・小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン			白飯/ゆかり 豚焼肉 海老とブロッコリー塩だれ和え 高野豆腐の卵とじ マセドアンサラダ えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご									
熱量	527 kcal	塩分	1.7 g	熱量	471 kcal	塩分	2.5 g	熱量	583 kcal	塩分	3.8 g	熱量	407 kcal	塩分	2.2 g	熱量	402 kcal	塩分	2.2 g	熱量	486 kcal	塩分	2.2 g	熱量	421 kcal	塩分	2.7 g
たんぱく質	13.5 g	脂質	19.2 g	たんぱく質	15.2 g	脂質	17.1 g	たんぱく質	19.1 g	脂質	23.3 g	たんぱく質	14.8 g	脂質	9.0 g	たんぱく質	12.8 g	脂質	10.2 g	たんぱく質	16.9 g	脂質	15.8 g	たんぱく質	13.4 g	脂質	11.5 g
炭水化物	76.1 g	カルシウム	41 mg	炭水化物	64.1 g	カルシウム	43 mg	炭水化物	75.7 g	カルシウム	111 mg	炭水化物	67.2 g	カルシウム	63 mg	炭水化物	65.7 g	カルシウム	63 mg	炭水化物	70.7 g	カルシウム	110 mg	炭水化物	67.3 g	カルシウム	59 mg
カリウム	305 mg			カリウム	379 mg			カリウム	359 mg			カリウム	281 mg			カリウム	372 mg			カリウム	284 mg			カリウム	422 mg		

おかず咲

製造
下関アグリフードサービス

豚肉と白菜のこってり煮				サバと揚げなすのピリ辛あん				鶏肉の香り揚げオーロラソース				赤魚の柚子味噌かけ				八宝菜				タラのチャンチャン焼き				豚肉春雨炒め			
大豆とさつま芋煮				厚揚げの卵とじ				麻婆豆腐				厚揚げ青梗菜の中華炒め				じゃが芋の炒り煮				鶏と卵の親子煮				ツナじゃが			
青梗菜ごま和え				小松菜としらす煮浸し				はすのさんばい(山口郷土)				大根の梅かつお和え				小松菜煮浸し				大根とツナの煮物				ほうれん草錦糸和え			
カリフラワー甘酢和え				オクラ梅かつお和え				春菊とさつま揚げ炒め煮				カニ風味スパサラダ				黒酢中華春雨				オクラ塩昆布和え				切干大根の酢物			
かに・小麦・卵・ごま・さば・大豆・豚肉				小麦・卵・ごま・さば・大豆				小麦・卵・落花生・牛肉・ごま・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				えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・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・りんご			
熱量	263 kcal	塩分	2.8 g	熱量	360 kcal	塩分	2.1 g	熱量	437 kcal	塩分	2.2 g	熱量	296 kcal	塩分	2.5 g	熱量	205 kcal	塩分	2.8 g	熱量	248 kcal	塩分	3.4 g	熱量	253 kcal	塩分	2.8 g
たんぱく質	13.4 g	脂質	11.0 g	たんぱく質	11.4 g	脂質	23.2 g	たんぱく質	16.7 g	脂質	29.4 g	たんぱく質	10.2 g	脂質	17.6 g	たんぱく質	13.0 g	脂質	9.0 g	たんぱく質	16.5 g	脂質	11.7 g	たんぱく質	12.9 g	脂質	10.6 g
炭水化物	29.6 g	カルシウム	132 mg	炭水化物	21.3 g	カルシウム	95 mg	炭水化物	22.5 g	カルシウム	75 mg	炭水化物	18.9 g	カルシウム	56 mg	炭水化物	19.6 g	カルシウム	61 mg	炭水化物	20.7 g	カルシウム	104 mg	炭水化物	28.8 g	カルシウム	52 mg
カリウム	604 mg			カリウム	293 mg			カリウム	292 mg			カリウム	243 mg			カリウム	509 mg			カリウム	271 mg			カリウム	604 mg		

おかず舞

製造
下関アグリフードサービス

豚肉とキャベツの味噌炒め				カレイ磯辺天				フライドチキン				タラのクリームソースかけ				豚すきやき煮				コロッケ				タラの野菜あんかけ			
ジャーマンポテト				煮物盛合わせ(つくね・高野・人参)				豚肉と厚揚げの和風カレー				じゃが芋とベーコンのスープ煮				エビチリ				豚肉と里芋のごま煮込み				かにのふわふわ豆腐煮			
肉団子煮				切干大根と高菜炒め				卵と人参のソテー				小松菜と厚揚げ煮				大豆豚ミンチ炒め				大根とツナの煮物				ほうれん草お浸し			
小松菜としらす煮浸し				キャベツと大豆ごま和え				ほうれん草ビーンズサラダ				かぶとツナの甘辛煮				いんげんバター炒め				木の葉豆腐煮				切干大根酢物			
マカロニサラダ				ほうれん草菜種和え				オクラとツナ和え				カニ風味サラダ				ほうれん草ひじきサラダ				青梗菜とかにかま炒め煮				マカロニ香味サラダ			
カリフラワー甘酢和え				春雨サラダ				黄桃シロップ漬け				金時豆				胡瓜ごま酢和え				棒々鶏風サラダ				黒豆			
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				小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・りんご				えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン				かに・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・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				かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉			
熱量	374 kcal	塩分	4.0 g	熱量	381 kcal	塩分	3.5 g	熱量	400 kcal	塩分	2.6 g	熱量	355 kcal	塩分	2.5 g	熱量	369 kcal	塩分	3.7 g	熱量	459 kcal	塩分	3.6 g	熱量	379 kcal	塩分	3.2 g
たんぱく質	16.6 g	脂質	20.2 g	たんぱく質	16.9 g	脂質	20.3 g	たんぱく質	15.6 g	脂質	26.9 g	たんぱく質	15.1 g	脂質	17.4 g	たんぱく質	14.8 g	脂質	23.2 g	たんぱく質	15.4 g	脂質	24.6 g	たんぱく質	16.5 g	脂質	19.2 g
炭水化物	33.3 g	カルシウム	99 mg	炭水化物	35.5 g	カルシウム	127 mg	炭水化物	24.7 g	カルシウム	73 mg	炭水化物	31.8 g	カルシウム	90 mg	炭水化物	28.0 g	カルシウム	96 mg	炭水化物	46.2 g	カルシウム	110 mg	炭水化物	30.7 g	カルシウム	68 mg
カリウム	658 mg			カリウム	394 mg			カリウム	452 mg			カリウム	580 mg			カリウム	534 mg			カリウム	684 mg			カリウム	410 mg		

お弁当こばご

製造
下関アグリフードサービス

白飯 豚肉と野菜のうま煮 かにと豆腐のふんわり天 マカロニサラダ かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			白飯 サバみりん焼き/ひじき煮 厚揚げの卵とじ ほうれん草ソテー 小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉			白飯 鶏天のレモンソースかけ 小松菜煮浸し 南瓜のごま和え 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン			白飯 アジ柚庵焼き ニラ玉春雨 白菜ごま酢和え 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉			白飯 ねぎ塩豚 大根とミニさつま天煮 ブロッコリーサラダ 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン			白飯 カレイ磯辺天 大豆と竹輪の煮物 棒々鶏風サラダ 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン			白飯 豚焼肉 海老とブロッコリー塩だれ和え マセドアンサラダ えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご									
熱量	438 kcal	塩分	1.4 g	熱量	436 kcal	塩分	2.2 g	熱量	513 kcal	塩分	2.0 g	熱量	325 kcal	塩分	1.8 g	熱量	346 kcal	塩分	1.7 g	熱量	452 kcal	塩分	1.7 g	熱量	348 kcal	塩分	1.8 g
たんぱく質	10.3 g	脂質	17.9 g	たんぱく質	14.4 g	脂質	17.3 g	たんぱく質	16.3 g	脂質	21.5 g	たんぱく質	13.6 g	脂質	4.9 g	たんぱく質	11.9 g	脂質	8.7 g	たんぱく質	16.1 g	脂質	16.1 g	たんぱく質	10.9 g	脂質	9.2 g
炭水化物	59.7 g	カルシウム	24 mg	炭水化物	55.1 g	カルシウム	47 mg	炭水化物	64.8 g	カルシウム	106 mg	炭水化物	57.0 g	カルシウム	63 mg	炭水化物	55.4 g	カルシウム	27 mg	炭水化物	61.7 g	カルシウム	71 mg	炭水化物	56.0 g	カルシウム	26 mg
カリウム	249 mg			カリウム	237 mg			カリウム	283 mg			カリウム	299 mg			カリウム	231 mg			カリウム	250 mg			カリウム	283 mg		

10月21日(月)～10月27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

		10月21日(月)				10月22日(火)				10月23日(水)				10月24日(木)				10月25日(金)				10月26日(土)				10月27日(日)			
		5・7日間コース																7日間コースの方のみお届け											
		チキンクリームシチュー				マスの韓国風照り焼き				豚肉の五目旨煮				カレイのから揚げ野菜甘酢あん				チキンカツ				赤魚のゆず風味焼き				豚肉の焼肉風			
		ミニ白身魚フライ				青梗菜とさつま揚げの煮物				メバルのから揚げ				さつま揚げの煮物				白菜と竹輪のさっと煮				切昆布と大豆の煮物				インゲンとしらすの山椒炒め			
		豆腐の旨塩煮				大根なます				大豆のカレー煮				青梗菜の卵和え				きゅうりと魚肉ソーセージの和え物				人参とツナの和え物				マカロニのクリーム煮			
		キャベツとチーズのサラダ				蓮根と豚肉の炒り煮				インゲンと蒸し鶏のサラダ				豚肉と里芋のゆず味噌煮				ひき肉と卵のそぼろ				麻婆大根				小松菜のごまマヨ和え			
		マカロニソテー				さつま芋のサラダ				もやしピーマンソテー				豆とツナのサラダ				ほうれん草とチーズのサラダ				キャベツと桜エビのサラダ				白花豆煮			
		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・牛肉・ごま・さけ・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・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・豚肉・りんご				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・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			
ごはん付	熱量	583 kcal	塩分	2.7 g	熱量	590 kcal	塩分	2.7 g	熱量	568 kcal	塩分	2.7 g	熱量	553 kcal	塩分	2.9 g	熱量	600 kcal	塩分	2.8 g	熱量	580 kcal	塩分	2.7 g	熱量	608 kcal	塩分	2.9 g	
	たんぱく質	21.1 g	ビタミンD	1.2 μg	たんぱく質	25.3 g	ビタミンD	12.2 μg	たんぱく質	26.7 g	ビタミンD	3.0 μg	たんぱく質	24.4 g	ビタミンD	8.1 μg	たんぱく質	24.6 g	ビタミンD	1.7 μg	たんぱく質	27.7 g	ビタミンD	2.3 μg	たんぱく質	29.7 g	ビタミンD	1.3 μg	
	カルシウム	325 mg			カルシウム	227 mg			カルシウム	237 mg			カルシウム	242 mg			カルシウム	288 mg			カルシウム	211 mg			カルシウム	264 mg			
おかずのみ	熱量	342 kcal	塩分	2.6 g	熱量	349 kcal	塩分	2.6 g	熱量	327 kcal	塩分	2.7 g	熱量	312 kcal	塩分	2.9 g	熱量	359 kcal	塩分	2.8 g	熱量	339 kcal	塩分	2.7 g	熱量	367 kcal	塩分	2.8 g	
	たんぱく質	16.9 g	ビタミンD	1.2 μg	たんぱく質	21.1 g	ビタミンD	12.2 μg	たんぱく質	22.5 g	ビタミンD	3.0 μg	たんぱく質	20.2 g	ビタミンD	8.1 μg	たんぱく質	20.5 g	ビタミンD	1.7 μg	たんぱく質	23.5 g	ビタミンD	2.3 μg	たんぱく質	25.6 g	ビタミンD	1.3 μg	
	カルシウム	321 mg			カルシウム	224 mg			カルシウム	234 mg			カルシウム	238 mg			カルシウム	285 mg			カルシウム	207 mg			カルシウム	261 mg			

おかず華

製造
下関アグリフードサービス

10月21日(月)			10月22日(火)			10月23日(水)			10月24日(木)			10月25日(金)							
5日間コース																			
カレイのおろしあんかけ			サバみりん焼き			鶏天のレモンソースかけ			メンチカツ			ねぎ塩豚							
豚肉と野菜のうま煮			豚肉と蓮根酢豚風			赤魚の野菜あんかけ			アジ柚庵焼き			赤魚ゆかり揚げ							
豆腐と野菜の煮物			厚揚げの卵とじ			いんげんツナバター炒め			ニラ玉春雨			大根とミニさつま天煮							
切干大根と葉大根の煮物			じゃが芋のそぼろ煮			小松菜煮浸し			なす煮浸し			蓮根高野の炒め煮							
マカロサラダ			白菜スープ煮			筍味噌煮(山口郷土)			白菜ごま酢和え			ほうれん草煮浸し							
人参とツナの和え物			ほうれん草ソテー			南瓜のごま和え			ポテトサラダ			ブロッコリーサラダ							
胡瓜梅和え			ひじき煮			紅白生酢			青梗菜中華炒め			胡瓜のごま酢和え							
金時豆			キャベツと人参サラダ			黒豆			おかず昆布			黄桃シロップ漬け							
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・さば・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・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			小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン							
熱量	441 kcal	塩分	4.2 g	熱量	371 kcal	塩分	3.3 g	熱量	424 kcal	塩分	3.3 g	熱量	433 kcal	塩分	3.5 g	熱量	396 kcal	塩分	3.6 g
たんぱく質	17.6 g	脂質	20.6 g	たんぱく質	17.2 g	脂質	21.0 g	たんぱく質	22.6 g	脂質	23.7 g	たんぱく質	18.8 g	脂質	23.1 g	たんぱく質	18.7 g	脂質	21.8 g
炭水化物	34.3 g	カルシウム	100 mg	炭水化物	29.9 g	カルシウム	85 mg	炭水化物	31.0 g	カルシウム	107 mg	炭水化物	38.1 g	カルシウム	92 mg	炭水化物	32.3 g	カルシウム	97 mg
カリウム	437 mg			カリウム	525 mg			カリウム	363 mg			カリウム	311 mg			カリウム	483 mg		

おかず

製造
ワタミ株式会社

カツオブライ ※ソース小袋付				八宝菜				肉じゃがコロッケ				ブリの照り焼き				牛肉のオイスター炒め			
卵・小麦・大豆・りんご				小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま				卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉				卵・小麦・乳成分・大豆・ごま				小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま			
肉団子の黒酢ソース				小籠包				鶏肉と蓮根のさっぱり炒め				豚しゃぶ ポン酢だれ				枝豆いなりの煮物			
小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま				卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・さば				小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま				小麦・さば・大豆・豚肉・ゼラチン				卵・小麦・大豆			
キャベツと椎茸の中華炒め				なすのトマト煮				豆腐そぼろの炒り煮				じゃが芋のそぼろ炒め				豆腐と野菜の煮物			
小麦・落花生・大豆・ごま				小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉				小麦・大豆				小麦・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン				卵・小麦・大豆・鶏肉			
人参とグリーンピースのマヨサラダ				豆豆サラダ				きゅうりとカニ風味かまぼこの中華和え				ほうれん草と薄揚げのからし和え				じゃが芋のシャキシャキサラダ			
卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉				卵・小麦・大豆				卵・小麦・えび・かに・さば・大豆・ごま				小麦・さば・大豆・ごま				卵・小麦・乳成分・大豆			
人参と薄揚げの金平				キャベツのしば漬け和え				小松菜と薄揚げのお浸し				チンゲン菜と人参のナムル				もやしとひじきの梅和え			
小麦・大豆・ごま				小麦・さば・大豆				小麦・大豆				小麦・大豆・ごま				小麦・大豆			
熱量	353 kcal	塩分	2.4 g	熱量	381 kcal	塩分	2.2 g	熱量	406 kcal	塩分	2.3 g	熱量	373 kcal	塩分	2.6 g	熱量	388 kcal	塩分	2.6 g
たんぱく質	12.8 g	脂質	19.8 g	たんぱく質	13.7 g	脂質	28.7 g	たんぱく質	17.2 g	脂質	21.5 g	たんぱく質	16.4 g	脂質	22.3 g	たんぱく質	15.1 g	脂質	26.0 g
炭水化物	33.2 g			炭水化物	19.3 g			炭水化物	35.3 g			炭水化物	27.4 g			炭水化物	21.7 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、洗ってお返しく下さい。
- ・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

10月23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