

2月3日(月)～2月9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

2月3日(月)		2月4日(火)		2月5日(水)		2月6日(木)		2月7日(金)		2月8日(土)		2月9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 豚肉と厚揚げの和風カレー なすなべしぎ ほうれん草煮浸し 糸こんにゃく和え 小麦・ごま・大豆・豚肉		白飯/黒ごま 赤魚と白菜のだし醤油煮 麻婆春雨 枝豆のおかか和え 卵サラダ 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		かやく飯/青のり 肉じゃが かのにふわふわ豆腐煮野菜あんかけ キャベツと炒り卵サラダ 青梗菜煮浸し 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		白飯/白ごま アジの中華あんかけ 大平(山口郷土) オクラと人参の和え物 春雨サラダ えび・小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		白飯/ゆかり 天ぷら盛り合わせ 大豆と豚ミンチのとろみ煮みそ風味 じゃが芋とベーコン煮 カニ風味スパサラダ 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		白飯/白ごま 豚肉と野菜の塩たれ炒め ひじき煮 エビチリ ほうれん草錦糸和え えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		白飯/黒ごま 赤魚の塩焼き 菜の花春雨中華炒め 白菜ごま酢和え 金時豆 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン															
熱量	401 kcal	塩分	2.1 g	熱量	431 kcal	塩分	2.2 g	熱量	445 kcal	塩分	3.6 g	熱量	561 kcal	塩分	2.6 g	熱量	571 kcal	塩分	2.3 g	熱量	516 kcal	塩分	2.1 g	熱量	414 kcal	塩分	1.5 g
たんぱく質	12.7 g	脂質	9.4 g	たんぱく質	16.8 g	脂質	10.0 g	たんぱく質	12.3 g	脂質	12.4 g	たんぱく質	19.4 g	脂質	20.2 g	たんぱく質	15.6 g	脂質	23.3 g	たんぱく質	15.0 g	脂質	18.9 g	たんぱく質	15.2 g	脂質	7.8 g
炭水化物	67.5 g	カルシウム	49 mg	炭水化物	69.3 g	カルシウム	54 mg	炭水化物	72.5 g	カルシウム	70 mg	炭水化物	75.6 g	カルシウム	91 mg	炭水化物	76.6 g	カルシウム	54 mg	炭水化物	73.2 g	カルシウム	62 mg	炭水化物	71.9 g	カルシウム	66 mg
カリウム	322 mg			カリウム	370 mg			カリウム	360 mg			カリウム	387 mg			カリウム	236 mg			カリウム	449 mg			カリウム	410 mg		

おかず咲

製造
下関アグリフードサービス

オムレツのハヤシソース 小松菜としらす煮浸し じゃが芋の炒め煮 香味マカロニサラダ/カリフラワー甘酢和え かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉		サバの梅風味だれ 大平(山口郷土) 切干大根と高菜の炒め物 ほうれん草菜種和え 小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		とんかつ味噌カツソース 高野と人参煮 春菊ピーナツ和え オクラおかか和え 小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・豚肉		タラのクリームソースかけ じゃが芋肉味噌がらめ 小松菜と厚揚げの煮物 春雨サラダ かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		豚肉と野菜のあんどう 鶏ごぼう金平 花形豆腐煮 ほうれん草チーズ和え かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉		サバ照焼き 青梗菜かにかま炒め なすとひき肉の炒め物 カリフラワーサラダ 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		赤魚ゆかり揚げ 海老とブロッコリー炒め物 じゃが芋のたらこ煮 胡瓜の酢物 えび・小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン															
熱量	350 kcal	塩分	2.6 g	熱量	368 kcal	塩分	2.7 g	熱量	342 kcal	塩分	3.4 g	熱量	263 kcal	塩分	1.7 g	熱量	239 kcal	塩分	2.9 g	熱量	278 kcal	塩分	2.7 g	熱量	262 kcal	塩分	2.1 g
たんぱく質	11.7 g	脂質	22.9 g	たんぱく質	13.9 g	脂質	24.6 g	たんぱく質	12.8 g	脂質	17.0 g	たんぱく質	11.5 g	脂質	16.0 g	たんぱく質	11.5 g	脂質	12.9 g	たんぱく質	12.1 g	脂質	17.6 g	たんぱく質	12.9 g	脂質	12.8 g
炭水化物	26.9 g	カルシウム	111 mg	炭水化物	21.8 g	カルシウム	69 mg	炭水化物	35.8 g	カルシウム	170 mg	炭水化物	19.2 g	カルシウム	64 mg	炭水化物	21.5 g	カルシウム	95 mg	炭水化物	17.3 g	カルシウム	69 mg	炭水化物	25.1 g	カルシウム	55 mg
カリウム	579 mg			カリウム	312 mg			カリウム	243 mg			カリウム	442 mg			カリウム	451 mg			カリウム	278 mg			カリウム	343 mg		

おかず舞

製造
下関アグリフードサービス

いわしの梅煮 チキンカツ 大豆とソーセージのトマト煮 卵と人参のソテー ほうれん草煮浸し 紅白生酢 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉		赤魚ゆかり揚げ ナポリタン 大平(山口郷土) 小松菜としらす煮浸し 胡瓜の酢物 卵サラダ かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		海老天/なすはさみ揚げ チャンポン風野菜炒め 青梗菜煮浸し スパゲティソテー 大豆と昆布煮 玉ねぎツナサラダ 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		豚すき焼き煮 じゃが芋のたらこ煮 小松菜ソテー オクラと人参の和え物 揚げ餃子 白花豆 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉		アジ香味焼き 高野と人参煮 小松菜の中華炒め チキンナゲット 南瓜ごまサラダ 酢れんこん えび・かに・小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		鶏唐揚げ 黒メバル柚庵焼き スクランブルエッグ 青梗菜かにかま炒め 胡瓜の酢物 スパゲティサラダ 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		タラ磯辺天 豚肉と厚揚げの甘煮 筑前煮 青梗菜ソテー 黒酢中華春雨 南瓜サラダ 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン															
熱量	388 kcal	塩分	3.0 g	熱量	340 kcal	塩分	2.8 g	熱量	404 kcal	塩分	3.2 g	熱量	354 kcal	塩分	3.7 g	熱量	336 kcal	塩分	3.9 g	熱量	375 kcal	塩分	2.8 g	熱量	380 kcal	塩分	2.7 g
たんぱく質	18.5 g	脂質	21.4 g	たんぱく質	14.7 g	脂質	18.3 g	たんぱく質	15.4 g	脂質	23.3 g	たんぱく質	14.1 g	脂質	15.1 g	たんぱく質	19.1 g	脂質	16.9 g	たんぱく質	19.0 g	脂質	23.3 g	たんぱく質	16.3 g	脂質	20.6 g
炭水化物	30.5 g	カルシウム	156 mg	炭水化物	30.0 g	カルシウム	107 mg	炭水化物	34.1 g	カルシウム	121 mg	炭水化物	44.5 g	カルシウム	111 mg	炭水化物	27.9 g	カルシウム	148 mg	炭水化物	22.9 g	カルシウム	89 mg	炭水化物	33.7 g	カルシウム	79 mg
カリウム	318 mg			カリウム	385 mg			カリウム	288 mg			カリウム	586 mg			カリウム	539 mg			カリウム	484 mg			カリウム	606 mg		

お弁当おそば

製造
下関アグリフードサービス

白飯 豚肉と厚揚げの和風カレー なすのなべしぎ ほうれん草煮浸し 小麦・大豆・豚肉		白飯 赤魚と白菜のだし醤油煮 麻婆春雨 卵サラダ 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		白飯 かのにふわふわ豆腐煮野菜あんかけ 肉じゃが キャベツと炒り卵のサラダ 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		白飯 アジの中華あんかけ 大平(山口郷土) オクラと人参の和え物 えび・小麦・ごま・大豆・鶏肉		白飯 天ぷら盛り合わせ 大豆と豚ミンチのとろみ煮みそ風味 カニ風味スパサラダ えび・かに・小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		白飯 豚肉と野菜の塩たれ炒め ひじき煮 ほうれん草錦糸和え 小麦・卵・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン		白飯 赤魚塩焼き 菜の花春雨中華炒め ポテトサラダ 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン															
熱量	333 kcal	塩分	1.5 g	熱量	364 kcal	塩分	2.2 g	熱量	363 kcal	塩分	1.9 g	熱量	418 kcal	塩分	2.0 g	熱量	510 kcal	塩分	1.7 g	熱量	365 kcal	塩分	2.1 g	熱量	347 kcal	塩分	1.4 g
たんぱく質	10.4 g	脂質	8.5 g	たんぱく質	13.8 g	脂質	8.7 g	たんぱく質	9.1 g	脂質	11.2 g	たんぱく質	15.4 g	脂質	13.3 g	たんぱく質	14.5 g	脂質	22.3 g	たんぱく質	13.9 g	脂質	8.8 g	たんぱく質	13.6 g	脂質	7.6 g
炭水化物	54.7 g	カルシウム	28 mg	炭水化物	58.5 g	カルシウム	36 mg	炭水化物	58.2 g	カルシウム	26 mg	炭水化物	60.3 g	カルシウム	77 mg	炭水化物	63.8 g	カルシウム	46 mg	炭水化物	59.9 g	カルシウム	56 mg	炭水化物	57.1 g	カルシウム	50 mg
カリウム	317 mg			カリウム	246 mg			カリウム	273 mg			カリウム	296 mg			カリウム	299 mg			カリウム	465 mg			カリウム	287 mg		

2月3日(月)～2月9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

	2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)	2月8日(土)	2月9日(日)
	5・7日間コース					7日間コースの方のみお届け	
	麻婆豆腐 メバルのから揚げ 鶏大根煮 白菜のぼん酢マヨネーズ和え 春雨炒め物 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 ミニ白身魚フライ 野菜と鶏肉の五目煮 さつまいもと粉チーズのサラダ 法蓮草ソテー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	カレイの磯辺天ぷら インゲンとしらすの山椒炒め 大根なます 高野豆腐の味噌煮 ツナとマカロニのサラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉・りんご	鶏肉の甜面醬マヨ炒め じゃが芋のチーズクリーム煮 なすの南蛮和え もやしと卵の炒め物 キャベツとレーズンのサラダ 小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	サバの和風あん さつまいもと切昆布の煮物 青梗菜としらすの和え物 大豆と鶏肉の炒り煮 インゲンのおかかマヨ和え 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご	メンチカツ サワラの梅風味焼き 春雨の炒め物 けんちん煮 ほうれん草とチーズのサラダ 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご	赤魚のみりん焼き チーズチキンカツ 蓮根と豚肉の炒り煮 ひじきと大豆のサラダ もやしピーマンソテー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
ごはん付	熱量 621 kcal たんぱく質 25.5 g カルシウム 324 mg	熱量 630 kcal たんぱく質 21.9 g カルシウム 186 mg	熱量 581 kcal たんぱく質 24.6 g カルシウム 289 mg	熱量 626 kcal たんぱく質 24.3 g カルシウム 179 mg	熱量 658 kcal たんぱく質 23.4 g カルシウム 201 mg	熱量 649 kcal たんぱく質 22.5 g カルシウム 219 mg	熱量 566 kcal たんぱく質 27.1 g カルシウム 169 mg
おかずのみ	熱量 380 kcal たんぱく質 21.4 g カルシウム 320 mg	熱量 389 kcal たんぱく質 17.7 g カルシウム 183 mg	熱量 340 kcal たんぱく質 20.5 g カルシウム 286 mg	熱量 385 kcal たんぱく質 20.1 g カルシウム 176 mg	熱量 417 kcal たんぱく質 19.2 g カルシウム 198 mg	熱量 408 kcal たんぱく質 18.3 g カルシウム 216 mg	熱量 325 kcal たんぱく質 22.9 g カルシウム 166 mg

おかず華

製造
下関アグリフードサービス

	2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)
	5日間コース				
	タラ磯辺天 豚肉と厚揚げの和風カレー じゃが芋の炒め煮 なすなべしぎ 糸こんにゃく和え マカロニサラダ ほうれん草煮浸し 黒豆 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	赤魚と白菜のだし醤油煮 鶏天 麻婆春雨 竹輪の金平風 ほうれん草菜種和え 卵サラダ 枝豆のおかか和え 胡瓜の酢物 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	サーモンマヨカツ 肉じゃが 大豆と昆布煮 かのにふわふわ豆腐煮 キャベツと炒り卵のサラダ 切干大根の酢物 レモンバジルナゲット 青梗菜煮浸し かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン	アジの中華あんかけ 大平(山口郷土) シュウマイ オクラと人参の和え物 小松菜ソテー 春雨サラダ 胡瓜の酢物 白花生 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	天ぷら盛り合わせ 大豆と豚ミンチのとろみ煮みそ風味 じゃが芋とベーコン煮 花形豆腐煮 小松菜中華炒め カニ風味スパサラダ 胡瓜のごま酢和え りんごシロップ漬け 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
	熱量 409 kcal たんぱく質 20.1 g 炭水化物 33.5 g カリウム 561 mg	熱量 378 kcal たんぱく質 21.4 g 炭水化物 28.3 g カリウム 602 mg	熱量 415 kcal たんぱく質 15.8 g 炭水化物 39.4 g カリウム 318 mg	熱量 412 kcal たんぱく質 18.4 g 炭水化物 39.5 g カリウム 516 mg	熱量 436 kcal たんぱく質 16.3 g 炭水化物 34.6 g カリウム 388 mg

おかず

製造
ワタミ株式会社

鶏肉と大豆の炒り煮 鬼かまぼこ添え 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	赤魚のみりん焼き 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま	和風ハンバーグ 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉	エビチリ 卵・小麦・えび・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	豚肉と高菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・卵
メンチカツ 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉	豚肉と温野菜のツナカレー 小麦・大豆・豚肉・さば・乳成分・牛肉・鶏肉	じゃが芋と豆の煮物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・りんご・ゼラチン	ゆで豚とわかめのサラダ ※ごまドレッシング小袋付 卵・小麦・大豆・ごま・豚肉	肉しゅうまい 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
しらすと野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	彩り切干大根 卵・小麦・大豆	なすのトマト煮 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉	こうや豆腐ときのこの和風炒め 小麦・大豆・豚肉	ほうれん草と竹輪の和え物 小麦・大豆
ブロッコリーと玉子のサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉	南瓜とひよこ豆のピーナッツ和え 小麦・落花生・乳成分・大豆・鶏肉	ほうれん草と玉子の和風和え 卵・小麦・さば・大豆	さつまいもとそばのピリ辛サラダ 小麦・大豆・豚肉・ごま	花野菜のポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン
人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま	チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま	昆布煮 小麦・大豆	大根とこんにゃくのサイコロ煮 小麦・大豆	もやしとひじきの梅和え 小麦・大豆
熱量 444 kcal たんぱく質 21.5 g 炭水化物 23.7 g	熱量 349 kcal たんぱく質 16.9 g 炭水化物 26.2 g	熱量 405 kcal たんぱく質 14.2 g 炭水化物 36.2 g	熱量 390 kcal たんぱく質 14.6 g 炭水化物 26.4 g	熱量 417 kcal たんぱく質 15.6 g 炭水化物 24.0 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

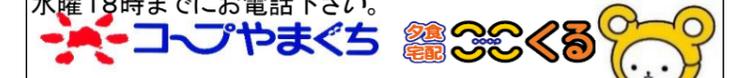
2月5日(水)

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