

3月3日（月）～3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

3月3日(月)			3月4日(火)			3月5日(水)			3月6日(木)			3月7日(金)			3月8日(土)			3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 オムレツのハヤシソースかけ ジャーマンポテト 小松菜炒としらす煮浸し 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			白飯/黒ごま サバの梅風味から揚げ 八寸(山口郷土) 切干大根と高菜の炒め物 ほうれん草菜種和え えび・小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン			かやく飯/青のり ヒレカツの味噌カツソースかけ 高野と人参の煮物 春菊のピーナツ和え オクラおかか和え 小麦・卵・落花生・ごま・大豆・豚肉			白飯/黒ごま タラのクリームソースかけ 小松菜と厚揚げの煮物 南瓜のごま和え 胡瓜ハムサラダ かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			白飯/ゆかり 豚肉と野菜のあんとじ 鶏ごぼう金平 花形豆腐煮 枝豆の明太マヨ和え かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			白飯/黒ごま サバ照焼き なすのひき肉炒め 木の葉豆腐煮 青梗菜かにかま炒め えび・かに・小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン			白飯/黒ごま 赤魚ゆかり揚げ じゃが芋のたらこ煮 ブロッコリーと海老の炒め物 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	499 kcal	塩分	2.3 g	熱量	605 kcal	塩分	2.6 g	熱量	465 kcal	塩分	3.6 g	熱量	482 kcal	塩分	1.6 g	熱量	466 kcal	塩分	2.6 g	熱量	506 kcal	塩分	2.8 g	熱量	486 kcal	塩分	2.0 g
たんぱく質	12.8 g	脂質	17.9 g	たんぱく質	17.7 g	脂質	26.1 g	たんぱく質	14.7 g	脂質	13.6 g	たんぱく質	15.0 g	脂質	16.5 g	たんぱく質	14.1 g	脂質	14.7 g	たんぱく質	15.1 g	脂質	18.9 g	たんぱく質	16.5 g	脂質	14.2 g
炭水化物	74.2 g	カルシウム	74 mg	炭水化物	73.9 g	カルシウム	62 mg	炭水化物	72.6 g	カルシウム	130 mg	炭水化物	69.1 g	カルシウム	83 mg	炭水化物	71.0 g	カルシウム	88 mg	炭水化物	68.4 g	カルシウム	54 mg	炭水化物	74.6 g	カルシウム	60 mg
カリウム	401 mg			カリウム	312 mg			カリウム	310 mg			カリウム	459 mg			カリウム	417 mg			カリウム	176 mg			カリウム	342 mg		

おかず咲

製造
下関アグリフードサービス

豚肉と野菜のデミソース煮込み				白身フライ				梅しそチキンカツ				カレイの唐揚げチリソース				豚肉中華炒め				アジ大葉フライ				豚焼肉			
大根と挽肉旨味炒め煮				肉豆腐				八寸(山口郷土)				けんちょう(山口郷土)				青梗菜ときのこのクリーム煮				鶏肉と大根の生姜煮				青梗菜煮浸し			
小松菜としらすの煮浸し				キャベツと海老の炒め物				ほうれん草ピーナツ和え				南瓜のごま和え				さつま天煮				人参とごぼうのしりしり				キャベツの甘酢和え			
南瓜サラダ				ほうれん草サラダ				大豆サラダ				玉ねぎツナサラダ				白菜の甘酢和え				マカロニサラダ				さつま芋サラダ			
小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				えび・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・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				小麦・卵・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・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご			
熱量	246 kcal	塩分	3.2 g	熱量	247 kcal	塩分	2.3 g	熱量	244 kcal	塩分	2.7 g	熱量	297 kcal	塩分	2.3 g	熱量	303 kcal	塩分	3.3 g	熱量	293 kcal	塩分	2.8 g	熱量	219 kcal	塩分	2.4 g
たんぱく質	12.7 g	脂質	14.4 g	たんぱく質	12.2 g	脂質	14.2 g	たんぱく質	9.6 g	脂質	14.7 g	たんぱく質	11.2 g	脂質	15.0 g	たんぱく質	14.1 g	脂質	17.3 g	たんぱく質	10.6 g	脂質	17.0 g	たんぱく質	9.6 g	脂質	9.2 g
炭水化物	18.1 g	カルシウム	93 mg	炭水化物	20.1 g	カルシウム	90 mg	炭水化物	19.9 g	カルシウム	56 mg	炭水化物	29.8 g	カルシウム	96 mg	炭水化物	24.7 g	カルシウム	67 mg	炭水化物	25.0 g	カルシウム	59 mg	炭水化物	26.1 g	カルシウム	59 mg
カリウム	535 mg			カリウム	411 mg			カリウム	369 mg			カリウム	386 mg			カリウム	463 mg			カリウム	425 mg			カリウム	427 mg		

おかず舞

製造
下関アグリフードサービス

豚肉中華炒め				いわしみぞれ煮				チキンカツ				メンチカツ				タラのきのこあんかけ				アジ磯辺天				酢鶏			
小松菜と厚揚げの煮物				厚揚げの卵とじ				八寸(山口郷土)				小松菜と高野のうま煮				豆カレー				鶏じゃが旨煮				赤魚若狭焼き			
えびしんじょ天ぷら				鶏肉となすの甘辛煮				いんげんバター炒め				にら玉春雨				大根とミニさつま天煮				小松菜と海老煮浸し				ブロッコリーと海老の炒め物			
人参とツナの和え物				ほうれん草の和え物				菜の花中華炒め				三目豆				ほうれん草煮浸し				人参とごぼうのしりしり				ひじき煮			
マカロニサラダ				じゃが芋のそぼろ煮				小松菜煮浸し				南瓜のごま和え				ブロッコリーサラダ				オクラえのき塩昆布和え				ポテトサラダ			
桜餅				ひじき煮				マセドアンサラダ				黄桃シロップ漬け				胡瓜かまぼこの酢物				大豆の煮物				金時豆			
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・さば・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・もも・りんご・ゼラチン				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・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				えび・小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉				えび・小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン			
熱量	418 kcal	塩分	3.4 g	熱量	316 kcal	塩分	3.1 g	熱量	370 kcal	塩分	3.4 g	熱量	428 kcal	塩分	3.0 g	熱量	322 kcal	塩分	3.3 g	熱量	352 kcal	塩分	3.3 g	熱量	449 kcal	塩分	3.5 g
たんぱく質	16.0 g	脂質	23.0 g	たんぱく質	14.5 g	脂質	18.8 g	たんぱく質	16.8 g	脂質	20.4 g	たんぱく質	16.0 g	脂質	22.7 g	たんぱく質	15.5 g	脂質	16.6 g	たんぱく質	19.0 g	脂質	19.5 g	たんぱく質	23.3 g	脂質	26.6 g
炭水化物	38.1 g	カルシウム	150 mg	炭水化物	23.0 g	カルシウム	107 mg	炭水化物	31.9 g	カルシウム	99 mg	炭水化物	41.5 g	カルシウム	112 mg	炭水化物	29.3 g	カルシウム	73 mg	炭水化物	27.2 g	カルシウム	129 mg	炭水化物	31.5 g	カルシウム	40 mg
カリウム	537 mg			カリウム	470 mg			カリウム	525 mg			カリウム	313 mg			カリウム	609 mg			カリウム	543 mg			カリウム	485 mg		

お弁当こばご

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												
オムレツのハヤシソースかけ			サバの梅風味から揚げ			ヒレカツの味噌カツソースかけ			タラのクリームソースかけ			豚肉と野菜のあんとし			サバ照焼き			赤魚ゆかり揚げ									
小松菜としらす煮浸し			八寸(山口郷土)			里芋のくず煮			小松菜と厚揚げの煮物			鶏ごぼう金平			木の葉豆腐煮			ブロッコリーと海老の炒め物									
香味マカロニサラダ			ほうれん草菜種和え			春菊のピーナツ和え			南瓜のごま和え			ほうれん草洋風和え			なすのひき肉炒め			胡瓜の酢物									
小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			えび・小麦・卵・さば・大豆			えび・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・豚肉			小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉			かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉			小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン			えび・小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン									
熱量	421 kcal	塩分	1.7 g	熱量	492 kcal	塩分	1.9 g	熱量	410 kcal	塩分	2.0 g	熱量	441 kcal	塩分	1.3 g	熱量	361 kcal	塩分	1.8 g	熱量	456 kcal	塩分	2.4 g	熱量	409 kcal	塩分	1.2 g
たんぱく質	10.8 g	脂質	16.0 g	たんぱく質	13.8 g	脂質	21.7 g	たんぱく質	11.6 g	脂質	11.4 g	たんぱく質	14.8 g	脂質	13.9 g	たんぱく質	11.3 g	脂質	10.7 g	たんぱく質	14.0 g	脂質	17.5 g	たんぱく質	14.5 g	脂質	12.5 g
炭水化物	59.5 g	カルシウム	97 mg	炭水化物	59.9 g	カルシウム	40 mg	炭水化物	66.0 g	カルシウム	79 mg	炭水化物	64.9 g	カルシウム	86 mg	炭水化物	56.4 g	カルシウム	67 mg	炭水化物	59.9 g	カルシウム	33 mg	炭水化物	59.9 g	カルシウム	43 mg
カリウム	333 mg			カリウム	231 mg			カリウム	271 mg			カリウム	449 mg			カリウム	268 mg			カリウム	119 mg			カリウム	200 mg		

3月3日（月）～3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

3月3日(月)		3月4日(火)		3月5日(水)		3月6日(木)		3月7日(金)		3月8日(土)		3月9日(日)																
5・7日間コース										7日間コースの方のみお届け																		
赤魚のゆず風味焼き		豚肉の焼肉風		アジの香草パン粉焼き		ハニーマスタードチキン		ブリの照り焼き		絹揚げと豚肉の味噌炒め		サワラ西京焼き																
切昆布と大豆の煮物		インゲンとしらすの山椒炒め		ひじきとさつま揚げの煮物		マカロニのケチャップ炒め		肉焼売		ほうれん草のソテー		切干大根と桜海老の中華風煮物																
ピーマンとツナのサラダ		白花豆煮		肉団子のケチャップ甘酢あん		絹揚げと蓮根の味噌炒め		ミニオムレツホワイトソース		クリームコロッケ		ブロッコリーのごま浸し																
麻婆大根		マカロニのクリーム煮		ニラ玉		カリフラワーのコンソメ煮		大豆のケチャップ煮		大根とエビのくず煮		根菜の炒り煮																
キャベツと桜エビのサラダ		小松菜のごまマヨ和え		さつま芋と粉チーズのサラダ		白菜のぼん酢マヨネーズ和え		キャベツとレーズンのサラダ		インゲンのツナマヨ和え		カニカママカロニサラダ																
えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご		小麦・卵・乳成分・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		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・牛肉・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																
ごはん付	熱量	582 kcal	塩分	2.7 g	熱量	588 kcal	塩分	2.8 g	熱量	631 kcal	塩分	3.0 g	熱量	648 kcal	塩分	2.9 g	熱量	581 kcal	塩分	2.8 g	熱量	634 kcal	塩分	2.8 g	熱量	612 kcal	塩分	2.9 g
	たんぱく質	27.8 g	ビタミンD	3.0 μg	たんぱく質	27.9 g	ビタミンD	1.3 μg	たんぱく質	24.2 g	ビタミンD	6.1 μg	たんぱく質	25.6 g	ビタミンD	0.9 μg	たんぱく質	27.1 g	ビタミンD	3.9 μg	たんぱく質	23.0 g	ビタミンD	1.1 μg	たんぱく質	27.0 g	ビタミンD	5.4 μg
	カルシウム	293 mg			カルシウム	262 mg			カルシウム	287 mg			カルシウム	149 mg			カルシウム	228 mg			カルシウム	180 mg			カルシウム	186 mg		
おかず	熱量	341 kcal	塩分	2.6 g	熱量	347 kcal	塩分	2.8 g	熱量	391 kcal	塩分	3.0 g	熱量	407 kcal	塩分	2.9 g	熱量	340 kcal	塩分	2.7 g	熱量	393 kcal	塩分	2.8 g	熱量	371 kcal	塩分	2.8 g
	たんぱく質	23.6 g	ビタミンD	3.0 μg	たんぱく質	23.7 g	ビタミンD	1.3 μg	たんぱく質	20.0 g	ビタミンD	6.1 μg	たんぱく質	21.4 g	ビタミンD	0.9 μg	たんぱく質	23.0 g	ビタミンD	3.9 μg	たんぱく質	18.8 g	ビタミンD	1.1 μg	たんぱく質	22.8 g	ビタミンD	5.4 μg
	カルシウム	289 mg			カルシウム	258 mg			カルシウム	284 mg			カルシウム	145 mg			カルシウム	224 mg			カルシウム	177 mg			カルシウム	182 mg		

おかず華

製造
下関アグリフードサービス

3月3日(月)				3月4日(火)				3月5日(水)				3月6日(木)				3月7日(金)			
5日間コース																			
タラのもやしあんかけ				サバの梅風味から揚げ				ヒレカツの味噌カツソースかけ				タラのクリームソースかけ				赤魚のおろしポン酢			
オムレツのハヤシソースかけ				八寸(山口郷土)				アジ山椒焼き				鶏肉の甘酢たれごま風味				豚肉と野菜のあんとじ			
ジャーマンポテト				切干大根と高菜の炒め物				高野と人参の煮物				小松菜と厚揚げの煮物				花形豆腐煮			
大根と人参の味噌煮				キャベツと大豆ごま和え				里芋のくず煮				じゃが芋肉味噌がらめ				いんげんバター炒め			
小松菜としらすの煮浸し				春雨サラダ				春菊のピーナツ和え				南瓜のごま和え				鶏ごぼう金平			
香味マカロニサラダ				ほうれん草菜種和え				ナムル				大根生酢				ほうれん草洋風和え			
カリフラワー甘酢和え				シュウマイ				オクラおかか和え				胡瓜ハムサラダ				枝豆の明太マヨ和え			
桜餅				りんごシロップ漬け				白花生				金時豆				パインシロップ漬け			
えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン				えび・小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン				えび・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・豚肉				かに・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	464 kcal	塩分	3.6 g	熱量	463 kcal	塩分	3.6 g	熱量	374 kcal	塩分	3.6 g	熱量	430 kcal	塩分	2.9 g	熱量	409 kcal	塩分	3.6 g
たんぱく質	20.2 g	脂質	23.7 g	たんぱく質	16.1 g	脂質	29.8 g	たんぱく質	20.2 g	脂質	22.3 g	たんぱく質	20.4 g	脂質	22.3 g	たんぱく質	18.1 g	脂質	24.6 g
炭水化物	44.1 g	カルシウム	118 mg	炭水化物	31.9 g	カルシウム	95 mg	炭水化物	38.6 g	カルシウム	161 mg	炭水化物	38.6 g	カルシウム	112 mg	炭水化物	30.5 g	カルシウム	133 mg
カリウム	620 mg			カリウム	410 mg			カリウム	499 mg			カリウム	668 mg			カリウム	592 mg		

おかず

製造
ワタミ株式会社

鮭フライ ホワイトソースがけ				豚肉とじゃが芋のひじき炒め スナッ プエンドウ添え				サワラの白醤油焼き				黒酢酢豚				マクロハンバーグ おろしポン酢のせ			
卵・小麦・さけ・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉				小麦・さば・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン				小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・卵・小麦・乳成分				卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま				小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン			
豚肉とキャベツの玉子炒め				餃子 酢醤油だれ				キャベツとウインナーのトマトパス タ				わかめと野菜のゆず味噌かけ ※ ゆず味噌小袋付				鶏肉と野菜のカレー炒め			
卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま				小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・ゼラチン				小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉				小麦・大豆				小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま			
もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ				花野菜のコールスローサラダ				ひき肉となすの生姜炒め				さつま芋のそぼろ煮				人参の粒マスタードサラダ			
小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま				小麦・大豆				小麦・大豆・鶏肉・豚肉				小麦・牛肉・大豆・豚肉・ごま				卵・小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご			
シャキシャキごぼうサラダ				蓮根の真砂和え				とうもろこしの白和え				ブロッコリーと玉子のサラダ				ほうれん草と薄揚げの和え物			
卵・小麦・乳成分・大豆・ごま				小麦・大豆・ゼラチン・ごま				卵・小麦・えび・かに・大豆・ごま				卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉				小麦・さば・大豆			
切干大根のもろみ生姜煮				白菜のゆず和え				昆布煮				大根と人参の煮物				南瓜とひじきの甘煮			
小麦・大豆				小麦・さば・大豆				小麦・大豆				小麦・大豆				小麦・大豆			
熱量	414 kcal	塩分	2.3 g	熱量	374 kcal	塩分	2.2 g	熱量	345 kcal	塩分	3.1 g	熱量	385 kcal	塩分	3.3 g	熱量	415 kcal	塩分	2.6 g
たんぱく質	16.5 g	脂質	29.3 g	たんぱく質	13.6 g	脂質	24.0 g	たんぱく質	16.7 g	脂質	19.7 g	たんぱく質	15.8 g	脂質	17.7 g	たんぱく質	18.9 g	脂質	23.7 g
炭水化物	21.8 g			炭水化物	29.0 g			炭水化物	27.0 g			炭水化物	42.7 g			炭水化物	32.1 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

3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