

4月14日(月)～4月20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

4月14日(月)				4月15日(火)				4月16日(水)				4月17日(木)				4月18日(金)				4月19日(土)				4月20日(日)			
5・7日間コース																7日間コースの方のみお届け											
白飯/黒ごま				白飯/ゆかり				お寿司				白飯/白ごま				白飯/黒ごま				白飯/ゆかり				白飯/黒ごま			
豚肉の柳川風煮				黒メバル柚庵焼き				坦々風野菜炒め				タラのきのこソースかけ				鶏山賊焼き(山口郷土)				サバ照焼き				肉団子の卵あんかけ			
なすとピーマンの炒め煮				揚げ鶏キャベツの和風生姜煮				大根とさつま揚げ煮				卵とほうれん草のソテー				白菜ツナスープ煮				野菜のクリーム煮				ほうれん草ソテー			
高野豆腐の煮物				ブロッコリーごま和え				芋いもサラダ				ブロッコリーと桜えび煮物				じゃが芋とオクラ明太子サラダ				青梗菜卵とじ				豚肉と里芋のゆず味噌煮			
水菜おかか和え				春雨サラダ				春菊お浸し				三目豆				胡瓜の酢物				マカロニサラダ				オクラとツナ和え			
小麦・卵・ごま・大豆・豚肉				小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・りんご				小麦・卵・乳成分・アーモンド・牛肉・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・ごま・大豆・鶏肉				小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉				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・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも			
熱量	405 kcal	塩分	1.9 g	熱量	479 kcal	塩分	1.9 g	熱量	458 kcal	塩分	4.4 g	熱量	451 kcal	塩分	1.3 g	熱量	447 kcal	塩分	2.5 g	熱量	510 kcal	塩分	2.3 g	熱量	530 kcal	塩分	1.9 g
たんぱく質	11.6 g	脂質	11.5 g	たんぱく質	18.9 g	脂質	15.8 g	たんぱく質	12.8 g	脂質	12.8 g	たんぱく質	16.7 g	脂質	14.6 g	たんぱく質	17.3 g	脂質	14.0 g	たんぱく質	16.1 g	脂質	19.7 g	たんぱく質	15.5 g	脂質	19.4 g
炭水化物	65.1 g	カルシウム	68 mg	炭水化物	68.0 g	カルシウム	91 mg	炭水化物	74.4 g	カルシウム	138 mg	炭水化物	65.7 g	カルシウム	60 mg	炭水化物	65.7 g	カルシウム	82 mg	炭水化物	67.0 g	カルシウム	68 mg	炭水化物	74.9 g	カルシウム	61 mg
カリウム	320 mg			カリウム	335 mg			カリウム	292 mg			カリウム	401 mg			カリウム	302 mg			カリウム	182 mg			カリウム	530 mg		

おかず咲

製造  
下関アグリフードサービス

豚すきやき				アジ大葉フライ				豚ブルコギ				サバ塩焼き				酢豚				揚げタラの甘酢あん				サーモンマヨカツ			
白身フライ				南瓜のそぼろ煮				小松菜卵炒め				豚肉と里芋のごま煮込み				白身魚のふわらか豆腐天				ビーフシチュー				豚肉と里芋のゆず味噌煮			
オクラ梅かつお和え				白菜煮浸し				ひじき煮				ごぼうとウィンナーの金平				のっぺい風煮(山口郷土)				わかめの炒り煮				青梗菜ごま和え			
大根ツナサラダ				五目生酢				スパゲティサラダ				青梗菜ピーナツ和え				じゃが芋とオクラの明太子サラダ				ほうれん草炒め				マカロニサラダ			
小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン				小麦・ごま・大豆・鶏肉				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・落花生・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・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン				小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉				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	239 kcal	塩分	2.6 g	熱量	295 kcal	塩分	2.3 g	熱量	267 kcal	塩分	2.7 g	熱量	272 kcal	塩分	2.2 g	熱量	294 kcal	塩分	2.7 g	熱量	260 kcal	塩分	1.9 g	熱量	317 kcal	塩分	2.1 g
たんぱく質	11.3 g	脂質	11.9 g	たんぱく質	12.9 g	脂質	13.5 g	たんぱく質	14.0 g	脂質	15.5 g	たんぱく質	13.2 g	脂質	19.0 g	たんぱく質	12.3 g	脂質	16.3 g	たんぱく質	12.5 g	脂質	12.3 g	たんぱく質	11.3 g	脂質	17.6 g
炭水化物	23.5 g	カルシウム	59 mg	炭水化物	32.1 g	カルシウム	64 mg	炭水化物	19.0 g	カルシウム	98 mg	炭水化物	12.0 g	カルシウム	72 mg	炭水化物	26.6 g	カルシウム	56 mg	炭水化物	28.7 g	カルシウム	50 mg	炭水化物	29.4 g	カルシウム	74 mg
カリウム	361 mg			カリウム	403 mg			カリウム	422 mg			カリウム	424 mg			カリウム	372 mg			カリウム	434 mg			カリウム	267 mg		

おかず舞

製造  
下関アグリフードサービス

天ぷら盛り合わせ				オムレツのミートソースかけ				鶏山賊焼き(山口郷土)				アジ大葉フライ				赤魚の柚子味噌たれかけ				鶏肉の香草焼き				スタミナ炒め			
麻婆春雨				鶏肉のすき焼き風煮				白菜とベーコン煮				豚肉じゃが				ポテトのカレー炒め				ニラと厚揚げの炒め物				炒り豆腐			
ひじき煮				ほうれん草ソテー				白身魚のふわらか豆腐天				いんげんソテー				鶏肉と豆腐のあっさり煮				ほうれん草ツナ炒め				春巻き			
ほうれん草菜種和え				切干大根の酢物				芋いもサラダ				三目豆				小松菜煮浸し				ジャーマンポテトサラダ				ほうれん草ビーンズサラダ			
ジャーマンポテトサラダ				ひじきごまサラダ				春菊お浸し				レモンバジルチキン				ブロッコリーと桜えび煮物				白菜ごま和え				五目生酢			
黄桃シロップ漬け				オクラ梅かつお和え				筍のたらこ和え				青梗菜ピーナツ和え				マカロニ香味サラダ				白花豆				黄桃シロップ漬け			
えび・かに・小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・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・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン				小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉				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・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン				えび・小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン			
熱量	410 kcal	塩分	3.2 g	熱量	353 kcal	塩分	3.7 g	熱量	372 kcal	塩分	3.5 g	熱量	353 kcal	塩分	3.0 g	熱量	330 kcal	塩分	3.0 g	熱量	370 kcal	塩分	3.2 g	熱量	404 kcal	塩分	3.1 g
たんぱく質	14.2 g	脂質	25.1 g	たんぱく質	12.1 g	脂質	24.0 g	たんぱく質	16.2 g	脂質	24.9 g	たんぱく質	16.1 g	脂質	18.0 g	たんぱく質	18.3 g	脂質	16.8 g	たんぱく質	21.0 g	脂質	21.8 g	たんぱく質	13.4 g	脂質	24.1 g
炭水化物	34.8 g	カルシウム	77 mg	炭水化物	24.3 g	カルシウム	101 mg	炭水化物	23.1 g	カルシウム	88 mg	炭水化物	33.9 g	カルシウム	102 mg	炭水化物	29.4 g	カルシウム	108 mg	炭水化物	26.1 g	カルシウム	79 mg	炭水化物	35.2 g	カルシウム	86 mg
カリウム	454 mg			カリウム	498 mg			カリウム	335 mg			カリウム	485 mg			カリウム	499 mg			カリウム	497 mg			カリウム	570 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							
豚肉の柳川風煮				黒メバル柚庵焼き				坦々風野菜炒め				タラのきのこソースかけ				鶏山賊焼き(山口郷土)				サバ照焼き				肉団子の卵あんかけ			
高野豆腐の煮物				揚げ鶏キャベツの生姜煮				春菊お浸し				卵とほうれん草のソテー				白菜ツナスープ煮				青梗菜の卵とじ				ほうれん草ソテー			
水菜おかか和え				ブロッコリーごま和え				芋いもサラダ				大根炒め生酢				胡瓜の酢物				キャベツごま和え				オクラとツナ和え			
小麦・卵・ごま・大豆・豚肉				小麦・ごま・大豆・鶏肉				小麦・卵・乳成分・アーモンド・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・ごま・大豆・鶏肉				小麦・乳成分・大豆・鶏肉				小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン				小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉			
熱量	358 kcal	塩分	1.7 g	熱量	391 kcal	塩分	1.4 g	熱量	360 kcal	塩分	2.1 g	熱量	381 kcal	塩分	1.1 g	熱量	378 kcal	塩分	2.0 g	熱量	412 kcal	塩分	1.7 g	熱量	441 kcal	塩分	1.6 g
たんぱく質	11.8 g	脂質	9.9 g	たんぱく質	17.7 g	脂質	11.9 g	たんぱく質	10.6 g	脂質	10.2 g	たんぱく質	12.2 g	脂質	12.3 g	たんぱく質	15.7 g	脂質	11.5 g	たんぱく質	13.5 g	脂質	15.6 g	たんぱく質	12.0 g	脂質	17.5 g
炭水化物	56.8 g	カルシウム	82 mg	炭水化物	55.2 g	カルシウム	73 mg	炭水化物	57.3 g	カルシウム	102 mg	炭水化物	57.7 g	カルシウム	102 mg	炭水化物	54.6 g	カルシウム	42 mg	炭水化物	54.0 g	カルシウム	81 mg	炭水化物	60.0 g	カルシウム	55 mg
カリウム	229 mg			カリウム	270 mg			カリウム	196 mg			カリウム	196 mg			カリウム	184 mg			カリウム	131 mg			カリウム	424 mg		

4月14日(月)～4月20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

4月14日(月)				4月15日(火)				4月16日(水)				4月17日(木)				4月18日(金)				4月19日(土)				4月20日(日)				
5・7日間コース																7日間コースの方のみお届け												
赤魚のみりん焼き				チキンカレー				メバルのゆず胡椒焼き				豚肉と野菜の塩こうじ炒め				アジのから揚げ南蛮だれ				鶏肉と蓮根の炒め物				サバの味噌たれかけ				
チーズチキンカツ				ひじきの彩り煮				ごぼうと豚肉の炒り煮				カリフラワーのトマト煮				ツナの卵炒め				人参のナポリタン風				もやしとさつま揚げの生姜醤油炒め				
蓮根と豚肉の炒り煮				アジ大葉フライ				白和え ごま風味				蒲鉾とわかめの生姜酢和え				南瓜のきな粉和え				しろ菜の甘酢和え				ソーστοンカツ				
ひじきと大豆のサラダ				ひき肉と卵のそぼろ				大豆のケチャップ煮				絹揚げと蓮根の味噌炒め				豚肉と大根の煮物				じゃが芋のカレー風味煮				キャベツのクリーム煮				
もやしピーマンソテー				春雨の韓国風サラダ				しろ菜のおかかマヨ和え				マカロニサラダ				ブロッコリーサラダ				春雨のマヨサラダ				花野菜サラダ				
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・バナナ・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				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・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				
ごはん付	熱量	583 kcal	塩分	2.4 g	熱量	634 kcal	塩分	3.2 g	熱量	575 kcal	塩分	2.6 g	熱量	586 kcal	塩分	2.9 g	熱量	584 kcal	塩分	2.5 g	熱量	649 kcal	塩分	3.1 g	熱量	617 kcal	塩分	2.8 g
	たんぱく質	28.5 g	ビタミンD	3.5 μg	たんぱく質	23.1 g	ビタミンD	3.3 μg	たんぱく質	27.6 g	ビタミンD	1.4 μg	たんぱく質	23.0 g	ビタミンD	1.5 μg	たんぱく質	27.7 g	ビタミンD	6.3 μg	たんぱく質	25.5 g	ビタミンD	0.7 μg	たんぱく質	23.0 g	ビタミンD	5.7 μg
	カルシウム	202 mg			カルシウム	247 mg			カルシウム	225 mg			カルシウム	244 mg			カルシウム	276 mg			カルシウム	168 mg			カルシウム	162 mg		
おかずのみ	熱量	342 kcal	塩分	2.4 g	熱量	393 kcal	塩分	3.1 g	熱量	335 kcal	塩分	2.6 g	熱量	345 kcal	塩分	2.9 g	熱量	343 kcal	塩分	2.5 g	熱量	408 kcal	塩分	3.1 g	熱量	377 kcal	塩分	2.7 g
	たんぱく質	24.3 g	ビタミンD	3.5 μg	たんぱく質	18.9 g	ビタミンD	3.3 μg	たんぱく質	23.4 g	ビタミンD	1.4 μg	たんぱく質	18.8 g	ビタミンD	1.5 μg	たんぱく質	23.5 g	ビタミンD	6.3 μg	たんぱく質	21.4 g	ビタミンD	0.7 μg	たんぱく質	18.8 g	ビタミンD	5.7 μg
	カルシウム	199 mg			カルシウム	244 mg			カルシウム	222 mg			カルシウム	240 mg			カルシウム	273 mg			カルシウム	165 mg			カルシウム	159 mg		

おかず華

製造  
下関アグリフードサービス

4月14日(月)			4月15日(火)			4月16日(水)			4月17日(木)			4月18日(金)							
5日間コース																			
サバ生姜焼き			揚げ鶏キャベツの和風生姜煮			揚げサバの野菜あんかけ			鶏山賊焼き(山口郷土)			アジ南蛮漬け							
豚肉の柳川風煮			黒メバル柚庵焼き			坦々風野菜炒め			タラのきのこソースかけ			鶏肉と豆腐のあっさり煮							
高野豆腐の煮物			金平ごぼう			大根とさつま揚げ煮			豚肉じゃが			春雨の中華炒め							
ほうれん草ごま和え			白菜煮浸し			人参とえのきのさっと煮			ブロッコリーと桜えび煮物			ブロッコリーごま和え							
フレンチサラダ			南瓜煮			白菜ちりめんの酢物			青梗菜ピーナツ和え			じゃが芋とオクラの明太子サラダ							
白菜ゆかり和え			ブロッコリーごま和え			春菊お浸し			三目豆			水菜煮浸し							
チキンナゲット			春雨サラダ			芋いもサラダ			卵とほうれん草のソテー			わかめの酢物							
水菜おかか和え			おかず昆布			黄桃シロップ漬け			大根炒め生酢			白花豆							
小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉			小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			小麦・卵・乳成分・アーモンド・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・もも・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			小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン							
熱量	417 kcal	塩分	3.6 g	熱量	416 kcal	塩分	3.1 g	熱量	400 kcal	塩分	2.8 g	熱量	402 kcal	塩分	3.0 g	熱量	427 kcal	塩分	3.0 g
たんぱく質	19.9 g	脂質	26.0 g	たんぱく質	21.6 g	脂質	24.1 g	たんぱく質	13.5 g	脂質	26.3 g	たんぱく質	24.6 g	脂質	23.7 g	たんぱく質	20.0 g	脂質	20.6 g
炭水化物	26.9 g	カルシウム	127 mg	炭水化物	32.6 g	カルシウム	123 mg	炭水化物	28.1 g	カルシウム	94 mg	炭水化物	27.4 g	カルシウム	107 mg	炭水化物	43.7 g	カルシウム	149 mg
カリウム	556 mg			カリウム	624 mg			カリウム	442 mg			カリウム	599 mg			カリウム	452 mg		

おかず

製造  
ワタミ株式会社

白身魚フライ ※タルタルソース小袋付 卵・小麦・大豆・りんご				豚肉となめこの和風醤油炒め 卵・小麦・大豆・豚肉				イカとあさりの旨煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・いか がんもどきと湯葉入り青菜の炊き合わせ 小麦・さば・大豆				ビーフシチュー 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・卵・ゼラチン				イワシの生姜煮 小麦・さば・大豆			
野菜のピリ辛そぼろ 小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま				マカロニサラダ カニ風味 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・鶏肉				じゃが芋とベーコンのバター風味 小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉				エビカツ 小麦・えび・いか				鶏肉とブロッコリーのおかか炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま			
豚肉と白菜のとろーり煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま				根菜のケチャップ炒め 小麦・大豆				いんげんと竹輪の生姜マヨサラダ 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				豆腐そぼろの炒り煮 小麦・大豆				じゃが芋のばらこチーズ和え 小麦・大豆・ゼラチン・乳成分			
南瓜とレーズンのサラダ 卵・小麦・大豆				ブロッコリーとコーンのソテー 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま				小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま				ほうれん草ともやしの味噌和え 小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま				蓮根とくらげのごま酢和え 小麦・乳成分・大豆・ごま			
いんげんとたけのこの和え物 小麦・大豆・ごま				大根とこんにゃくのサイコロ煮 小麦・大豆								人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま				わかめとツナの和え物 大豆			
熱量 388 kcal		塩分 2.1 g		熱量 467 kcal		塩分 3.0 g		熱量 403 kcal		塩分 3.3 g		熱量 402 kcal		塩分 2.6 g		熱量 353 kcal		塩分 3.1 g	
たんぱく質 13.0 g		脂質 24.1 g		たんぱく質 13.1 g		脂質 34.6 g		たんぱく質 16.1 g		脂質 26.4 g		たんぱく質 18.1 g		脂質 25.0 g		たんぱく質 19.9 g		脂質 19.4 g	
炭水化物 31.8 g				炭水化物 28.3 g				炭水化物 25.5 g				炭水化物 26.0 g				炭水化物 25.7 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・おかず豊・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

4月16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



4月14日(月)	4月15日(火)	4月16日(水)	4月17日(木)	4月18日(金)	4月19日(土)	4月20日(日)
5・7日間コース					7日間コースの方のみお届け	
豚肉のケチャップ炒め	イワシの梅煮	チキンカツ	マスの青じそドレッシング焼き	豚肉の焼肉風	ホキのピリ辛味噌焼き	スペイン風オムレツのデミグラスソースかけ
メバルの西京焼き	鶏肉と蓮根の炒め物	豆腐とエビのチリソース煮	ひき肉とトマトのカレー	白身魚天ケチャップ甘酢あんかけ	鶏肉のから揚げ	サワラのはちみつ照り焼き
インゲンとしらすの山椒炒め	野菜と魚肉ソーセージのコンソメ煮	豚肉とじゃが芋の煮物	五目豆腐しんじょと椎茸の煮物	大豆五目煮	豆腐の旨塩煮	野菜と豚肉の炒め物
春雨のマヨサラダ	小松菜のごま酢和え	切干大根と鮭フレークのサラダ	白菜のぼん酢マヨネーズ和え	カニカママカロニサラダ	ほうれん草と卵の炒め物	大豆サラダ
キャベツのレモン風味和え	人参とえのきの明太子炒め	南瓜のきな粉和え	パインシロップ漬け	しろ菜の甘酢和え	人参とツナの和え物	なすの南蛮和え
小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・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・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご	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	小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
熱量 368 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 19.4 g 炭水化物 28.6 g 塩分 2.9 g	熱量 415 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 24.3 g 炭水化物 26.1 g 塩分 3.3 g	熱量 421 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 21.5 g 炭水化物 37.3 g 塩分 3.1 g	熱量 388 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 22.0 g 炭水化物 26.9 g 塩分 3.0 g	熱量 399 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 20.6 g 炭水化物 32.5 g 塩分 3.2 g	熱量 399 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 23.5 g 炭水化物 24.3 g 塩分 3.1 g	熱量 364 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 20.8 g 炭水化物 24.5 g 塩分 2.7 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下さい。

\* 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。

次週の中止・変更は  
**4月16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。

 くる

# 0120-272-428

受付: 月～金 9:00～18:00