

4月21日(月)～4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21日(月)				4月22日(火)				4月23日(水)				4月24日(木)				4月25日(金)				4月26日(土)				4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/ゆかり 豚肉と野菜の甘辛煮 枝豆と豆腐のふんわり天 切干大根洋風サラダ 菜の花ごま酢和え えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				白飯/黒ごま ビーフカレー 厚揚げと青梗菜炒め アジ大葉フライ かぶとツナの甘辛煮 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン				かやくご飯/青のり チーズチキンカツ ラタトウユ ほうれん草とビーンズ中華和え 明太子ポテト 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉				白飯/白ごま サワラ柚庵焼き オムレツの中華あんかけ つしま(山口郷土) 切干大根の青しそドレッシング えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				白飯/ゆかり 焼き鳥の彩りあんかけ 高野サイコロ煮 さつま芋と切昆布煮 えのき梅マヨネーズ和え えび・小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・りんご				白飯/黒ごま タラ磯辺天 チャブチェ キャベツとウィンナー炒め物 ほうれん草菜種和え 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 豚肉中華炒め 大根としらすの煮物 里芋の柚子味噌かけ しろ菜お浸し 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン																																																																									
熱量	532 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	14.6 g	脂質	18.9 g	炭水化物	77.3 g	カルシウム	97 mg	カリウム	293 mg	熱量	481 kcal	塩分	1.9 g	たんぱく質	12.0 g	脂質	18.2 g	炭水化物	68.8 g	カルシウム	62 mg	カリウム	284 mg	熱量	440 kcal	塩分	3.1 g	たんぱく質	11.7 g	脂質	13.9 g	炭水化物	68.4 g	カルシウム	51 mg	カリウム	311 mg	熱量	465 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	16.4 g	脂質	16.4 g	炭水化物	64.9 g	カルシウム	51 mg	カリウム	371 mg	熱量	483 kcal	塩分	2.3 g	たんぱく質	18.7 g	脂質	15.7 g	炭水化物	68.8 g	カルシウム	53 mg	カリウム	240 mg	熱量	463 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	17.0 g	脂質	15.1 g	炭水化物	68.0 g	カルシウム	69 mg	カリウム	390 mg	熱量	404 kcal	塩分	2.8 g	たんぱく質	11.9 g	脂質	6.7 g	炭水化物	75.9 g	カルシウム	93 mg	カリウム	382 mg

おかず咲

製造
下関アグリフードサービス

鶏肉となすの甘辛煮 大根とツナの煮物 青梗菜炒め 春雨サラダ 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				メバル磯辺天 ほうれん草煮浸し アスパラ梅おかか和え さつま芋サラダ かに・小麦・卵・大豆・りんご				カレイの煮付け 小松菜中華炒め いんげんおかか和え 白菜ツナサラダ 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン				タラ柚庵焼き えびしんじょ天ぷら ワカメぬた(山口郷土) 南瓜サラダ えび・小麦・卵・乳成分・大豆・豚肉・りんご				豚肉と野菜の塩たれ炒め スクランブルエッグ 紅白生酢 蓮根ひじきサラダ 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン				サバ生姜焼き キャベツと炒り卵の炒め物 高野煮 小松菜塩昆布和え 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				メンチカツ 菜の花の卵とじ 白菜煮浸し 胡瓜の酢物 えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・りんご			
熱量	301 kcal	塩分	2.7 g	熱量	266 kcal	塩分	1.7 g	熱量	239 kcal	塩分	2.6 g	熱量	264 kcal	塩分	2.2 g	熱量	253 kcal	塩分	2.5 g	熱量	325 kcal	塩分	3.1 g	熱量	344 kcal	塩分	2.4 g
たんぱく質	9.7 g	脂質	20.8 g	たんぱく質	12.0 g	脂質	13.3 g	たんぱく質	13.5 g	脂質	13.4 g	たんぱく質	12.9 g	脂質	12.9 g	たんぱく質	12.5 g	脂質	14.5 g	たんぱく質	13.8 g	脂質	20.7 g	たんぱく質	11.8 g	脂質	19.9 g
炭水化物	19.0 g	カルシウム	68 mg	炭水化物	25.9 g	カルシウム	67 mg	炭水化物	17.3 g	カルシウム	90 mg	炭水化物	26.6 g	カルシウム	137 mg	炭水化物	19.9 g	カルシウム	44 mg	炭水化物	21.4 g	カルシウム	95 mg	炭水化物	31.5 g	カルシウム	86 mg
カリウム	343 mg			カリウム	430 mg			カリウム	277 mg			カリウム	274 mg			カリウム	431 mg			カリウム	256 mg			カリウム	276 mg		

おかず舞

製造
下関アグリフードサービス

梅しそチキンカツ 大豆煮 小松菜煮浸し なす揚げ浸し 切干大根洋風サラダ 金時豆 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				黒メバルの煮付け 豚肉と春雨の炒め物 えびと枝豆の卵とじ 竹輪大根炒め 蓮根金平 オクラごま和え 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				ハンバーグ野菜あん ナポリタン つしま(山口郷土) ささみと小松菜塩昆布和え 白菜ツナサラダ 白花豆 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				タラのクリーム煮 チャブチェ 木の葉豆腐煮 マセドアンサラダ 切干大根の青しそドレッシング ほうれん草柚子香和え 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				酢豚 キャベツの肉味噌ポン酢和え オムレツの中華あんかけ いんげん煮浸し ワカメの中華サラダ 枝豆と竹輪の明太マヨ和え 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				サバ味噌煮 牛肉と野菜の旨煮 高野豆腐卵とじ カリフラワーサラダ キャベツとウィンナー炒め物 しろ菜柚子浸し かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン				鶏の塩唐揚げ 切干大根煮 ほうれん草炒め キャベツの甘酢和え ポテトサラダ りんごシロップ漬け 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			
熱量	369 kcal	塩分	3.2 g	熱量	290 kcal	塩分	3.8 g	熱量	396 kcal	塩分	3.3 g	熱量	344 kcal	塩分	2.8 g	熱量	313 kcal	塩分	3.5 g	熱量	347 kcal	塩分	3.5 g	熱量	502 kcal	塩分	2.6 g
たんぱく質	15.7 g	脂質	18.5 g	たんぱく質	18.1 g	脂質	12.7 g	たんぱく質	13.7 g	脂質	20.3 g	たんぱく質	14.5 g	脂質	19.7 g	たんぱく質	15.7 g	脂質	18.3 g	たんぱく質	16.2 g	脂質	19.4 g	たんぱく質	20.9 g	脂質	32.8 g
炭水化物	36.2 g	カルシウム	121 mg	炭水化物	27.6 g	カルシウム	100 mg	炭水化物	41.1 g	カルシウム	125 mg	炭水化物	30.7 g	カルシウム	53 mg	炭水化物	23.2 g	カルシウム	56 mg	炭水化物	28.1 g	カルシウム	112 mg	炭水化物	33.6 g	カルシウム	60 mg
カリウム	282 mg			カリウム	503 mg			カリウム	535 mg			カリウム	469 mg			カリウム	414 mg			カリウム	352 mg			カリウム	364 mg		

お弁当こば

製造
下関アグリフードサービス

白飯 豚肉と野菜の甘辛煮 枝豆と豆腐のふんわり天 菜の花ごま酢和え えび・小麦・卵・ごま・大豆・豚肉				白飯 アジ大葉フライ かぶとツナの甘辛煮 コールスローサラダ 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン				白飯 チーズチキンカツ ラタトウユ ほうれん草とビーンズ中華和え 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉				白飯 サワラ柚庵焼き つしま(山口郷土) マセドアンサラダ 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				白飯 焼き鳥彩りあんかけ 高野サイコロ煮 えのき梅マヨネーズ和え えび・小麦・卵・大豆・鶏肉・りんご				白飯 タラ磯辺天 チャブチェ ほうれん草菜種和え 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン				白飯 豚肉中華炒め 大根としらすの煮物 しろ菜お浸し 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン			
熱量	446 kcal	塩分	1.7 g	熱量	390 kcal	塩分	1.3 g	熱量	402 kcal	塩分	1.7 g	熱量	356 kcal	塩分	1.6 g	熱量	427 kcal	塩分	2.0 g	熱量	390 kcal	塩分	1.4 g	熱量	306 kcal	塩分	1.8 g
たんぱく質	12.2 g	脂質	17.6 g	たんぱく質	8.7 g	脂質	14.0 g	たんぱく質	9.9 g	脂質	13.7 g	たんぱく質	14.2 g	脂質	10.1 g	たんぱく質	18.2 g	脂質	15.3 g	たんぱく質	14.1 g	脂質	12.7 g	たんぱく質	9.8 g	脂質	6.2 g
炭水化物	60.9 g	カルシウム	78 mg	炭水化物	57.6 g	カルシウム	48 mg	炭水化物	61.2 g	カルシウム	27 mg	炭水化物	53.7 g	カルシウム	44 mg	炭水化物	56.0 g	カルシウム	54 mg	炭水化物	57.0 g	カルシウム	38 mg	炭水化物	54.3 g	カルシウム	73 mg
カリウム	174 mg			カリウム	240 mg			カリウム	238 mg			カリウム	339 mg			カリウム	233 mg			カリウム	302 mg			カリウム	263 mg		

4月21日(月)～4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

	4月21日(月)				4月22日(火)				4月23日(水)				4月24日(木)				4月25日(金)				4月26日(土)				4月27日(日)			
	5・7日間コース																7日間コースの方のみお届け											
	豚肉の生姜焼き がんもと南瓜の煮物 鶏肉となすの甘酢炒め インゲンのサラダ 金時豆煮 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン				スペイン風オムレットマトソース エビカツ 野菜と豚肉の味噌炒め 枝豆と竹輪の明太マヨ和え マカロニソテー えび・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				鶏から揚げ野菜あんかけ インゲンと豆腐の甜面醬炒め 里芋の青のり和え エビと枝豆の卵炒め キャベツとチーズサラダ 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				サワラのはちみつ照り焼き ひじきと竹輪の煮物 鶏肉と野菜のソースマヨ炒め ブロッコリーのごま浸し もやしピーマンソテー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご				豚肉のケチャップ炒め 大豆五目煮 ピーマンの塩昆布和え 青梗菜の中華ミルク煮 切干大根と鮭フレークのサラダ かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				イワシのみぞれ煮 人参と卵の炒め物 きゅうりの青じそドレッシング和え 豚肉とじゃが芋の煮物 キャベツとツナの和風マヨネーズ和え 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				鶏肉の香草焼き 蓮根のおかか炒め 菜の花のピーナッツ和え 五目花型しんじょの含め煮 ブロッコリーと卵のサラダ 小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			
ごはん付	熱量	591 kcal	塩分	2.8 g	熱量	602 kcal	塩分	2.4 g	熱量	690 kcal	塩分	3.0 g	熱量	555 kcal	塩分	2.7 g	熱量	572 kcal	塩分	2.8 g	熱量	641 kcal	塩分	2.5 g	熱量	603 kcal	塩分	2.9 g
	たんぱく質	27.7 g	ビタミンD	0.8 μg	たんぱく質	20.8 g	ビタミンD	1.6 μg	たんぱく質	24.6 g	ビタミンD	1.7 μg	たんぱく質	25.8 g	ビタミンD	5.3 μg	たんぱく質	25.5 g	ビタミンD	1.9 μg	たんぱく質	24.2 g	ビタミンD	12.0 μg	たんぱく質	25.4 g	ビタミンD	1.8 μg
	カルシウム	147 mg			カルシウム	189 mg			カルシウム	303 mg			カルシウム	205 mg			カルシウム	240 mg			カルシウム	293 mg			カルシウム	251 mg		
おかずのみ	熱量	350 kcal	塩分	2.7 g	熱量	362 kcal	塩分	2.4 g	熱量	449 kcal	塩分	3.0 g	熱量	314 kcal	塩分	2.6 g	熱量	332 kcal	塩分	2.7 g	熱量	400 kcal	塩分	2.4 g	熱量	363 kcal	塩分	2.8 g
	たんぱく質	23.6 g	ビタミンD	0.8 μg	たんぱく質	16.6 g	ビタミンD	1.6 μg	たんぱく質	20.4 g	ビタミンD	1.7 μg	たんぱく質	21.6 g	ビタミンD	5.3 μg	たんぱく質	21.4 g	ビタミンD	1.9 μg	たんぱく質	20.0 g	ビタミンD	12.0 μg	たんぱく質	21.2 g	ビタミンD	1.8 μg
	カルシウム	144 mg			カルシウム	185 mg			カルシウム	299 mg			カルシウム	202 mg			カルシウム	236 mg			カルシウム	290 mg			カルシウム	248 mg		

おかず華

製造
下関アグリフードサービス

4月21日(月)				4月22日(火)				4月23日(水)				4月24日(木)				4月25日(金)			
5日間コース																			
タラ香り焼き				ハンバーグ				チーズチキンカツ				オムレツの中華あんかけ				焼き鳥の彩りあんかけ			
豚肉と野菜の甘辛煮				ビーフカレー				サバ塩焼き				サワラ柚庵焼き				いんげん煮浸し			
枝豆と豆腐のふんわり天				厚揚げと青梗菜炒め				ラタトゥイユ				つしま(山口郷土)				高野サイコロ煮			
菜の花ごま酢和え				蓮根金平				白菜彩り和え				ほうれん草の柚子香和え				小松菜おかか和え			
なす揚げ浸し				コールスローサラダ				ほうれん草とビーンズ中華和え				マセドアンサラダ				さつま芋と切昆布煮			
切干大根洋風サラダ				かぶとツナの甘辛煮				明太子ポテト				青梗菜とツナ煮				えのき梅マヨネーズ和え			
ブロッコリーピーナツ和え				わかめとオクラの生姜酢和え				ささみと小松菜塩昆布和え				切干大根の青しそドレッシング				もやし中華和え			
胡瓜の酢物				りんごシロップ漬け				黄桃シロップ漬け				白花生				紅白生酢			
えび・かに・小麦・卵・乳成分・落花生・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・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・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			
熱量	381 kcal	塩分	3.2 g	熱量	426 kcal	塩分	3.7 g	熱量	390 kcal	塩分	2.9 g	熱量	401 kcal	塩分	3.5 g	熱量	396 kcal	塩分	3.1 g
たんぱく質	19.9 g	脂質	20.5 g	たんぱく質	14.2 g	脂質	25.2 g	たんぱく質	15.7 g	脂質	24.8 g	たんぱく質	19.1 g	脂質	20.3 g	たんぱく質	17.4 g	脂質	23.9 g
炭水化物	31.8 g	カルシウム	110 mg	炭水化物	37.6 g	カルシウム	93 mg	炭水化物	26.9 g	カルシウム	74 mg	炭水化物	38.0 g	カルシウム	93 mg	炭水化物	30.4 g	カルシウム	104 mg
カリウム	521 mg			カリウム	569 mg			カリウム	390 mg			カリウム	642 mg			カリウム	290 mg		

おかず

製造
ワタミ株式会社

油淋鶏(ユーリンチー)				豚肉となすの味噌炒め				サンマの煮付け				牛肉と蓮根の炒め物				肉じゃがコロツケ			
小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま				小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま				さば・卵・小麦・乳成分・大豆				小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま				卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉			
春雨とチンゲン菜の中華風				オムレツ 中華風ホワイトソースがけ				豚肉と大根の甘煮				がんとどきの白だし仕立て				豚肉とキャベツの玉子炒め			
小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま				卵・小麦・乳成分・えび・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま				小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま				小麦・さば・大豆				卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま			
ひじきと豆腐のマヨサラダ				大豆と野菜の炒め物				こうや豆腐とときのこの和風炒め				じゃが芋と玉ねぎのツナ炒め				枝豆とコーンの人参マヨサラダ			
卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま				小麦・大豆				小麦・大豆・豚肉				小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン				卵・小麦・落花生・乳成分・大豆			
きゅうりとカニ風味かまぼこの中華和え				角切りチーズとキャベツのサラダ				ほうれん草と白菜の黒ごま和え				わかめとキャベツのナムル				しば漬けと切干大根の甘酢和え			
卵・小麦・えび・かに・さば・大豆・ごま				卵・小麦・乳成分・大豆				小麦・大豆・ごま				小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま				小麦			
ブロッコリーのおかか和え				わかめとねぎのナムル				ポテトの真砂和え				大根と人参の煮物				小松菜と薄揚げのお浸し			
小麦・大豆				小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま				小麦・乳成分・大豆・ゼラチン				小麦・大豆				小麦・大豆			
熱量	341 kcal	塩分	3.1 g	熱量	402 kcal	塩分	2.3 g	熱量	377 kcal	塩分	2.6 g	熱量	419 kcal	塩分	2.8 g	熱量	470 kcal	塩分	2.5 g
たんぱく質	16.8 g	脂質	20.3 g	たんぱく質	13.6 g	脂質	31.0 g	たんぱく質	16.4 g	脂質	25.6 g	たんぱく質	16.8 g	脂質	28.5 g	たんぱく質	11.8 g	脂質	32.3 g
炭水化物	24.1 g			炭水化物	19.7 g			炭水化物	21.8 g			炭水化物	22.7 g			炭水化物	34.5 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

4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

4月21日(月)	4月22日(火)	4月23日(水)	4月24日(木)	4月25日(金)	4月26日(土)	4月27日(日)
5・7日間コース					7日間コースの方のみお届け	
ホッケの塩焼き	鶏肉の山椒風味焼き	サバの味噌たれかけ	ハンバーグさっぱりみぞれあん	ブリのから揚げの野菜あんかけ	絹厚揚げと豚肉の味噌炒め	カレイの和風あんかけ
メンチカツ	エビカツ	豚肉とイカの中華炒め	タラの塩こうじ焼き	肉焼売	ミニオムレツエビクリームソースかけ	鶏肉の香草焼き
カリフラワーのコンソメ煮	春雨と野菜の甜麺炒め	豆腐の真砂煮	エビと枝豆の卵炒め	カリフラワーのトマト煮	鶏肉と野菜のソースマヨ炒め	ソーストンカツ
小松菜の煮浸し	ひじきの彩り煮	花野菜サラダ	キャベツとチーズのサラダ	ひじきと蓮根のサラダ	さつま揚げと野菜の煮物	キャベツと桜エビのサラダ
ピーマンとツナのサラダ	インゲンとえのきの和え物	さつま芋のごま和え	金時豆煮	青梗菜と蒸し鶏の和え物	小松菜とツナのぽん酢和え	南瓜のきな粉和え
小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	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	えび・小麦・乳成分・いか・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・牛肉・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・ゼラチン	えび・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・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
熱量 400 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 21.8 g 炭水化物 30.7 g 塩分 3.2 g	熱量 429 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 23.6 g 炭水化物 34.1 g 塩分 3.4 g	熱量 403 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 21.8 g 炭水化物 29.6 g 塩分 3.2 g	熱量 350 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.7 g 炭水化物 27.1 g 塩分 3.2 g	熱量 399 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 19.9 g 炭水化物 31.9 g 塩分 3.0 g	熱量 389 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 22.0 g 炭水化物 26.6 g 塩分 3.5 g	熱量 397 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 19.4 g 炭水化物 29.6 g 塩分 3.2 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時までに電話下さい。

  くる

0120-272-428

受付: 月～金 9:00～18:00