

6月2日（月）～6月8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

| 6月2日(月)                                                                                         |          |       | 6月3日(火)                                                                        |       |          | 6月4日(水)                                                                           |        |       | 6月5日(木)                                                                                 |       |        | 6月6日(金)                                                                                               |          |       | 6月7日(土)                                                                            |       |          | 6月8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<br>豚肉と野菜のデミソース煮込み<br>大根と挽肉旨味炒め<br>なすとベーコンの炒め物<br>南瓜サラダ<br>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご |          |       | 白飯/黒ごま<br>白身フライ<br>肉豆腐<br>キャベツと海老の炒め物<br>菜の花おかか和え<br>えび・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン |       |          | ひじきご飯/青のり<br>チキンカツ<br>卵と人参のソテー<br>ほうれん草ピーナツ和え<br>里芋のそぼろ煮<br>小麦・卵・乳成分・落花生・大豆・鶏肉・豚肉 |        |       | 白飯/ゆかり<br>タラのチリソース<br>けんちょう(山口郷土)<br>なすごま和え<br>玉ねぎツナサラダ<br>小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン |       |        | 白飯/白ごま<br>豚肉中華炒め<br>スパイシーカレーロール<br>青梗菜のクリーム煮<br>カニ風味サラダ<br>えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン |          |       | 白飯/黒ごま<br>サバ生姜焼き<br>鶏肉と大根の生姜煮<br>なす田楽<br>ほうれん草おかか和え<br>小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご |       |          | 白飯/白ごま<br>豚焼肉<br>青梗菜煮浸し<br>キャベツ甘酢和え<br>さつま芋サラダ<br>小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご |        |       |          |       |        |       |          |       |       |
| 熱量                                                                                              | 430 kcal | 塩分    | 2.5 g                                                                          | 熱量    | 483 kcal | 塩分                                                                                | 1.9 g  | 熱量    | 481 kcal                                                                                | 塩分    | 3.5 g  | 熱量                                                                                                    | 487 kcal | 塩分    | 2.0 g                                                                              | 熱量    | 525 kcal | 塩分                                                                        | 2.5 g  | 熱量    | 506 kcal | 塩分    | 2.7 g  | 熱量    | 416 kcal | 塩分    | 1.6 g |
| たんぱく質                                                                                           | 11.1 g   | 脂質    | 13.2 g                                                                         | たんぱく質 | 16.1 g   | 脂質                                                                                | 12.9 g | たんぱく質 | 15.8 g                                                                                  | 脂質    | 13.7 g | たんぱく質                                                                                                 | 14.5 g   | 脂質    | 17.0 g                                                                             | たんぱく質 | 13.3 g   | 脂質                                                                        | 19.9 g | たんぱく質 | 16.0 g   | 脂質    | 18.1 g | たんぱく質 | 10.2 g   | 脂質    | 9.0 g |
| 炭水化物                                                                                            | 68.2 g   | カルシウム | 31 mg                                                                          | 炭水化物  | 78.4 g   | カルシウム                                                                             | 110 mg | 炭水化物  | 74.8 g                                                                                  | カルシウム | 56 mg  | 炭水化物                                                                                                  | 70.6 g   | カルシウム | 75 mg                                                                              | 炭水化物  | 74.9 g   | カルシウム                                                                     | 63 mg  | 炭水化物  | 69.3 g   | カルシウム | 42 mg  | 炭水化物  | 74.8 g   | カルシウム | 65 mg |
| カリウム                                                                                            | 293 mg   |       |                                                                                | カリウム  | 297 mg   |                                                                                   |        | カリウム  | 393 mg                                                                                  |       |        | カリウム                                                                                                  | 374 mg   |       |                                                                                    | カリウム  | 352 mg   |                                                                           |        | カリウム  | 251 mg   |       |        | カリウム  | 386 mg   |       |       |

おかず咲

製造  
下関アグリフードサービス

|                             |          |       |        |                         |          |       |        |                              |          |       |        |                   |          |       |        |                                     |          |       |        |                                     |          |       |        |                                     |          |       |        |
|-----------------------------|----------|-------|--------|-------------------------|----------|-------|--------|------------------------------|----------|-------|--------|-------------------|----------|-------|--------|-------------------------------------|----------|-------|--------|-------------------------------------|----------|-------|--------|-------------------------------------|----------|-------|--------|
| 豚肉と野菜のうま煮                   |          |       |        | サバみりん焼き                 |          |       |        | 鶏天レモンソース                     |          |       |        | アジ磯辺天             |          |       |        | クリームコロッケ                            |          |       |        | 白身フライ                               |          |       |        | 豚肉と蓮根酢豚風                            |          |       |        |
| カニと豆腐のふんわり天                 |          |       |        | 厚揚げの卵とじ                 |          |       |        | 小松菜としらす煮浸し                   |          |       |        | ニラ玉春雨             |          |       |        | 鶏肉と厚揚げのごま煮                          |          |       |        | 大豆と竹輪の煮物                            |          |       |        | 海老とブロッコリー塩だれ和え                      |          |       |        |
| 人参とツナの和え物                   |          |       |        | じゃが芋のそぼろ煮               |          |       |        | 筍味噌煮（山口郷土）                   |          |       |        | 大豆の五目煮            |          |       |        | ほうれん草煮浸し                            |          |       |        | オクラとえのきの塩昆布和え                       |          |       |        | 高野豆腐卵とじ                             |          |       |        |
| マカロニサラダ                     |          |       |        | ほうれん草の和え物               |          |       |        | 南瓜ごま和え                       |          |       |        | 白菜のごま酢和え          |          |       |        | 豆とツナサラダ／胡瓜の酢物                       |          |       |        | コールスローサラダ                           |          |       |        | マセドアンサラダ                            |          |       |        |
| 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・さば・大豆・鶏肉・豚肉 |          |       |        | 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・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・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・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・りんご・ゼラチン |          |       |        |
| 熱量                          | 322 kcal | 塩分    | 2.2 g  | 熱量                      | 265 kcal | 塩分    | 2.8 g  | 熱量                           | 264 kcal | 塩分    | 2.8 g  | 熱量                | 301 kcal | 塩分    | 2.4 g  | 熱量                                  | 393 kcal | 塩分    | 2.2 g  | 熱量                                  | 353 kcal | 塩分    | 3.0 g  | 熱量                                  | 241 kcal | 塩分    | 2.9 g  |
| たんぱく質                       | 11.7 g   | 脂質    | 19.8 g | たんぱく質                   | 12.5 g   | 脂質    | 17.1 g | たんぱく質                        | 13.8 g   | 脂質    | 13.3 g | たんぱく質             | 13.8 g   | 脂質    | 17.4 g | たんぱく質                               | 12.7 g   | 脂質    | 23.8 g | たんぱく質                               | 15.0 g   | 脂質    | 21.0 g | たんぱく質                               | 12.6 g   | 脂質    | 13.6 g |
| 炭水化物                        | 25.5 g   | カルシウム | 43 mg  | 炭水化物                    | 15.9 g   | カルシウム | 50 mg  | 炭水化物                         | 24.3 g   | カルシウム | 109 mg | 炭水化物              | 24.9 g   | カルシウム | 88 mg  | 炭水化物                                | 32.4 g   | カルシウム | 66 mg  | 炭水化物                                | 26.8 g   | カルシウム | 85 mg  | 炭水化物                                | 19.3 g   | カルシウム | 63 mg  |
| カリウム                        | 372 mg   |       |        | カリウム                    | 365 mg   |       |        | カリウム                         | 259 mg   |       |        | カリウム              | 324 mg   |       |        | カリウム                                | 371 mg   |       |        | カリウム                                | 282 mg   |       |        | カリウム                                | 502 mg   |       |        |

おかず舞

製造  
下関アグリフードサービス

|                                     |          |       |        |                                      |          |       |        |                                    |          |       |        |                          |          |       |        |                                     |          |       |        |                                       |          |       |        |                                       |          |       |        |
|-------------------------------------|----------|-------|--------|--------------------------------------|----------|-------|--------|------------------------------------|----------|-------|--------|--------------------------|----------|-------|--------|-------------------------------------|----------|-------|--------|---------------------------------------|----------|-------|--------|---------------------------------------|----------|-------|--------|
| 白身フライ                               |          |       |        | アジ大葉フライ                              |          |       |        | タンドリーチキン                           |          |       |        | アジ塩焼き                    |          |       |        | 酢鶏                                  |          |       |        | タラ山椒焼き                                |          |       |        | サーモンマヨカツ                              |          |       |        |
| 大根と挽肉旨味炒め                           |          |       |        | 麻婆豆腐                                 |          |       |        | ポークビーンズ                            |          |       |        | 大豆の五目煮                   |          |       |        | かに玉                                 |          |       |        | 豚プルコギ                                 |          |       |        | 小松菜としらす煮浸し                            |          |       |        |
| 木耳と玉子中華炒め                           |          |       |        | ごぼうとウィンナーの金平                         |          |       |        | かにのふわらか豆腐煮                         |          |       |        | 白菜とベーコン煮                 |          |       |        | けんちょう(山口郷土)                         |          |       |        | イカと野菜の生姜炒め                            |          |       |        | 肉団子の卵中華あん                             |          |       |        |
| なすとベーコンの炒め物                         |          |       |        | ひじきとピーマンの煮物                          |          |       |        | 豚肉と春雨炒め物                           |          |       |        | 大根のツナマヨサラダ               |          |       |        | 豆とツナサラダ                             |          |       |        | ひじきと蓮根ごまサラダ                           |          |       |        | コールスローサラダ                             |          |       |        |
| 菜の花のごま和え                            |          |       |        | 里芋とツナの和風サラダ                          |          |       |        | ほうれん草ピーナツ和え                        |          |       |        | 南瓜のいとこ煮                  |          |       |        | ブロッコリーごま和え                          |          |       |        | 白菜ちりめんの酢物                             |          |       |        | オクラ梅かつお和え                             |          |       |        |
| 南瓜サラダ                               |          |       |        | 菜の花おかか和え                             |          |       |        | 黄桃シロップ漬け                           |          |       |        | なすごま和え                   |          |       |        | グリーンピースとわかめの煮物                      |          |       |        | 揚げシュウマイ                               |          |       |        | 黄桃シロップ漬け                              |          |       |        |
| 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・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・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご |          |       |        | 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 |          |       |        | えび・かに・小麦・卵・いか・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・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・もも・ゼラチン |          |       |        |
| 熱量                                  | 408 kcal | 塩分    | 3.1 g  | 熱量                                   | 351 kcal | 塩分    | 2.7 g  | 熱量                                 | 425 kcal | 塩分    | 3.0 g  | 熱量                       | 382 kcal | 塩分    | 3.5 g  | 熱量                                  | 402 kcal | 塩分    | 3.1 g  | 熱量                                    | 319 kcal | 塩分    | 3.0 g  | 熱量                                    | 425 kcal | 塩分    | 2.8 g  |
| たんぱく質                               | 14.0 g   | 脂質    | 27.6 g | たんぱく質                                | 12.9 g   | 脂質    | 19.8 g | たんぱく質                              | 20.9 g   | 脂質    | 24.7 g | たんぱく質                    | 16.7 g   | 脂質    | 20.5 g | たんぱく質                               | 13.9 g   | 脂質    | 26.7 g | たんぱく質                                 | 16.9 g   | 脂質    | 14.4 g | たんぱく質                                 | 12.4 g   | 脂質    | 25.9 g |
| 炭水化物                                | 27.2 g   | カルシウム | 89 mg  | 炭水化物                                 | 33.0 g   | カルシウム | 39 mg  | 炭水化物                               | 31.8 g   | カルシウム | 39 mg  | 炭水化物                     | 35.3 g   | カルシウム | 125 mg | 炭水化物                                | 28.6 g   | カルシウム | 86 mg  | 炭水化物                                  | 33.0 g   | カルシウム | 62 mg  | 炭水化物                                  | 37.2 g   | カルシウム | 124 mg |
| カリウム                                | 491 mg   |       |        | カリウム                                 | 413 mg   |       |        | カリウム                               | 413 mg   |       |        | カリウム                     | 638 mg   |       |        | カリウム                                | 363 mg   |       |        | カリウム                                  | 440 mg   |       |        | カリウム                                  | 301 mg   |       |        |

お弁当こばご

製造  
下関アグリフードサービス

|                                                                              |          |    |                                               |       |        |                                                              |        |      |                                                                           |       |       |                                                                                  |        |    |                                                   |    |       |                                                        |        |    |        |      |        |       |       |      |        |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |       |       |      |        |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |       |       |      |        |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |       |       |      |        |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |       |       |      |        |    |          |    |       |       |       |    |       |      |        |       |       |      |        |
|------------------------------------------------------------------------------|----------|----|-----------------------------------------------|-------|--------|--------------------------------------------------------------|--------|------|---------------------------------------------------------------------------|-------|-------|----------------------------------------------------------------------------------|--------|----|---------------------------------------------------|----|-------|--------------------------------------------------------|--------|----|--------|------|--------|-------|-------|------|--------|----|----------|----|-------|-------|--------|----|--------|------|--------|-------|-------|------|--------|----|----------|----|-------|-------|--------|----|--------|------|--------|-------|-------|------|--------|----|----------|----|-------|-------|--------|----|--------|------|--------|-------|-------|------|--------|----|----------|----|-------|-------|--------|----|--------|------|--------|-------|-------|------|--------|----|----------|----|-------|-------|-------|----|-------|------|--------|-------|-------|------|--------|
| 白飯<br>豚肉と野菜のデミソース煮込み<br>大根と挽肉旨味炒め<br>南瓜サラダ<br>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご |          |    | 白飯<br>白身フライ<br>肉豆腐<br>菜の花おかか和え<br>小麦・ごま・大豆・豚肉 |       |        | 白飯<br>チキンカツ<br>卵と人参のソテー<br>ほうれん草ピーナツ和え<br>小麦・卵・乳成分・落花生・大豆・鶏肉 |        |      | 白飯<br>タラのチリソース<br>けんちょう(山口郷土)<br>玉ねぎツナサラダ<br>小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン |       |       | 白飯<br>スパイシーカレーロール<br>豚肉中華炒め<br>カニ風味サラダ<br>えび・かに・小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン |        |    | 白飯<br>サバ生姜焼き<br>なす田楽<br>ほうれん草おかか和え<br>小麦・ごま・さば・大豆 |    |       | 白飯<br>豚焼肉<br>青梗菜煮浸し<br>さつま芋サラダ<br>小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご |        |    |        |      |        |       |       |      |        |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |       |       |      |        |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |       |       |      |        |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |       |       |      |        |    |          |    |       |       |        |    |        |      |        |       |       |      |        |    |          |    |       |       |       |    |       |      |        |       |       |      |        |
| 熱量                                                                           | 376 kcal | 塩分 | 2.1 g                                         | たんぱく質 | 10.6 g | 脂質                                                           | 11.6 g | 炭水化物 | 58.8 g                                                                    | カルシウム | 26 mg | カリウム                                                                             | 261 mg | 熱量 | 389 kcal                                          | 塩分 | 1.7 g | たんぱく質                                                  | 14.4 g | 脂質 | 11.0 g | 炭水化物 | 60.1 g | カルシウム | 84 mg | カリウム | 249 mg | 熱量 | 393 kcal | 塩分 | 1.4 g | たんぱく質 | 11.7 g | 脂質 | 12.3 g | 炭水化物 | 59.5 g | カルシウム | 31 mg | カリウム | 216 mg | 熱量 | 430 kcal | 塩分 | 1.5 g | たんぱく質 | 13.0 g | 脂質 | 15.8 g | 炭水化物 | 60.1 g | カルシウム | 55 mg | カリウム | 286 mg | 熱量 | 446 kcal | 塩分 | 1.6 g | たんぱく質 | 10.6 g | 脂質 | 17.4 g | 炭水化物 | 62.3 g | カルシウム | 28 mg | カリウム | 223 mg | 熱量 | 407 kcal | 塩分 | 2.1 g | たんぱく質 | 13.1 g | 脂質 | 13.6 g | 炭水化物 | 57.5 g | カルシウム | 29 mg | カリウム | 228 mg | 熱量 | 348 kcal | 塩分 | 1.5 g | たんぱく質 | 9.3 g | 脂質 | 8.1 g | 炭水化物 | 60.6 g | カルシウム | 56 mg | カリウム | 313 mg |

6月2日（月）～6月8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

| 6月2日(月)                                                                                  |       |          |       | 6月3日(火)                                                                                                   |       |          |       | 6月4日(水)                                                                                           |       |          |       | 6月5日(木)                                                                                     |       |          |       | 6月6日(金)                                                                         |       |          |       | 6月7日(土)                                                                                      |       |          |       | 6月8日(日)                                                                                              |       |          |       |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------|-------|---------------------------------------------------------------------------------|-------|----------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------|-------|--------|
| 5・7日間コース                                                                                 |       |          |       |                                                                                                           |       |          |       |                                                                                                   |       |          |       |                                                                                             |       |          |       | 7日間コースの方のみお届け                                                                   |       |          |       |                                                                                              |       |          |       |                                                                                                      |       |          |       |        |
| 鶏肉のケチャップ煮<br>もやしと卵の炒め物<br>インゲンのごま和え<br>高野豆腐の含め煮<br>コールスローサラダ<br>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご |       |          |       | ブリのから揚げ野菜甘酢あんかけ<br>絹揚げのそぼろ煮<br>小松菜とツナのお浸し<br>かぶと豚肉の炒め物<br>春雨のマヨサラダ<br>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 |       |          |       | 豚肉のカレー炒め<br>がんもと人参煮物<br>里芋鮭フレークサラダ<br>青梗菜の中華ミルク煮<br>蒲鉾とわかめ生姜酢和え<br>かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご |       |          |       | イワシの生姜煮<br>ミニチキンカツ<br>ピーマンのケチャップ炒め<br>豚肉と大根の味噌煮<br>コーンとカニカマのサラダ<br>かに・小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご |       |          |       | 鶏肉のから揚げ<br>ひじきと竹輪の煮物<br>白花豆<br>ツナとじゃが芋の煮物<br>ブロッコリーのごま浸し<br>小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご |       |          |       | サバのみりん焼き<br>ほうれん草と卵の炒め物<br>レモンバジルナゲット<br>豆腐の旨塩煮<br>切干大根の酢味噌和え<br>小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご |       |          |       | 豚肉の甘辛煮<br>ピーマンのオイスターソース炒め<br>さつま芋のごま和え<br>キャベツのクリーム煮<br>蓮根サラダ<br>えび・小麦・卵・乳成分・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン |       |          |       |        |
| ごはん付                                                                                     | 熱量    | 590 kcal | 塩分    | 2.9 g                                                                                                     | 熱量    | 549 kcal | 塩分    | 2.5 g                                                                                             | 熱量    | 572 kcal | 塩分    | 3.0 g                                                                                       | 熱量    | 595 kcal | 塩分    | 2.7 g                                                                           | 熱量    | 622 kcal | 塩分    | 2.8 g                                                                                        | 熱量    | 612 kcal | 塩分    | 2.8 g                                                                                                | 熱量    | 572 kcal | 塩分    | 3.0 g  |
|                                                                                          | たんぱく質 | 25.1 g   | ビタミンD | 2.2 μg                                                                                                    | たんぱく質 | 26.2 g   | ビタミンD | 2.7 μg                                                                                            | たんぱく質 | 26.0 g   | ビタミンD | 2.2 μg                                                                                      | たんぱく質 | 27.3 g   | ビタミンD | 12.3 μg                                                                         | たんぱく質 | 22.4 g   | ビタミンD | 0.9 μg                                                                                       | たんぱく質 | 24.0 g   | ビタミンD | 6.4 μg                                                                                               | たんぱく質 | 25.8 g   | ビタミンD | 1.3 μg |
|                                                                                          | カルシウム | 337 mg   |       |                                                                                                           | カルシウム | 113 mg   |       |                                                                                                   | カルシウム | 304 mg   |       |                                                                                             | カルシウム | 194 mg   |       |                                                                                 | カルシウム | 128 mg   |       |                                                                                              | カルシウム | 287 mg   |       |                                                                                                      | カルシウム | 263 mg   |       |        |
| おかずのみ                                                                                    | 熱量    | 349 kcal | 塩分    | 2.8 g                                                                                                     | 熱量    | 309 kcal | 塩分    | 2.4 g                                                                                             | 熱量    | 331 kcal | 塩分    | 3.0 g                                                                                       | 熱量    | 355 kcal | 塩分    | 2.7 g                                                                           | 熱量    | 381 kcal | 塩分    | 2.8 g                                                                                        | 熱量    | 371 kcal | 塩分    | 2.7 g                                                                                                | 熱量    | 331 kcal | 塩分    | 2.9 g  |
|                                                                                          | たんぱく質 | 20.9 g   | ビタミンD | 2.2 μg                                                                                                    | たんぱく質 | 22.0 g   | ビタミンD | 2.7 μg                                                                                            | たんぱく質 | 21.8 g   | ビタミンD | 2.2 μg                                                                                      | たんぱく質 | 23.1 g   | ビタミンD | 12.3 μg                                                                         | たんぱく質 | 18.2 g   | ビタミンD | 0.9 μg                                                                                       | たんぱく質 | 19.8 g   | ビタミンD | 6.4 μg                                                                                               | たんぱく質 | 21.6 g   | ビタミンD | 1.3 μg |
|                                                                                          | カルシウム | 333 mg   |       |                                                                                                           | カルシウム | 110 mg   |       |                                                                                                   | カルシウム | 301 mg   |       |                                                                                             | カルシウム | 191 mg   |       |                                                                                 | カルシウム | 124 mg   |       |                                                                                              | カルシウム | 283 mg   |       |                                                                                                      | カルシウム | 259 mg   |       |        |

おかず華

製造  
下関アグリフードサービス

| 6月2日(月)                             |          | 6月3日(火)                           |        | 6月4日(水)                                 |          | 6月5日(木)                      |        | 6月6日(金)                                    |          |       |        |       |          |       |        |
|-------------------------------------|----------|-----------------------------------|--------|-----------------------------------------|----------|------------------------------|--------|--------------------------------------------|----------|-------|--------|-------|----------|-------|--------|
| 5日間コース                              |          |                                   |        |                                         |          |                              |        |                                            |          |       |        |       |          |       |        |
| 豚肉と野菜のデミソース煮込み                      |          | 肉豆腐                               |        | 赤魚南蛮漬け                                  |          | タラのチリソース                     |        | 豚肉中華炒め                                     |          |       |        |       |          |       |        |
| カレイ磯辺天                              |          | 白身フライ                             |        | けんちょう(山口郷土)                             |          | 豚肉と厚揚げのチャンプルー                |        | スパイシーカレーロール                                |          |       |        |       |          |       |        |
| なすとベーコンの炒め物                         |          | じゃが芋のそぼろ煮                         |        | 卵と人参のソテー                                |          | 大豆の五目煮                       |        | 青梗菜のクリーム煮                                  |          |       |        |       |          |       |        |
| 大根と挽肉旨味炒め                           |          | ひじきとピーマンの煮物                       |        | 春雨の炒め物                                  |          | 南瓜のいとこ煮                      |        | 春菊とさつま揚げ炒め                                 |          |       |        |       |          |       |        |
| 五目しんじょ煮                             |          | オクラごま和え                           |        | ほうれん草ピーナツ和え                             |          | 胡瓜としらすの酢物                    |        | カニ風味サラダ                                    |          |       |        |       |          |       |        |
| 南瓜サラダ                               |          | キャベツと海老の炒め物                       |        | 里芋のそぼろ煮                                 |          | なすごま和え                       |        | 胡瓜とわかめの酢物                                  |          |       |        |       |          |       |        |
| 春菊のえのき浸し                            |          | 切干大根サラダ                           |        | 筍味噌煮(山口郷土)                              |          | 玉ねぎツナサラダ                     |        | シュウマイ                                      |          |       |        |       |          |       |        |
| 白花豆                                 |          | ごまだんご                             |        | コールスローサラダ                               |          | おかず昆布                        |        | 金時豆                                        |          |       |        |       |          |       |        |
| 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 |          | えび・小麦・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・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン |          | 小麦・卵・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・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン |          |       |        |       |          |       |        |
| 熱量                                  | 414 kcal | 塩分                                | 3.4 g  | 熱量                                      | 390 kcal | 塩分                           | 3.5 g  | 熱量                                         | 385 kcal | 塩分    | 3.3 g  | 熱量    | 399 kcal | 塩分    | 3.5 g  |
| たんぱく質                               | 17.9 g   | 脂質                                | 22.0 g | たんぱく質                                   | 18.6 g   | 脂質                           | 17.4 g | たんぱく質                                      | 14.4 g   | 脂質    | 19.1 g | たんぱく質 | 17.9 g   | 脂質    | 20.7 g |
| 炭水化物                                | 39.0 g   | カルシウム                             | 80 mg  | 炭水化物                                    | 43.9 g   | カルシウム                        | 116 mg | 炭水化物                                       | 39.5 g   | カルシウム | 81 mg  | 炭水化物  | 34.8 g   | カルシウム | 92 mg  |
| カリウム                                | 365 mg   |                                   |        | カリウム                                    | 511 mg   |                              |        | カリウム                                       | 594 mg   |       |        | カリウム  | 675 mg   |       |        |
|                                     |          |                                   |        |                                         |          |                              |        |                                            |          |       |        |       |          |       |        |
|                                     |          |                                   |        |                                         |          |                              |        |                                            |          |       |        |       |          |       |        |

おかず

製造  
ワタミ株式会社

|                                                                                                                                                    |          |    |        |                                                                                                                                                             |          |    |        |                                                                                                                                                                                    |          |    |        |                                                                                                                                                            |          |    |        |                                                                                                                                                                               |          |    |        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----|--------|
| チキン南蛮 ※タルタルソース小袋付<br>卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・りんご<br>花野菜と五穀のトマトドレッシングサラダ<br>小麦・大豆・りんご・ゼラチン<br>ひじきと水くわいの炒め煮<br>小麦・大豆<br>大根の梅和え<br>無し<br>チンゲン菜と薄揚げの和え物<br>小麦・大豆 |          |    |        | サバの味噌煮<br>小麦・さば・大豆・ごま<br>豚しゃぶ ポン酢だれ<br>小麦・さば・大豆・豚肉・ゼラチン<br>豆腐と野菜の煮物<br>卵・小麦・大豆・鶏肉<br>里芋の明太風味マヨサラダ<br>卵・小麦・大豆・鶏肉・ゼラチン<br>ほうれん草とコーンの炒め物<br>小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま |          |    |        | 玉子焼き 中華あん<br>卵・小麦・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・さば・りんご<br>豚肉ともやしのニラ炒め<br>小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま<br>乱切りじゃが芋のサーモンフレーク炒め<br>小麦・乳成分・さけ・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン<br>ブロッコリーとハムのサラダ<br>卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉<br>煮豆<br>小麦・大豆・豚肉 |          |    |        | とんかつ ※ソース小袋付<br>小麦・大豆・豚肉・りんご<br>カニ風味のふわふわ豆腐<br>卵・かに・大豆・豚肉・小麦・さば<br>蒸し鶏と切干大根のサラダ<br>卵・小麦・大豆・鶏肉<br>蓮根とこんにゃくの金平<br>小麦・大豆・ごま<br>もやしと人参のポン酢和え<br>小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま |          |    |        | 牛肉とがんもどきのすき煮<br>小麦・牛肉・大豆<br>カニカマの天ぷら ※天つゆ小袋付<br>卵・小麦・かに・大豆<br>鶏肉とキャベツのコンソメ炒め<br>小麦・乳成分・大豆・鶏肉<br>たけのこの姫皮とグリーンピースの和え物<br>小麦・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉<br>わかめと彩り野菜のお浸し<br>卵・小麦・えび・かに・大豆 |          |    |        |
| 熱量                                                                                                                                                 | 411 kcal | 塩分 | 3.2 g  | 熱量                                                                                                                                                          | 380 kcal | 塩分 | 2.6 g  | 熱量                                                                                                                                                                                 | 388 kcal | 塩分 | 2.6 g  | 熱量                                                                                                                                                         | 427 kcal | 塩分 | 2.4 g  | 熱量                                                                                                                                                                            | 367 kcal | 塩分 | 2.6 g  |
| たんぱく質                                                                                                                                              | 18.7 g   | 脂質 | 25.4 g | たんぱく質                                                                                                                                                       | 13.9 g   | 脂質 | 25.0 g | たんぱく質                                                                                                                                                                              | 13.2 g   | 脂質 | 27.2 g | たんぱく質                                                                                                                                                      | 18.0 g   | 脂質 | 33.0 g | たんぱく質                                                                                                                                                                         | 16.0 g   | 脂質 | 22.3 g |
| 炭水化物                                                                                                                                               | 28.6 g   |    |        | 炭水化物                                                                                                                                                        | 25.0 g   |    |        | 炭水化物                                                                                                                                                                               | 23.5 g   |    |        | 炭水化物                                                                                                                                                       | 15.9 g   |    |        | 炭水化物                                                                                                                                                                          | 23.3 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

6月4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。

コプやまぐち 電話 0120-272-428 083-995-3638 受付：月～金 9:00～18:00

# おかず『豊』献立表

6月2日(月)～6月8(日)

製造元: 下関アグリフードサービス株式会社

| 6月2日(月)                                                             | 6月3日(火)                                                             | 6月4日(水)                                                             | 6月5日(木)                                                             | 6月6日(金)                                                             | 6月7日(土)                                                             | 6月8日(日)                                                             |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 5・7日間コース                                                            |                                                                     |                                                                     |                                                                     |                                                                     | 7日間コースの方のみお届け                                                       |                                                                     |
| 赤魚の春雨中華あんかけ                                                         | ごま味噌鶏大根                                                             | 白身フライ                                                               | 鶏肉と里芋の照り煮                                                           | サバのみりん焼き                                                            | 豚肉の五目旨煮                                                             | ブリの照り焼き                                                             |
| タンドリー風チキン                                                           | 赤魚みりん焼き                                                             | 豚肉と野菜のしゃぶしゃぶ風さっぱりみぞれあん                                              | サワラから揚げ野菜甘酢あん                                                       | 麻婆豆腐                                                                | アジ大葉フライ                                                             | 豚肉のカレー炒め                                                            |
| マカロニクリーム煮                                                           | キャベツのカレー炒め                                                          | 絹揚げのピリ辛煮                                                            | 春雨の炒め物                                                              | ひじきと竹輪の煮物                                                           | ニラ玉                                                                 | しろ菜のゆず浸し                                                            |
| 青梗菜の梅マヨ和え                                                           | ブロッコリーサラダ                                                           | カリフラワーのフレンチサラダ                                                      | しろ菜とカニカマの青じそドレッシング和え                                                | ブロッコリーとチーズのサラダ                                                      | 切干大根のサラダ                                                            | マカロニサラダ                                                             |
| 人参とえのきの明太子炒め                                                        | リンゴシロップ漬け                                                           | さつま芋のごま和え                                                           | 南瓜とレーズンのサラダ                                                         | エビ風味しゅうまい                                                           | 蒲鉾とわかめの生姜酢和え                                                        | 金時豆                                                                 |
| 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・乳成分・牛肉・ごま・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・りんご                                         | かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご                                            | えび・かに・小麦・卵・乳成分・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・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                                               |
| 熱量 343 kcal<br>たんぱく質 23.7 g<br>脂質 18.7 g<br>炭水化物 22.3 g<br>塩分 2.7 g | 熱量 392 kcal<br>たんぱく質 23.8 g<br>脂質 21.3 g<br>炭水化物 28.5 g<br>塩分 3.1 g | 熱量 390 kcal<br>たんぱく質 22.5 g<br>脂質 17.3 g<br>炭水化物 37.8 g<br>塩分 2.8 g | 熱量 428 kcal<br>たんぱく質 22.6 g<br>脂質 24.2 g<br>炭水化物 30.3 g<br>塩分 3.1 g | 熱量 422 kcal<br>たんぱく質 21.7 g<br>脂質 27.5 g<br>炭水化物 23.3 g<br>塩分 3.1 g | 熱量 424 kcal<br>たんぱく質 21.4 g<br>脂質 25.8 g<br>炭水化物 27.4 g<br>塩分 3.2 g | 熱量 395 kcal<br>たんぱく質 24.6 g<br>脂質 19.9 g<br>炭水化物 31.2 g<br>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  
**6月4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**  
083-995-3638  
受付: 月～金 9:00～18:00