

6月16日(月)～6月22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
お弁当こばこのご飯の量は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16日(月)				6月17日(火)				6月18日(水)				6月19日(木)				6月20日(金)				6月21日(土)				6月22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 豚肉の柳川風煮 なすとピーマンの炒め煮 高野豆腐の煮物 フレンチサラダ 小麦・卵・ごま・大豆・豚肉				白飯/ゆかり 黒メバル柚庵焼き 揚げ鶏キャベツの和風生姜煮 ブロッコリーごま和え 春雨サラダ 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・りんご				お寿司 坦々風野菜炒め 大根とさつま揚げ煮 芋いもサラダ 京あわせ煮物 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				白飯/白ごま タラのきのこソースかけ 卵とほうれん草のソテー ブロッコリーと桜えび煮物 三目豆 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉				白飯/黒ごま 鶏山賊焼き(山口郷土) 白菜ツナスープ煮 じゃが芋とオクラの明太子サラダ 胡瓜の酢物 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉				白飯/ゆかり サバ照焼き 野菜とツナのクリーム煮 青梗菜卵とじ マカロニサラダ 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				白飯/黒ごま 肉団子の卵あんかけ ほうれん草ソテー 豚肉と里芋のゆず味噌煮 オクラとツナ和え 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	461 kcal	塩分	4.0 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	12.9 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	15.0 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	68.0 g	カルシウム	139 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	290 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				白菜煮浸し				小松菜卵炒め				豚肉と里芋のごま煮込み				白身魚ふわらか豆腐天				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				南瓜のそぼろ煮				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)				白花豆				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				わかめの炒り煮				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				赤魚の柚子味噌タレかけ				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				春巻き			
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				ほうれん草炒め				炒り豆腐			
ほうれん草菜種和え				ひじきごまサラダ				芋いもサラダ				三目豆				ブロッコリーと桜えび煮物				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				オクラ梅かつお和え				春菊のお浸し				青梗菜ピーナツ和え				マカロニ香味サラダ				白菜ごま和え				五目生酢			
黄桃シロップ漬け				切干大根の酢物				筍のたらこ和え				レモンバジルチキン				枝豆のおかか和え				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	106 mg	炭水化物	26.1 g	カルシウム	106 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

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				揚げ鶏のキャベツ和風生姜煮				京あわせ煮物				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			
水菜のおかか和え				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	36 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	386 mg			カリウム	184 mg			カリウム	131 mg			カリウム	424 mg		

6月16日(月)～6月22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16日(月)		6月17日(火)		6月18日(水)		6月19日(木)		6月20日(金)		6月21日(土)		6月22日(日)														
		5・7日間コース										7日間コースの方のみお届け																
		メンチカツ		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かけ		鶏肉と蓮根の炒め物														
		サワラの梅風味焼き		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		しろ菜の甘酢和え														
		春雨の炒め物		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		じゃが芋のカレー風味煮														
		けんちん煮		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		インゲンのサラダ														
		小松菜とえのきのお浸し		卵焼き		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		人参のナポリタン風														
		小麦・卵・乳成分・牛肉・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		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		小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご														
ごはん付	熱量	606 kcal	塩分	2.8 g	熱量	564 kcal	塩分	2.6 g	熱量	623 kcal	塩分	3.1 g	熱量	663 kcal	塩分	3.8 g	熱量	585 kcal	塩分	2.9 g	熱量	584 kcal	塩分	2.5 g	熱量	614 kcal	塩分	3.0 g
	たんぱく質	21.2 g	ビタミンD	2.7 μg	たんぱく質	26.9 g	ビタミンD	3.2 μg	たんぱく質	22.4 g	ビタミンD	3.1 μg	たんぱく質	30.2 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	1.0 μg
おかずのみ	カルシウム	198 mg			カルシウム	171 mg			カルシウム	230 mg			カルシウム	290 mg			カルシウム	243 mg			カルシウム	276 mg			カルシウム	218 mg		
	熱量	365 kcal	塩分	2.8 g	熱量	324 kcal	塩分	2.5 g	熱量	382 kcal	塩分	3.1 g	熱量	422 kcal	塩分	3.8 g	熱量	344 kcal	塩分	2.9 g	熱量	343 kcal	塩分	2.5 g	熱量	374 kcal	塩分	3.0 g
	たんぱく質	17.0 g	ビタミンD	2.7 μg	たんぱく質	22.7 g	ビタミンD	3.2 μg	たんぱく質	18.2 g	ビタミンD	3.1 μg	たんぱく質	26.0 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	21.3 g	ビタミンD	1.0 μg
	カルシウム	194 mg			カルシウム	168 mg			カルシウム	227 mg			カルシウム	278 mg			カルシウム	240 mg			カルシウム	273 mg			カルシウム	214 mg		

おかず華

製造
下関アグリフードサービス

6月16日(月)			6月17日(火)			6月18日(水)			6月19日(木)			6月20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			サバのから揚げ野菜あんかけ			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			タラのきのこあんかけ			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							
水菜のおかか和え			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							
フレンチサラダ			ブロッコリーごま和え			春菊のお浸し			三目豆			水菜煮浸し							
白菜のゆかり和え			春雨サラダ			芋いもサラダ			卵とほうれん草のソテー			胡瓜の酢物							
チキンナゲット			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	122 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	526 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

油淋鶏(ユーリンチー)				有機きく苺使用！牛肉と野菜の炒め物				サンマの煮付け				豚肉とズッキーニのごま味噌炒め				肉じゃがコロツケ			
小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま				小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・さば				卵・小麦・乳成分・大豆・さば				小麦・落花生・大豆・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				がんもどきの白だし仕立て				豚肉と大根の甘煮				オムレツ 中華風ホワイトソースがけ				豚肉とキャベツの玉子炒め			
小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま				小麦・さば・大豆				小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま				卵・小麦・大豆・乳成分・えび・牛肉・鶏肉・豚肉・ごま				卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま			
ひじきと豆腐のマヨサラダ				カリフラワーの炒め物				こうや豆腐ときのこの和風炒め				大豆と野菜の炒め物				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・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉				小麦・大豆・豚肉				小麦・大豆				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				わかめとキャベツのナムル				ほうれん草と白菜の黒ごま和え				角切りチーズとキャベツのサラダ				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				小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま				小麦・大豆・ごま				卵・小麦・乳成分・大豆				小麦			
ブロッコリーのおかか和え				大根と人参の煮物				ポテトの真砂和え				わかめとねぎのナムル				小松菜と薄揚げのお浸し			
小麦・大豆				小麦・大豆				小麦・乳成分・大豆・ゼラチン				小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま				小麦・大豆			
熱量	345 kcal	塩分	3.2 g	熱量	393 kcal	塩分	2.7 g	熱量	375 kcal	塩分	2.6 g	熱量	417 kcal	塩分	2.4 g	熱量	470 kcal	塩分	2.5 g
たんぱく質	16.8 g	脂質	20.5 g	たんぱく質	16.5 g	脂質	28.6 g	たんぱく質	16.4 g	脂質	25.2 g	たんぱく質	15.2 g	脂質	31.1 g	たんぱく質	11.7 g	脂質	32.3 g
炭水化物	24.5 g			炭水化物	17.9 g			炭水化物	22.1 g			炭水化物	21.7 g			炭水化物	34.6 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18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

6月16日(月)	6月17日(火)	6月18日(水)	6月19日(木)	6月20日(金)	6月21日(土)	6月22日(日)
5・7日間コース					7日間コースの方のみお届け	
鶏肉と絹揚げの醤油バター風味炒め	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
メルルーサのから揚げマリネソースかけ	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	白身魚天の明太子ソースかけ	鶏肉のから揚げ
青梗菜とさつま揚げの煮物	インゲンとしらすの山椒炒め	冬瓜のとろみ煮	豚肉とじゃが芋の煮物	五目花型豆腐と椎茸の煮物	大豆五目煮	豆腐の旨塩煮
カリフラワーのカレーマヨ和え	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	白菜のぽん酢マヨネーズ和え	和風マカロニサラダ	ほうれん草と卵の炒め物
里芋の青のり和え	キャベツのレモン風味和え	人参とえのきの明太炒め	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
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	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	かに・小麦・卵・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	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
熱量 403 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 24.0 g 炭水化物 24.6 g 塩分 3.0 g	熱量 356 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 18.2 g 炭水化物 28.9 g 塩分 3.0 g	熱量 377 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 21.6 g 炭水化物 23.7 g 塩分 3.1 g	熱量 420 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 21.2 g 炭水化物 37.8 g 塩分 3.0 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 435 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 24.7 g 炭水化物 31.9 g 塩分 3.0 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

【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18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