

6月23日（月）～6月29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23日(月)			6月24日(火)			6月25日(水)			6月26日(木)			6月27日(金)			6月28日(土)			6月29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 菜の花ごま酢和え 切干大根洋風サラダ 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 ラタトゥイユ 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 高野豆腐サイコロ煮 さつま芋切昆布煮 えのきの梅マヨネーズ和え 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 しろ菜のお浸し 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	熱量	481 kcal	塩分	1.9 g	熱量	440 kcal	塩分	3.1 g	熱量	465 kcal	塩分	2.2 g	熱量	483 kcal	塩分	2.3 g	熱量	463 kcal	塩分	2.1 g	熱量	404 kcal	塩分	2.8 g
たんぱく質	14.6 g	脂質	18.9 g	たんぱく質	12.0 g	脂質	18.2 g	たんぱく質	11.7 g	脂質	13.9 g	たんぱく質	16.4 g	脂質	16.4 g	たんぱく質	18.7 g	脂質	15.7 g	たんぱく質	17.0 g	脂質	15.1 g	たんぱく質	11.9 g	脂質	6.7 g
炭水化物	77.3 g	カルシウム	97 mg	炭水化物	68.8 g	カルシウム	62 mg	炭水化物	68.4 g	カルシウム	51 mg	炭水化物	64.9 g	カルシウム	53 mg	炭水化物	68.8 g	カルシウム	60 mg	炭水化物	68.0 g	カルシウム	68 mg	炭水化物	75.9 g	カルシウム	93 mg
カリウム	293 mg			カリウム	284 mg			カリウム	311 mg			カリウム	371 mg			カリウム	220 mg			カリウム	390 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				メバル磯辺天				カレイの煮付け				タラ柚庵焼き				豚肉と野菜の塩タレ炒め				サバ生姜焼き				メンチカツ			
大根とツナの煮物				ほうれん草煮浸し				小松菜中華炒め				えびしんじょ天ぷら				スクランブルエッグ				キャベツと炒り卵の炒め物				菜の花の卵とじ			
青梗菜炒め				アスパラ梅おかか和え				いんげんおかか和え				ワカメぬた(山口郷土)				紅白生酢				しろ菜柚子浸し				白菜煮浸し			
春雨サラダ				さつま芋サラダ				白菜ツナサラダ				南瓜とチーズのサラダ				蓮根ひじきサラダ				小松菜塩昆布和え				胡瓜の酢物			
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				かに・小麦・卵・大豆・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				えび・小麦・卵・乳成分・大豆・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・りんご・ゼラチン				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	265 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	11.9 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	73 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	507 mg			カリウム	177 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				黒メバルの煮付け				ハンバーグ野菜あん				タラのクリーム煮				酢豚				サバ味噌煮				鶏の塩唐揚げ			
大豆煮				豚肉と春雨の炒め物				ナポリタン				チャブチェ				キャベツの肉味噌ポン酢和え				牛肉と野菜の旨煮				切干大根煮			
豆乳花形煮				えびと枝豆の卵とじ				つしま(山口郷土)				木の葉豆腐煮				オムレツの中華あんかけ				高野豆腐卵とじ				ほうれん草炒め			
小松菜煮浸し				蓮根金平				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				ワカメの中華サラダ				キャベツとウィンナー炒め物				キャベツの甘酢和え			
切干大根洋風サラダ				竹輪と大根炒め				白菜ツナサラダ				マセドアンサラダ				いんげん煮浸し				しろ菜柚子浸し				ポテトサラダ			
金時豆				オクラごま和え				白花豆				ほうれん草の柚子香和え				枝豆と竹輪の明太マヨ和え				カリフラワーサラダ				りんごシロップ漬け			
えび・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・りんご・ゼラチン				小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				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・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・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・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	346 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	16.1 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	61 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			白飯			白飯			白飯			白飯			白飯												
豚肉と野菜の甘辛煮			アジ大葉フライ			チーズチキンカツ			サワラ柚庵焼き			焼き鳥の彩りあんかけ			タラ磯辺天												
枝豆と豆腐のふんわり天			かぶとツナの甘辛煮			ラタトゥイユ			つしま(山口郷土)			高野豆腐サイコロ煮			チャブチェ												
菜の花ごま酢和え			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			えのきの梅マヨネーズ和え			ほうれん草菜種和え												
えび・小麦・卵・ごま・大豆・豚肉			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			小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			えび・小麦・卵・大豆・鶏肉・りんご			小麦・卵・乳成分・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	232 mg			カリウム	339 mg			カリウム	133 mg			カリウム	302 mg			カリウム	263 mg		

6月23日（月）～6月29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23日(月)				6月24日(火)				6月25日(水)				6月26日(木)				6月27日(金)				6月28日(土)				6月29日(日)				
5・7日間コース																				7日間コースの方のみお届け								
サバの味噌煮たれかけ もやしとさつま揚げの生姜醤油炒め ソーストンカツ キャベツのクリーム煮 花野菜サラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				豚肉の生姜焼き がんもどきと南瓜の煮物 鶏肉となすの甘酢炒め 春雨サラダ 金時豆 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン				スペイン風オムレツのトマトソースかけ 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 キャベツのレモン風味和え 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 枝豆のおかか和え 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 胡瓜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 えび・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				
ごはん付	熱量	620 kcal	塩分	2.8 g	熱量	612 kcal	塩分	3.0 g	熱量	602 kcal	塩分	2.4 g	熱量	650 kcal	塩分	2.9 g	熱量	555 kcal	塩分	2.7 g	熱量	572 kcal	塩分	2.8 g	熱量	589 kcal	塩分	2.5 g
	たんぱく質	23.0 g	ビタミンD	6.5 μg	たんぱく質	28.3 g	ビタミンD	0.6 μg	たんぱく質	20.8 g	ビタミンD	1.6 μg	たんぱく質	23.9 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	22.2 g	ビタミンD	12.1 μg
	カルシウム	267 mg			カルシウム	110 mg			カルシウム	189 mg			カルシウム	276 mg			カルシウム	205 mg			カルシウム	240 mg			カルシウム	294 mg		
おかずのみ	熱量	380 kcal	塩分	2.7 g	熱量	372 kcal	塩分	3.0 g	熱量	362 kcal	塩分	2.4 g	熱量	410 kcal	塩分	2.9 g	熱量	314 kcal	塩分	2.6 g	熱量	332 kcal	塩分	2.7 g	熱量	348 kcal	塩分	2.5 g
	たんぱく質	18.8 g	ビタミンD	6.5 μg	たんぱく質	24.1 g	ビタミンD	0.6 μg	たんぱく質	16.6 g	ビタミンD	1.6 μg	たんぱく質	19.7 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	18.0 g	ビタミンD	12.1 μg
	カルシウム	264 mg			カルシウム	107 mg			カルシウム	185 mg			カルシウム	273 mg			カルシウム	202 mg			カルシウム	236 mg			カルシウム	291 mg		

おかず華

製造
下関アグリフードサービス

6月23日(月)				6月24日(火)				6月25日(水)				6月26日(木)				6月27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				クリームコロッケ			
枝豆と豆腐ふんわり天				厚揚げと青梗菜炒め				ラタトゥイユ				つしま(山口郷土)				高野豆腐サイコロ煮			
菜の花ごま酢和え				蓮根金平				白菜の彩り和え				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				えのきの梅マヨネーズ和え			
胡瓜の酢物				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			
ブロッコリーピーナツ和え				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	109 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	354 mg		

おかず

製造
ワタミ株式会社

鶏肉とヤングコーンのバター醤油炒め 小麦・乳成分・大豆・鶏肉				サーモンの塩焼き さけ・小麦・大豆・ごま				和風ハンバーグ 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉				エビチリ 卵・小麦・えび・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ゆで豚とわかめのサラダ ※ごまドレッシング小袋付 卵・小麦・大豆・ごま・豚肉				牛肉と野菜の焼肉風 小麦・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま			
メンチカツ 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉				豚肉と温野菜のツナカレー 小麦・大豆・豚肉・さば・乳成分・牛肉・鶏肉				じゃが芋と豆の煮物 大豆・りんご・ゼラチン・小麦・鶏肉・豚肉・ごま								肉しゅうまい 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま			
しらすと野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま				花野菜のチーズ入りポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン				なすとベーコンのコンソメ炒め 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉				大豆と彩り野菜の味噌炒め 小麦・大豆・ごま				彩り切干大根 卵・小麦・大豆			
豆豆サラダ 卵・小麦・大豆				ほうれん草と竹輪の和え物 小麦・大豆				大根と人参のごま酢和え 小麦・大豆・ごま				さつま芋とそぼろのピリ辛サラダ 小麦・大豆・豚肉・ごま				南瓜とひよこ豆のピーナッツ和え 小麦・落花生・乳成分・大豆・鶏肉			
大根のナムル 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま				もやしと人参のポン酢和え 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま				昆布煮 小麦・大豆				チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま				いんげんとコーンの炒め物 小麦・乳成分・大豆・鶏肉			
熱量	429 kcal	塩分	1.9 g	熱量	345 kcal	塩分	2.3 g	熱量	405 kcal	塩分	2.5 g	熱量	404 kcal	塩分	2.6 g	熱量	370 kcal	塩分	2.4 g
たんぱく質	21.8 g	脂質	28.6 g	たんぱく質	18.3 g	脂質	22.0 g	たんぱく質	13.6 g	脂質	23.0 g	たんぱく質	14.0 g	脂質	27.8 g	たんぱく質	14.5 g	脂質	21.2 g
炭水化物	19.8 g			炭水化物	18.6 g			炭水化物	37.2 g			炭水化物	27.8 g			炭水化物	30.6 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・お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25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 夕食宅配 こくる

0120-272-428

083-995-3638

受付: 月～金 9:00～18:00

6月23日(月)	6月24日(火)	6月25日(水)	6月26日(木)	6月27日(金)	6月28日(土)	6月29日(日)
5・7日間コース					7日間コースの方のみお届け	
オムレツホワイトソースかけ	ホッケの塩焼き	鶏肉の山椒風味焼き	サバの味噌煮だれかけ	ハンバーグバーベキューソースかけ	ブリのから揚げ野菜あんかけ	豚肉と絹揚げの辛味噌炒め
サワラのはちみつ照り焼き	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	ミニオムレツのトマトソースかけ
野菜と豚肉の炒め物	カリフラワーのコンソメ煮	春雨と野菜の甜麺醬炒め	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
大豆サラダ	ピーマンとツナのサラダ	里芋鮭フレークサラダ	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	切干大根と桜エビの中華風煮物
なすの南蛮和え	小松菜の煮浸し	ひじきのドレッシング和え	さつま芋のごま和え	金時豆	青梗菜と蒸し鶏の和え物	小松菜とツナのぽん酢和え
小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	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・さけ・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・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
熱量 415 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 25.9 g 炭水化物 24.1 g 塩分 2.8 g	熱量 399 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 21.8 g 炭水化物 30.7 g 塩分 3.2 g	熱量 454 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 26.2 g 炭水化物 34.2 g 塩分 3.1 g	熱量 390 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 21.8 g 炭水化物 26.7 g 塩分 3.0 g	熱量 378 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 19.1 g 炭水化物 31.0 g 塩分 3.2 g	熱量 399 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 19.9 g 炭水化物 31.9 g 塩分 3.0 g	熱量 424 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 24.7 g 炭水化物 30.0 g 塩分 3.3 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25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。

 

0120-272-428
083-995-3638

受付: 月～金 9:00～18:00