

7月14日(月)～7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

7月14日(月)				7月15日(火)				7月16日(水)				7月17日(木)				7月18日(金)				7月19日(土)				7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/ゆかり 豚すきやき煮 アジ大葉フライ いんげんさつま揚げ煮物 オクラごま和え 小麦・ごま・大豆・豚肉				白飯/黒ごま 黒メバル山椒焼き 南瓜のそぼろ煮 しろ菜ごま和え 枝豆のおかか和え 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン				かやく飯/青のり 豚肉のブルコギ 小松菜と卵炒め 大根と挽肉旨味炒め煮 スパゲティサラダ 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/ゆかり サバ塩焼き 豚肉と里芋のごま煮込み ごぼうとウィンナーの金平 ブロッコリーツナサラダ 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 酢豚 白身魚ふわらか天 のっぺい風煮(山口郷土) 白菜彩り和え 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン				白飯/白ごま メルルーサの甘酢あん ビーフシチュー ほうれん草ツナソテー わかめの炒り煮 小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉				白飯/ゆかり サーモンマヨカツ 煮物盛り合わせ 春雨の酢物 青梗菜ごま和え 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			
熱量	472 kcal	塩分	2.2 g	熱量	410 kcal	塩分	2.0 g	熱量	474 kcal	塩分	3.5 g	熱量	510 kcal	塩分	2.1 g	熱量	468 kcal	塩分	2.1 g	熱量	480 kcal	塩分	1.8 g	熱量	483 kcal	塩分	2.1 g
たんぱく質	13.9 g	脂質	13.2 g	たんぱく質	17.6 g	脂質	7.9 g	たんぱく質	16.5 g	脂質	14.7 g	たんぱく質	17.4 g	脂質	20.8 g	たんぱく質	12.5 g	脂質	14.9 g	たんぱく質	16.0 g	脂質	13.4 g	たんぱく質	11.5 g	脂質	14.2 g
炭水化物	75.9 g	カルシウム	67 mg	炭水化物	69.8 g	カルシウム	130 mg	炭水化物	70.0 g	カルシウム	92 mg	炭水化物	63.7 g	カルシウム	90 mg	炭水化物	72.6 g	カルシウム	62 mg	炭水化物	76.6 g	カルシウム	70 mg	炭水化物	79.4 g	カルシウム	69 mg
カリウム	313 mg			カリウム	546 mg			カリウム	420 mg			カリウム	265 mg			カリウム	279 mg			カリウム	276 mg			カリウム	219 mg		

おかず咲

製造
下関アグリフードサービス

豚肉と厚揚げの和風カレー			赤魚の煮付け			肉じゃが			アジの中華あんかけ			天ぷら盛り合わせ			豚肉と野菜の塩タレ炒め			赤魚天ぷら									
コロッケ			麻婆春雨			かにのふわふわ豆腐野菜あんかけ			大平(山口郷土)			大豆と豚ミンチとろみ煮みそ風味			ひじき煮			春雨中華炒め									
糸こんにゃくのたらこ煮			枝豆のおかか和え			キャベツと炒り卵のサラダ			オクラと人参和え物			じゃが芋とベーコン煮			エビチリ			白菜ごま酢和え									
ほうれん草煮浸し			卵サラダ			青梗菜ソテー			春雨サラダ			スパゲティサラダ			里芋とツナサラダ			ポテトサラダ									
小麦・乳成分・ごま・大豆・豚肉			えび・かに・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・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・小麦・卵・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			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・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン									
熱量	288 kcal	塩分	2.1 g	熱量	304 kcal	塩分	3.0 g	熱量	238 kcal	塩分	2.8 g	熱量	343 kcal	塩分	2.4 g	熱量	363 kcal	塩分	2.6 g	熱量	254 kcal	塩分	2.5 g	熱量	325 kcal	塩分	1.9 g
たんぱく質	13.5 g	脂質	15.2 g	たんぱく質	15.9 g	脂質	17.9 g	たんぱく質	9.3 g	脂質	16.4 g	たんぱく質	16.4 g	脂質	18.4 g	たんぱく質	12.9 g	脂質	23.2 g	たんぱく質	14.4 g	脂質	15.0 g	たんぱく質	12.7 g	脂質	17.9 g
炭水化物	25.6 g	カルシウム	61 mg	炭水化物	22.1 g	カルシウム	60 mg	炭水化物	18.4 g	カルシウム	76 mg	炭水化物	29.4 g	カルシウム	76 mg	炭水化物	27.9 g	カルシウム	55 mg	炭水化物	17.3 g	カルシウム	83 mg	炭水化物	31.6 g	カルシウム	100 mg
カリウム	243 mg			カリウム	424 mg			カリウム	378 mg			カリウム	378 mg			カリウム	299 mg			カリウム	421 mg			カリウム	419 mg		

おかず舞

製造
下関アグリフードサービス

豚肉と野菜のスタミナ炒め				白身フライ				チキン南蛮のタルタルソースかけ				タラのトマトソースかけ				サワラ竜田揚げ				ハンバーグ				ホキの野菜あんかけ			
オムレツのハヤシソースかけ				回鍋肉				のっぺい風煮(山口郷土)				大根と大根葉煮浸し				大豆豚ミンチとろみ煮みそ風味				大豆トマト煮				八宝菜			
いんげんさつま揚げ煮				じゃが芋とベーコン煮				青梗菜ソテー				ほうれん草お浸し				いんげんソテー				なすのはさみ揚げ天				じゃが芋の炒り煮			
大根ツナサラダ				海老とブロッコリー塩だれ炒め				さつま芋サラダ				卵と人参のソテー				ほうれん草チーズ洋風和え				ほうれん草錦糸和え				小松菜炒め煮			
枝豆と竹輪の明太マヨ和え				しろ菜ごま和え				オクラとツナ和え				ごぼうサラダ				ひじきとニラの煮物				さつま芋レモン風味煮				マカロニサラダ			
桜漬け				五目生酢				金時豆				大豆煮				ピリ辛こんにゃく				カリフラワーサラダ				白花豆			
小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				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				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・ごま・大豆・鶏肉・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				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	397 kcal	塩分	3.5 g	熱量	393 kcal	塩分	2.8 g	熱量	480 kcal	塩分	2.8 g	熱量	380 kcal	塩分	2.9 g	熱量	340 kcal	塩分	3.1 g	熱量	414 kcal	塩分	3.1 g	熱量	343 kcal	塩分	2.3 g
たんぱく質	17.7 g	脂質	21.8 g	たんぱく質	14.2 g	脂質	23.7 g	たんぱく質	17.4 g	脂質	30.8 g	たんぱく質	15.0 g	脂質	22.7 g	たんぱく質	17.6 g	脂質	22.2 g	たんぱく質	15.4 g	脂質	24.1 g	たんぱく質	14.0 g	脂質	16.4 g
炭水化物	21.8 g	カルシウム	58 mg	炭水化物	33.5 g	カルシウム	103 mg	炭水化物	35.4 g	カルシウム	105 mg	炭水化物	31.9 g	カルシウム	105 mg	炭水化物	20.7 g	カルシウム	131 mg	炭水化物	34.9 g	カルシウム	131 mg	炭水化物	37.5 g	カルシウム	59 mg
カリウム	552 mg			カリウム	536 mg			カリウム	421 mg			カリウム	451 mg			カリウム	482 mg			カリウム	458 mg			カリウム	403 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												
豚すきやき煮			黒メバル山椒焼き			豚肉のプルコギ			サバ塩焼き			酢豚			メルルーサの甘酢あんかけ			サーモンマヨカツ									
いんげんさつま揚げ煮			南瓜のそぼろ煮			小松菜卵炒め			豚肉と里芋のごま煮込み			のっぺい風煮(山口郷土)			ほうれん草ツナソテー			煮物盛り合わせ									
大根ツナサラダ			五目生酢			スパゲティサラダ			ブロッコリーツナサラダ			白菜の彩り和え			わかめの炒り煮			青梗菜ごま和え									
小麦・大豆・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・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン			小麦・卵・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご			小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン			小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉			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									
熱量	321 kcal	塩分	1.9 g	熱量	329 kcal	塩分	1.5 g	熱量	380 kcal	塩分	1.7 g	熱量	436 kcal	塩分	1.5 g	熱量	326 kcal	塩分	1.6 g	熱量	379 kcal	塩分	1.5 g	熱量	398 kcal	塩分	1.5 g
たんぱく質	10.2 g	脂質	5.8 g	たんぱく質	14.0 g	脂質	5.6 g	たんぱく質	12.7 g	脂質	12.5 g	たんぱく質	15.4 g	脂質	17.7 g	たんぱく質	11.0 g	脂質	6.2 g	たんぱく質	13.6 g	脂質	11.3 g	たんぱく質	10.1 g	脂質	12.1 g
炭水化物	58.6 g	カルシウム	39 mg	炭水化物	57.7 g	カルシウム	58 mg	炭水化物	54.8 g	カルシウム	64 mg	炭水化物	53.3 g	カルシウム	67 mg	炭水化物	58.3 g	カルシウム	35 mg	炭水化物	57.0 g	カルシウム	72 mg	炭水化物	64.3 g	カルシウム	64 mg
カリウム	259 mg			カリウム	359 mg			カリウム	221 mg			カリウム	228 mg			カリウム	229 mg			カリウム	229 mg			カリウム	200 mg		

7月14日(月)～7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

7月14日(月)				7月15日(火)				7月16日(水)				7月17日(木)				7月18日(金)				7月19日(土)				7月20日(日)				
5・7日間コース																7日間コースの方のみお届け												
絹揚げと豚肉の味噌炒め				サワラの西京焼き				鶏肉の山椒風味焼き				サバの塩焼き				豚肉と春雨の炒め物				白身魚のフライ				鶏肉の塩だれ焼き				
ミニオムレツのデミグラスソースかけ				卵焼き				南瓜のいとこ煮				さつま芋のレモン風味煮				小松菜とイカの生姜浸し				インゲンとひき肉の炒め物				がんと椎茸の煮物				
ほうれん草のソテー				キャベツと桜エビのカレー炒め				白和え ごま風味				白花豆				人参のさっぱりサラダ				蒲鉾とわかめの生姜酢和え				きゅうりの酢の物				
鶏大根煮				根菜の炒り煮				人参のナポリタン風				ひじきのそぼろ煮				豆腐の真砂煮				ソース鶏じゃが				三目豆				
和風マカロニサラダ				さつま芋のサラダ				インゲンのサラダ				青梗菜とハムの和え物				南瓜のきな粉和え				大根サラダ				小松菜のごま酢和え				
小麦・卵・乳成分・牛肉・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・りんご				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				小麦・乳成分・いか・ごま・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・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン				
ごはん付	熱量	606 kcal	塩分	3.1 g	熱量	603 kcal	塩分	2.8 g	熱量	596 kcal	塩分	2.7 g	熱量	626 kcal	塩分	2.4 g	熱量	556 kcal	塩分	3.0 g	熱量	587 kcal	塩分	2.6 g	熱量	607 kcal	塩分	2.8 g
	たんぱく質	25.1 g	ビタミンD	1.4 μg	たんぱく質	25.9 g	ビタミンD	5.9 μg	たんぱく質	25.4 g	ビタミンD	1.4 μg	たんぱく質	19.1 g	ビタミンD	5.3 μg	たんぱく質	24.9 g	ビタミンD	0.6 μg	たんぱく質	21.2 g	ビタミンD	1.2 μg	たんぱく質	28.7 g	ビタミンD	0.7 μg
	カルシウム	168 mg			カルシウム	307 mg			カルシウム	285 mg			カルシウム	106 mg			カルシウム	334 mg			カルシウム	169 mg			カルシウム	159 mg		
おかずのみ	熱量	365 kcal	塩分	3.0 g	熱量	362 kcal	塩分	2.7 g	熱量	355 kcal	塩分	2.6 g	熱量	385 kcal	塩分	2.4 g	熱量	316 kcal	塩分	2.9 g	熱量	346 kcal	塩分	2.6 g	熱量	366 kcal	塩分	2.7 g
	たんぱく質	20.9 g	ビタミンD	1.4 μg	たんぱく質	21.7 g	ビタミンD	5.9 μg	たんぱく質	21.2 g	ビタミンD	1.4 μg	たんぱく質	15.0 g	ビタミンD	5.3 μg	たんぱく質	20.7 g	ビタミンD	0.6 μg	たんぱく質	17.1 g	ビタミンD	1.2 μg	たんぱく質	24.6 g	ビタミンD	0.7 μg
	カルシウム	164 mg			カルシウム	303 mg			カルシウム	282 mg			カルシウム	102 mg			カルシウム	330 mg			カルシウム	166 mg			カルシウム	156 mg		

おかず華

製造
下関アグリフードサービス

7月14日(月)			7月15日(火)			7月16日(水)			7月17日(木)			7月18日(金)							
5日間コース																			
豚すきやき煮			黒メバル山椒焼き			豚肉のブルコギ			サバ塩焼き			酢豚							
アジ大葉フライ			豚肉と春雨の炒め物			カレイ唐揚げのあんかけ			豚肉と里芋のごま煮込み			白身魚ふわらか天							
いんげんさつま揚げ煮			南瓜のそぼろ煮			大根と挽肉旨味炒め煮			えびしんじょ天ぷら			のっぺい風煮(山口郷土)							
ほうれん草煮浸し			枝豆のおかか和え			小松菜と卵炒め			ほうれん草お浸し			アスパラコーンサラダ							
枝豆と竹輪の明太マヨ和え			しろ菜ごま和え			ひじき煮			ブロッコリーツナサラダ			さつま芋レモン風味煮							
大根ツナサラダ			卵サラダ			スパゲティサラダ			ごぼうとウィンナーの金平			ひじきとニラの煮物							
オクラごま和え			揚げシュウマイ			オクラとツナ和え			胡瓜の酢物			白菜の彩り和え							
黒豆			五目生酢			金時豆			桜漬			白花豆							
小麦・卵・ごま・大豆・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・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・かに・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・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン							
熱量	395 kcal	塩分	3.6 g	熱量	377 kcal	塩分	3.3 g	熱量	405 kcal	塩分	3.7 g	熱量	401 kcal	塩分	3.3 g	熱量	412 kcal	塩分	3.1 g
たんぱく質	17.9 g	脂質	19.6 g	たんぱく質	20.2 g	脂質	21.3 g	たんぱく質	20.1 g	脂質	22.4 g	たんぱく質	16.7 g	脂質	28.0 g	たんぱく質	14.1 g	脂質	19.6 g
炭水化物	38.7 g	カルシウム	115 mg	炭水化物	29.4 g	カルシウム	132 mg	炭水化物	32.7 g	カルシウム	133 mg	炭水化物	21.0 g	カルシウム	182 mg	炭水化物	48.3 g	カルシウム	97 mg
カリウム	495 mg			カリウム	716 mg			カリウム	535 mg			カリウム	400 mg			カリウム	519 mg		

おかず

製造
ワタミ株式会社

鶏の唐揚げ				牛肉と野菜の五目炒め				タンドリーチキン風				ブリの揚げ煮				豚肉と花野菜の塩こうじ炒め			
小麦・大豆・鶏肉・ごま				小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま				小麦・大豆・鶏肉				小麦・大豆・ごま				豚肉			
マカロニのクリーム煮 白みそ仕立て				さつま芋と蒸し鶏のオリーブオイル風味				とうもろこし揚げ				ゴーヤチャンプルー				白身魚のつまれ			
小麦・乳成分・大豆・豚肉				小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま				卵・小麦・乳成分・大豆				小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま				卵・小麦・さば・大豆・豚肉・鶏肉			
豆のマスタードサラダ				切干大根と高菜の炒り煮				こうや豆腐の湯葉あんかけ				キャベツと竹輪のボン酢炒め				じゃが芋のそぼろ炒め			
卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・りんご				小麦・大豆・ごま				卵・小麦・えび・かに・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま				小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま				小麦・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン			
根菜のケチャップ炒め				豆とオクラの和風ひじきサラダ				わかめとキャベツのナムル				白菜と大根のツナマヨサラダ				なますのゆず風味			
小麦・大豆				卵・小麦・大豆				小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま				卵・小麦・大豆				無し			
キャベツの塩昆布和え				チンゲン菜と薄揚げの和え物				金平ごぼう				枝豆のだし煮				人参とツナの炒め物			
小麦・大豆・ごま				小麦・大豆				小麦・大豆・ごま				小麦・さば・大豆				小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま			
熱量	384 kcal	塩分	2.6 g	熱量	355 kcal	塩分	2.5 g	熱量	387 kcal	塩分	2.3 g	熱量	383 kcal	塩分	3.0 g	熱量	409 kcal	塩分	2.8 g
たんぱく質	18.5 g	脂質	22.2 g	たんぱく質	13.1 g	脂質	21.0 g	たんぱく質	20.2 g	脂質	25.0 g	たんぱく質	14.8 g	脂質	24.7 g	たんぱく質	14.3 g	脂質	27.7 g
炭水化物	30.2 g			炭水化物	28.0 g			炭水化物	19.3 g			炭水化物	27.3 g			炭水化物	28.6 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

7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。

コペやまぐち



0120-272-428
083-995-3638

受付: 月～金 9:00～18:00

7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)	7月19日(土)	7月20日(日)
5・7日間コース					7日間コースの方のみお届け	
ホッケのピリ辛焼き	豚肉と春雨のチャプチェ	アジの天ぷらレモン風味甘酢あん	豚肉の生姜焼き	ホキのごま焼き	鶏肉の甜麺醬マヨ炒め	赤魚の照り焼き
カニ玉ねぎ塩あんかけ	メバルの和風あんかけ	鶏すき煮	絹揚げとイカのチリソース煮	ミニチキン竜田	カレイのさっぱりみぞれあん	春巻きと揚げ餃子
ごぼうと豚肉の炒り煮	クリームコロッケ	マカロニのケチャップ炒め	南瓜のいとこ煮	じゃが芋のカレー風味煮	高野豆腐の卵とじ	カリフラワーのトマト煮
しろ菜のおかかマヨ和え	高野豆腐の含め煮	さつま芋のごま和え	ツナとマカロニのサラダ	ひじきと蓮根のサラダ	春雨の韓国風サラダ	青梗菜とカニカマの煮浸し
白花豆	白菜のぽん酢マヨネーズ和え	なすの南蛮和え	大根なます	きゅうりの青じそドレッシング和え	白菜と竹輪のさっと煮	南瓜の粉チーズ和え
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・乳成分・ごま・大豆・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・いか・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	かに・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・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
熱量 411 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 23.2 g 炭水化物 29.9 g 塩分 2.9 g	熱量 392 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 20.8 g 炭水化物 29.4 g 塩分 3.0 g	熱量 407 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 18.4 g 炭水化物 39.8 g 塩分 3.1 g	熱量 366 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 17.5 g 炭水化物 31.4 g 塩分 3.0 g	熱量 373 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 19.3 g 炭水化物 29.5 g 塩分 3.1 g	熱量 381 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 20.4 g 炭水化物 22.6 g 塩分 3.0 g	熱量 440 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 23.4 g 炭水化物 40.3 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ことがございます。

* 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
7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
083-995-3638

受付: 月～金 9:00～18:00