

7月28日(月)～8月3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

7月28日(月)				7月29日(火)				7月30日(水)				7月31日(木)				8月1日(金)				8月2日(土)				8月3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 豚肉と白菜のこってり煮 大豆とさつま芋煮 青梗菜ごま和え 春雨の酢物 小麦・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉								白飯/黒ごま サバと揚げなすのピリ辛あん 厚揚げの卵とじ 小松菜としらす煮浸し オクラ梅かつお和え 小麦・卵・ごま・さば・大豆								お寿司/錦糸/おぼろ/青のり 鶏肉の香り揚げオーロラソース 麻婆豆腐 春菊と薩摩揚げ炒め煮 はすのさんばい(山口郷土) 小麦・卵・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン								白飯/黒ごま 赤魚の柚子味噌かけ 青梗菜のとろみ煮 大根の梅かつお和え カニ風味スパサラダ かに・小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン								白飯/ゆかり 酢鶏 じゃが芋の炒り煮 豆とツナサラダ 黒酢中華春雨 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/白ごま タラのチャンチャン焼き 豚肉と春雨の炒め物 がんもと根菜煮 オクラのおかか和え 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご								白飯/ゆかり 牛焼肉 ツナじゃが ほうれん草錦糸和え マカロニサラダ 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご							
熱量		431 kcal		塩分		2.4 g		熱量		551 kcal		塩分		1.9 g		熱量		717 kcal		塩分		3.9 g		熱量		378 kcal		塩分		1.7 g		熱量		455 kcal		塩分		2.2 g		熱量		459 kcal		塩分		2.7 g		熱量		426 kcal		塩分		1.9 g	
たんぱく質		12.9 g		脂質		10.6 g		たんぱく質		14.3 g		脂質		23.7 g		たんぱく質		20.6 g		脂質		31.8 g		たんぱく質		13.4 g		脂質		6.9 g		たんぱく質		11.7 g		脂質		13.4 g		たんぱく質		19.2 g		脂質		12.3 g		たんぱく質		13.7 g		脂質		11.9 g	
炭水化物		72.9 g		カルシウム		101 mg		炭水化物		69.5 g		カルシウム		66 mg		炭水化物		89.2 g		カルシウム		98 mg		炭水化物		66.8 g		カルシウム		64 mg		炭水化物		74.5 g		カルシウム		39 mg		炭水化物		70.3 g		カルシウム		96 mg		炭水化物		70.3 g		カルシウム		70 mg	
カリウム		376 mg						カリウム		150 mg						カリウム		176 mg						カリウム		283 mg						カリウム		281 mg						カリウム		414 mg						カリウム		282 mg					

おかず咲

製造
下関アグリフードサービス

豚肉と野菜の甘辛煮				酢鶏				チーズチキンカツ				アジ山椒焼き				焼き鳥の卵あんかけ				タラ磯辺天				豚肉の中華炒め			
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				オムレツの中華あんかけ				大豆煮				白菜スープ煮				大根と大根葉炒め煮			
菜の花ごま酢和え				厚揚げ青梗菜の中華炒め				ほうれん草とビーンズ中華和え				つしま(山口郷土)				ブロッコリーピーナツ和え				チャブチェ				ひじきの具沢山煮			
切干大根サラダ				コールスローサラダ				明太子ポテト				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				オクラごま和え			
えび・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				小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉				えび・小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				えび・かに・小麦・卵・落花生・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・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン			
熱量	335 kcal	塩分	2.5 g	熱量	301 kcal	塩分	2.8 g	熱量	245 kcal	塩分	2.3 g	熱量	221 kcal	塩分	2.2 g	熱量	313 kcal	塩分	2.5 g	熱量	272 kcal	塩分	2.4 g	熱量	218 kcal	塩分	2.9 g
たんぱく質	12.9 g	脂質	19.8 g	たんぱく質	10.3 g	脂質	18.8 g	たんぱく質	8.6 g	脂質	14.4 g	たんぱく質	12.4 g	脂質	13.5 g	たんぱく質	18.1 g	脂質	19.2 g	たんぱく質	13.0 g	脂質	16.9 g	たんぱく質	11.3 g	脂質	10.8 g
炭水化物	27.8 g	カルシウム	100 mg	炭水化物	24.2 g	カルシウム	72 mg	炭水化物	22.0 g	カルシウム	64 mg	炭水化物	14.4 g	カルシウム	81 mg	炭水化物	19.9 g	カルシウム	58 mg	炭水化物	19.7 g	カルシウム	70 mg	炭水化物	21.0 g	カルシウム	91 mg
カリウム	341 mg			カリウム	367 mg			カリウム	319 mg			カリウム	350 mg			カリウム	214 mg			カリウム	390 mg			カリウム	466 mg		

おかず舞

製造
下関アグリフードサービス

豚生姜焼き				天ぷら盛り合わせ				ひじき豆腐よせきのこあん				サバ竜田揚げ				ハンバーグ				赤魚ゆかり揚げ				豚肉と白菜味噌炒め			
クリームコロッケ				厚揚げの卵とじ				豚肉とキャベツのカレー炒め				野菜とひき肉のカレー				じゃが芋の炒り煮				厚揚げのチャンプルー				コロッケ			
煮物盛り合わせ				青梗菜とツナのさっと煮				ほうれん草ツナ炒め				厚揚げと青梗菜の中華炒め				スパイシーカレーロール				青梗菜の煮浸し				ひじきの具沢山煮			
小松菜と海老煮浸し				ポテトサラダ				海老と枝豆の炒め物				木の葉豆腐煮				ブロッコリーピーナツ和え				ひじきとかにかまの酢物				オクラごま和え			
高野豆腐の卵とじ				切干大根の酢物				明太子ポテト				大根とレーズンのサラダ				はすのさんばい(山口郷土)				南瓜サラダ				甘栗サラダ			
金時豆				三目豆				わかめとオクラの生姜酢和え				シュウマイ				金時豆				黒豆				春雨の酢物			
えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉・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・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・バナナ・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・バナナ・豚肉				かに・小麦・卵・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			
熱量	374 kcal	塩分	3.5 g	熱量	424 kcal	塩分	2.9 g	熱量	417 kcal	塩分	3.5 g	熱量	469 kcal	塩分	3.3 g	熱量	432 kcal	塩分	2.9 g	熱量	340 kcal	塩分	2.4 g	熱量	357 kcal	塩分	2.8 g
たんぱく質	14.8 g	脂質	19.2 g	たんぱく質	11.6 g	脂質	29.6 g	たんぱく質	15.7 g	脂質	27.3 g	たんぱく質	16.0 g	脂質	31.7 g	たんぱく質	14.8 g	脂質	21.4 g	たんぱく質	13.8 g	脂質	19.4 g	たんぱく質	14.7 g	脂質	17.8 g
炭水化物	37.4 g	カルシウム	102 mg	炭水化物	29.8 g	カルシウム	85 mg	炭水化物	29.5 g	カルシウム	107 mg	炭水化物	29.3 g	カルシウム	68 mg	炭水化物	46.8 g	カルシウム	67 mg	炭水化物	29.5 g	カルシウム	92 mg	炭水化物	36.8 g	カルシウム	95 mg
カリウム	384 mg			カリウム	317 mg			カリウム	435 mg			カリウム	341 mg			カリウム	589 mg			カリウム	433 mg			カリウム	480 mg		

お弁当こばご

製造
下関アグリフードサービス

白飯 豚肉と白菜のこってり煮 大豆とさつま芋煮 青梗菜ごま和え 小麦・ごま・さば・大豆・豚肉			白飯 サバと揚げなすのピリ辛あん 厚揚げの卵とじ 小松菜としらす煮浸し 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 鶏肉の香り揚げオーロラソース 春菊と薩摩揚げ炒め煮 はすのさんばい(山口郷土) 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・りんご			白飯 赤魚の柚子味噌かけ 青梗菜のとろみ煮 大根の梅かつお和え 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン			白飯 酢鶏 じゃが芋の炒り煮 豆とツナサラダ 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン			白飯 タラのチャンチャン焼き 豚肉と春雨の炒め物 水菜のサラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			白飯 牛焼肉 ツナじゃが ほうれん草錦糸和え 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・りんご									
熱量	371 kcal	塩分	1.8 g	熱量	501 kcal	塩分	1.6 g	熱量	569 kcal	塩分	1.6 g	熱量	298 kcal	塩分	1.6 g	熱量	391 kcal	塩分	1.5 g	熱量	386 kcal	塩分	2.1 g	熱量	329 kcal	塩分	1.2 g
たんぱく質	11.6 g	脂質	9.6 g	たんぱく質	13.1 g	脂質	23.3 g	たんぱく質	16.3 g	脂質	27.4 g	たんぱく質	12.2 g	脂質	4.0 g	たんぱく質	10.6 g	脂質	11.8 g	たんぱく質	16.5 g	脂質	9.9 g	たんぱく質	11.1 g	脂質	7.8 g
炭水化物	61.0 g	カルシウム	92 mg	炭水化物	58.7 g	カルシウム	50 mg	炭水化物	65.5 g	カルシウム	50 mg	炭水化物	54.5 g	カルシウム	61 mg	炭水化物	62.6 g	カルシウム	24 mg	炭水化物	59.5 g	カルシウム	76 mg	炭水化物	57.4 g	カルシウム	52 mg
カリウム	317 mg			カリウム	133 mg			カリウム	133 mg			カリウム	270 mg			カリウム	246 mg			カリウム	360 mg			カリウム	214 mg		

7月28日(月)～8月3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28日(月)				7月29日(火)				7月30日(水)				7月31日(木)				8月1日(金)				8月2日(土)				8月3日(日)				
5・7日間コース																7日間コースの方のみお届け												
鶏肉と里芋の照り煮				オムレツのエビクリームソースかけ				豚肉の塩だれ炒め				カレイのから揚げと肉団子の中華あんかけ				ゆで豚のおろしあんかけ				ホキのごま焼き				豚肉のソース炒め				
小松菜煮浸し				メバルの西京焼き				絹揚げのピリ辛煮				ポテトソテー				ミックスベジタブルソテー				大豆五目煮				揚げじゃが芋のそぼろあんかけ				
切干大根のドレッシング和え				ほうれん草のおかか和え				青梗菜の卵和え				ピーマンの塩昆布和え				ソーストンカツ				白菜のごま酢和え				ほうれん草と錦糸卵の和え物				
高野豆腐の卵とじ				冬瓜と鶏肉のとろみ煮				さつま芋と切昆布の煮物				根菜の炒り煮				青梗菜とさつま揚げの煮物				ツナの卵炒め				もやしとさつま揚げの生姜醤油炒め				
ブロッコリーサラダ				ツナとマカロニのサラダ				切干大根と鮭フレークのサラダ				ブロッコリーと魚肉ソーセージのサラダ				さつま芋のミルク煮				南瓜の粒マスタードサラダ				しろ菜のおかかマヨ和え				
小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご				えび・小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				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・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・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				
ごはん付	熱量	575 kcal	塩分	3.1 g	熱量	571 kcal	塩分	3.0 g	熱量	596 kcal	塩分	2.7 g	熱量	608 kcal	塩分	3.0 g	熱量	585 kcal	塩分	2.4 g	熱量	571 kcal	塩分	2.7 g	熱量	576 kcal	塩分	2.8 g
	たんぱく質	23.8 g	ビタミンD	1.7 μg	たんぱく質	26.7 g	ビタミンD	1.9 μg	たんぱく質	24.1 g	ビタミンD	1.5 μg	たんぱく質	26.5 g	ビタミンD	7.5 μg	たんぱく質	25.0 g	ビタミンD	0.8 μg	たんぱく質	26.1 g	ビタミンD	1.4 μg	たんぱく質	24.4 g	ビタミンD	0.9 μg
	カルシウム	291 mg			カルシウム	372 mg			カルシウム	153 mg			カルシウム	212 mg			カルシウム	177 mg			カルシウム	175 mg			カルシウム	178 mg		
おかずのみ	熱量	334 kcal	塩分	3.0 g	熱量	330 kcal	塩分	3.0 g	熱量	355 kcal	塩分	2.7 g	熱量	367 kcal	塩分	2.9 g	熱量	344 kcal	塩分	2.3 g	熱量	330 kcal	塩分	2.7 g	熱量	336 kcal	塩分	2.7 g
	たんぱく質	19.7 g	ビタミンD	1.7 μg	たんぱく質	22.5 g	ビタミンD	1.9 μg	たんぱく質	20.0 g	ビタミンD	1.5 μg	たんぱく質	22.3 g	ビタミンD	7.5 μg	たんぱく質	20.8 g	ビタミンD	0.8 μg	たんぱく質	21.9 g	ビタミンD	1.4 μg	たんぱく質	20.2 g	ビタミンD	0.9 μg
	カルシウム	288 mg			カルシウム	369 mg			カルシウム	149 mg			カルシウム	208 mg			カルシウム	174 mg			カルシウム	172 mg			カルシウム	175 mg		

おかず華

製造
下関アグリフードサービス

7月28日(月)			7月29日(火)			7月30日(水)			7月31日(木)			8月1日(金)							
5日間コース																			
豚肉と白菜のこってり煮			サバと揚げなすのピリ辛あん			鶏肉の香り揚げオーロラソースかけ			赤魚の柚子味噌かけ			酢鶏							
メルルーサのきのこのあんかけ			蓮根と鶏肉の炒め煮			タラの和風マリネ			肉団子と卵の中華炒め			海老玉							
小松菜と海老煮浸し			厚揚げの卵とじ			麻婆豆腐			白菜煮浸し			じゃが芋の炒り煮							
青梗菜ごま和え			オクラ梅かつお和え			ジャーマンポテトサラダ			木の葉豆腐煮			豆とツナサラダ							
大豆とさつま芋煮			切干大根の酢物			ほうれん草ツナ炒め			青梗菜のとろみ煮			金平ごぼう							
切干大根の青しそドレッシング			ポテトサラダ			春菊と薩摩揚げ炒め			カニ風味スパサラダ			ブロッコリーピーナツ和え							
春雨の酢物			小松菜としらす煮浸し			はすのさんばい(山口郷土)			大根の梅かつお和え			黒酢中華春雨							
おかず昆布			パインシロップ漬け			白花生			春菊のえのき浸し			金時豆							
えび・小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉			えび・かに・小麦・卵・さば・大豆・鶏肉・りんご			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・さば・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							
熱量	317 kcal	塩分	3.2 g	熱量	431 kcal	塩分	3.0 g	熱量	537 kcal	塩分	3.1 g	熱量	382 kcal	塩分	3.5 g	熱量	358 kcal	塩分	3.4 g
たんぱく質	17.7 g	脂質	16.7 g	たんぱく質	14.4 g	脂質	28.2 g	たんぱく質	24.8 g	脂質	34.1 g	たんぱく質	17.0 g	脂質	22.0 g	たんぱく質	14.5 g	脂質	18.6 g
炭水化物	26.1 g	カルシウム	150 mg	炭水化物	29.6 g	カルシウム	74 mg	炭水化物	36.4 g	カルシウム	102 mg	炭水化物	30.7 g	カルシウム	105 mg	炭水化物	36.5 g	カルシウム	69 mg
カリウム	594 mg			カリウム	301 mg			カリウム	448 mg			カリウム	552 mg			カリウム	484 mg		

おかず

製造
ワタミ株式会社

玉子焼き 中華あん				サバの味噌煮				チキン南蛮 ※タルタルソース小袋付				うなぎがのった牛肉と野菜の煮物				とんかつ ※ソース小袋付			
卵・かに・さば・大豆・りんご・ごま・小麦・えび・鶏肉・豚肉				小麦・さば・大豆・ごま				卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・りんご				小麦・牛肉・大豆・卵・さば				小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・りんご			
豚肉ともやしのニラ炒め				豚しゃぶ ポン酢だれ				花野菜と五穀のトマトドレッシングサラダ				里芋と南瓜の煮物				枝豆のふわふわ豆腐			
小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま				小麦・さば・大豆・豚肉・ゼラチン				小麦・大豆・りんご・ゼラチン				小麦・大豆・鶏肉				卵・小麦・えび・大豆・豚肉・さば			
乱切りじゃが芋のサーモンフレーク炒め				豆腐と野菜の煮物				ひじきと水くわいの炒め煮				なすの揚げ浸し				蒸し鶏と切干大根のサラダ			
小麦・乳成分・さけ・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン				卵・小麦・大豆・鶏肉				小麦・大豆				小麦・大豆				卵・小麦・大豆・鶏肉			
ブロッコリーとハムのサラダ				里芋の明太風味マヨサラダ				大根の梅和え				切干大根ともずくの酢の物				蓮根とこんにゃくの金平			
卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉				卵・小麦・大豆・鶏肉・ゼラチン				無し				小麦・さば・大豆				小麦・大豆・ごま			
煮豆				ほうれん草とコーンの炒め物				チンゲン菜と薄揚げの和え物				コーンと人参の炒め物				もやしと人参のポン酢和え			
小麦・大豆・豚肉				小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま				小麦・大豆				小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま				小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま			
熱量	392 kcal	塩分	2.6 g	熱量	379 kcal	塩分	2.7 g	熱量	411 kcal	塩分	3.2 g	熱量	354 kcal	塩分	2.3 g	熱量	446 kcal	塩分	2.5 g
たんぱく質	13.2 g	脂質	27.5 g	たんぱく質	13.9 g	脂質	25.0 g	たんぱく質	18.7 g	脂質	25.4 g	たんぱく質	11.4 g	脂質	22.7 g	たんぱく質	18.8 g	脂質	34.9 g
炭水化物	23.5 g			炭水化物	25.0 g			炭水化物	28.6 g			炭水化物	25.8 g			炭水化物	16.0 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・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

7月30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

7月28日(月)	7月29日(火)	7月30日(水)	7月31日(木)	8月1日(金)	8月2日(土)	8月3日(日)
5・7日間コース					7日間コースの方のみお届け	
サワラのから揚げ野菜あんかけ	豚肉と野菜の塩こうじ炒め	いわしの生姜煮	鶏肉のケチャップ煮	カレイの天ぷら山椒あんかけ	オムレツのカレーソースかけ	シーフードと炒り卵の甘酢炒め
豚肉と木耳の炒め物	白身魚天のチリソースかけ	ハヤシソース	タラのねぎ塩だれかけ	絹揚げとひき肉の味噌炒め	メバルの西京焼き	チキンナゲットとカレーロール
五目花形しんじょと椎茸の煮物	絹揚げと蓮根の味噌炒め	コロッケ	インゲンと豆腐甜麺醬炒め	切干大根のごま煮	根菜の炒り煮	さつま芋と切昆布の煮物
さつま芋のミルク煮	里芋鮭フレークサラダ	豆とツナのサラダ	大根サラダ	ほうれん草とチーズのサラダ	ブロッコリーのごま浸し	青梗菜と蒸し鶏の和え物
ツナコーンサラダ	枝豆コーン和え	白菜のごま酢和え	きゅうりの酢の物	南瓜とひじきの甘煮	白花豆	切干大根のドレッシング和え
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	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・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	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・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・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
熱量 427 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 23.9 g 炭水化物 32.5 g 塩分 2.7 g	熱量 407 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 23.0 g 炭水化物 31.8 g 塩分 3.0 g	熱量 394 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 21.0 g 炭水化物 31.7 g 塩分 3.0 g	熱量 383 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 21.4 g 炭水化物 25.1 g 塩分 3.0 g	熱量 411 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 25.6 g 炭水化物 30.9 g 塩分 3.0 g	熱量 397 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 21.4 g 炭水化物 32.4 g 塩分 3.1 g	熱量 378 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 17.5 g 炭水化物 38.1 g 塩分 3.0 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30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