

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
お弁当ごはこのご飯の量は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

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						
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	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	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)	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	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	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	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・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉	小麦・卵・ごま・さば・大豆	小麦・卵・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・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	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
熱量 431 kcal たんぱく質 12.9 g 炭水化物 72.9 g カリウム 376 mg	熱量 551 kcal たんぱく質 14.3 g 炭水化物 69.5 g カリウム 150 mg	熱量 717 kcal たんぱく質 20.6 g 炭水化物 89.2 g カリウム 176 mg	熱量 378 kcal たんぱく質 13.4 g 炭水化物 66.8 g カリウム 283 mg	熱量 455 kcal たんぱく質 11.7 g 炭水化物 74.5 g カリウム 281 mg	熱量 459 kcal たんぱく質 19.2 g 炭水化物 70.3 g カリウム 414 mg	熱量 426 kcal たんぱく質 13.7 g 炭水化物 70.3 g カリウム 282 mg
塩分 2.4 g 脂質 10.6 g カルシウム 101 mg	塩分 1.9 g 脂質 23.7 g カルシウム 66 mg	塩分 3.9 g 脂質 31.8 g カルシウム 98 mg	塩分 1.7 g 脂質 6.9 g カルシウム 64 mg	塩分 2.2 g 脂質 13.4 g カルシウム 39 mg	塩分 2.7 g 脂質 12.3 g カルシウム 96 mg	塩分 1.9 g 脂質 11.9 g カルシウム 70 mg

おかず咲

下関アグリフードサービス

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 切干大根サラダ	酢鶏 かぶとツナの甘辛煮 厚揚げ青梗菜の中華炒め コールスローサラダ	チーズチキンカツ ラタトウイユ ほうれん草とピーンズ中華和え 明太子ポテト	アジ山椒焼き オムレツの中華あんかけ つしま(山口郷土) マセドアンサラダ	焼き鳥の卵あんかけ 大豆煮 プロッコリーピーナツ和え えのきの梅マヨネーズ和え	タラ磯辺天 白菜スープ煮 チャプチエ ほうれん草菜種和え	豚肉の中華炒め 大根と大根葉炒め煮 ひじきの具沢山煮 オクラごま和え
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	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	えび・小麦・卵・乳成分・ごま・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	えび・かに・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・ゼラチン
熱量 335 kcal たんぱく質 12.9 g 炭水化物 27.8 g カリウム 341 mg	熱量 301 kcal たんぱく質 10.3 g 炭水化物 24.2 g カリウム 367 mg	熱量 245 kcal たんぱく質 8.6 g 炭水化物 22.0 g カリウム 319 mg	熱量 221 kcal たんぱく質 12.4 g 炭水化物 14.4 g カリウム 350 mg	熱量 313 kcal たんぱく質 18.1 g 炭水化物 19.9 g カリウム 214 mg	熱量 272 kcal たんぱく質 13.0 g 炭水化物 19.7 g カリウム 390 mg	熱量 218 kcal たんぱく質 11.3 g 炭水化物 21.0 g カリウム 466 mg
塩分 2.5 g 脂質 19.8 g カルシウム 100 mg	塩分 2.8 g 脂質 18.8 g カルシウム 72 mg	塩分 2.3 g 脂質 14.4 g カルシウム 64 mg	塩分 2.2 g 脂質 13.5 g カルシウム 81 mg	塩分 2.5 g 脂質 19.2 g カルシウム 58 mg	塩分 2.4 g 脂質 16.9 g カルシウム 70 mg	塩分 2.9 g 脂質 10.8 g カルシウム 91 mg

おかず舞

下関アグリフードサービス

豚生姜焼き クリームコロッケ 煮物盛り合わせ 小松菜と海老煮浸し 高野豆腐の卵とじ 金時豆	天ぷら盛り合わせ 厚揚げの卵とじ 青梗菜とツナのさっと煮 ポテトサラダ 切干大根の酢物 三目豆	ひじき豆腐よせきのこあん 豚肉とキャベツのカレー炒め ほうれん草ツナ炒め 海老と枝豆の炒め物 明太子ポテト わかめとオクラの生姜酢和え	サバ竜田揚げ 野菜とひき肉のカレー 厚揚げと青梗菜の中華炒め 木の葉豆腐煮 大根とレーズンのサラダ シウマイ	ハンバーグ じゃが芋の炒り煮 スパイシーカレーロール 木の葉豆腐煮 はすのさんばい(山口郷土) 金時豆	赤魚ゆかり揚げ 厚揚げのチャンプルー 青梗菜の煮浸し ひじきとかにかまの酢物 南瓜サラダ 黒豆	豚肉と白菜味噌炒め コロッケ ひじきの具沢山煮 オクラごま和え 甘栗サラダ 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・豚肉・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 たんぱく質 14.8 g 炭水化物 37.4 g カリウム 384 mg	熱量 424 kcal たんぱく質 11.6 g 炭水化物 29.8 g カリウム 317 mg	熱量 417 kcal たんぱく質 15.7 g 炭水化物 29.5 g カリウム 435 mg	熱量 469 kcal たんぱく質 16.0 g 炭水化物 29.3 g カリウム 345 mg	熱量 432 kcal たんぱく質 14.8 g 炭水化物 46.8 g カリウム 589 mg	熱量 340 kcal たんぱく質 13.8 g 炭水化物 29.5 g カリウム 433 mg	熱量 357 kcal たんぱく質 14.7 g 炭水化物 36.8 g カリウム 480 mg
塩分 3.5 g 脂質 19.2 g カルシウム 102 mg	塩分 2.9 g 脂質 29.6 g カルシウム 85 mg	塩分 3.5 g 脂質 27.3 g カルシウム 107 mg	塩分 3.3 g 脂質 31.7 g カルシウム 68 mg	塩分 2.9 g 脂質 21.4 g カルシウム 67 mg	塩分 2.4 g 脂質 19.4 g カルシウム 92 mg	塩分 2.8 g 脂質 17.8 g カルシウム 95 mg

お弁当ごはん

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・ごま・さば・大豆・豚肉	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・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	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 たんぱく質 11.6 g 炭水化物 61.0 g カリウム 317 mg	熱量 501 kcal たんぱく質 13.1 g 炭水化物 58.7 g カリウム 133 mg	熱量 569 kcal たんぱく質 16.3 g 炭水化物 65.5 g カリウム 133 mg	熱量 298 kcal たんぱく質 12.2 g 炭水化物 54.5 g カリウム 270 mg	熱量 391 kcal たんぱく質 10.6 g 炭水化物 62.6 g カリウム 246 mg	熱量 386 kcal たんぱく質 16.5 g 炭水化物 59.5 g カリウム 360 mg	熱量 329 kcal たんぱく質 11.1 g 炭水化物 57.4 g カリウム 214 mg
塩分 1.8 g 脂質 9.6 g カルシウム 92 mg	塩分 1.6 g 脂質 23.3 g カルシウム 50 mg	塩分 1.6 g 脂質 27.4 g カルシウム 50 mg	塩分 1.6 g 脂質 4.0 g カルシウム 61 mg	塩分 1.5 g 脂質 11.8 g カルシウム 24 mg	塩分 2.1 g 脂質 9.9 g カルシウム 76 mg	塩分 1.2 g 脂質 7.8 g カルシウム 52 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

下関アグリフードサービス

おかず華

下関アグリフードサービス

おかず

ワタミ株式会社

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 小松菜煮浸し 切干大根のドレッシング和え 高野豆腐の卵とじ ブロッコリーーサラダ	オムレツのエビクリームソースかけ メバルの西京焼き ほうれん草のおかか和え 冬瓜と鶏肉のとろみ煮 ツナとマカロニのサラダ	豚肉の塩だれ炒め 絹揚げのピリ辛煮 青梗菜の卵和え さつま芋と切昆布の煮物 切干大根と鮭フレークのサラダ	カレイのから揚げと肉団子の中華あんかけ ポテトソテー ピーマンの塩昆布和え 根菜の炒り煮 ブロッコリーと魚肉ソーセージのサラダ	ゆで豚のおろしあんかけ ミックスベジタブルソテー ソーストンカツ 青梗菜とさつま揚げの煮物 さつま芋のミルク煮	ホキのごま焼き 大豆五目煮 白菜のごま酢和え ツナの卵炒め 南瓜の粒マスタードサラダ	豚肉のソース炒め 揚げじゃが芋のそぼろあんかけ ほうれん草と錦糸卵の和え物 もやしとさつま揚げの生姜醤油炒め しら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・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	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 たんぱく質 23.8 g カルシウム 291 mg	熱量 571 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 26.7 g カルシウム 372 mg	熱量 596 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 24.1 g カルシウム 153 mg	熱量 608 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 26.5 g カルシウム 212 mg	熱量 585 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 25.0 g カルシウム 177 mg	熱量 571 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 26.1 g カルシウム 175 mg
のみ付	熱量 334 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 19.7 g カルシウム 288 mg	熱量 330 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 22.5 g カルシウム 369 mg	熱量 355 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 20.0 g カルシウム 149 mg	熱量 367 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 22.3 g カルシウム 208 mg	熱量 344 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 20.8 g カルシウム 174 mg	熱量 330 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 21.9 g カルシウム 172 mg
のり付	熱量 334 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 19.7 g カルシウム 288 mg	熱量 330 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 22.5 g カルシウム 369 mg	熱量 355 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 20.0 g カルシウム 149 mg	熱量 367 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 22.3 g カルシウム 208 mg	熱量 344 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 20.8 g カルシウム 174 mg	熱量 336 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 20.2 g カルシウム 175 mg

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

「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・お弁当こばこ・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、洗ってお返しください。
- ・ご家庭で廃棄していただきても結構です。

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時までお電話下さい。

コープやまぐち 夕食宅配 CCくる
0120-272-428
083-995-3638
受付:月～金 9:00～18:00

【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あり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あります。
- *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。

おかず『豊』献立表

7月28日(月)~8月3(日)

製造元:下関アグリフードサービス株式会社

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醤炒め	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coli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 たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	427 kcal 23.9 g 23.9 g 32.5 g 2.7 g	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	407 kcal 20.2 g 23.0 g 31.8 g 3.0 g	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	394 kcal 20.4 g 21.0 g 31.7 g 3.0 g	383 kcal 23.7 g 21.4 g 25.1 g 3.0 g	388 kcal 23.6 g 25.6 g 30.9 g 3.0 g	411 kcal 23.6 g 25.6 g 30.9 g 3.0 g	397 kcal 20.3 g 21.4 g 32.4 g 3.1 g	378 kcal 18.6 g 17.5 g 38.1 g 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あります。

*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時までにお電話下さい。

★コープやまぐち **夕食宅配** **33くる**

0120-272-428

083-995-3638

受付:月~金 9:00~18:00