7月7日（月）～7月13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

7月7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)	7月12日(土)	7月13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	白飯/黒ごま	お寿司/錦糸/おぼろ/青のり	白飯/黒ごま	白飯/ゆかり	白飯/黒ごま	白飯/黒ごま
オムレツのハヤシソースかけ	サバの梅風味から揚げ	ヒレカツの味噌カツソースかけ	タラのクリームソースかけ	豚肉と野菜のあんとじ	サバ照焼き	赤魚ゆかり揚げ
ジャーマンポテト	八寸（山口郷土）	高野と人参の煮物	小松菜と厚揚げの煮物	鶏ごぼう金平	なすのひき肉炒め	じゃが芋のたらこ煮
小松菜としらす煮浸し	切干大根と高菜の炒め物	春菊のピーナツ和え	南瓜のごま和え	花形豆腐煮	木の葉豆腐煮	ブロッコリーと海老の炒め物
マカロニ香味サラダ	ほうれん草菜種和え	オクラのおかか和え	胡瓜ハムサラダ	枝豆の明太マヨ和え	青梗菜かにかま炒め	胡瓜の酢物
かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	えび・小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	小麦・卵・落花生・ごま・大豆・豚肉	かに・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・りんご	えび・かに・小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	えび・小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
熱量 502 kcal 塩分 2.3 g	熱量 605 kcal 塩分 2.6 g	熱量 504 kcal 塩分 4.4 g	熱量 476 kcal 塩分 1.6 g	熱量 466 kcal 塩分 2.6 g	熱量 406 kcal 塩分 2.8 g	熱量 483 kcal 塩分 2.0 g
たんぱく質 12.8 g 脂質 18.2 g	たんぱく質 17.9 g 脂質 26.1 g	たんぱく質 15.0 g 脂質 14.8 g	たんぱく質 15.1 g 脂質 16.4 g	たんぱく質 14.4 g 脂質 14.7 g	たんぱく質 15.2 g 脂質 18.9 g	たんぱく質 16.6 g 脂質 14.2 g
炭水化物 74.3 g カルシウム 70 mg	炭水化物 74.0 g カルシウム 78 mg	炭水化物 79.6 g カルシウム 144 mg	炭水化物 69.3 g カルシウム 80 mg	炭水化物 71.1 g カルシウム 108 mg	炭水化物 68.4 g カルシウム 57 mg	炭水化物 74.8 g カルシウム 62 mg
カリウム 320 mg	カリウム 228 mg	カリウム 280 mg	カリウム 395 mg	カリウム 308 mg	カリウム 174 mg	カリウム 350 mg

おかず咲

製造 下関アグリフードサービス

豚肉と野菜のデミソース煮込み	白身フライ	梅しそチキンカツ	カレイの唐揚げチリソース	豚肉中華炒め	アジ大葉フライ	豚焼肉
小松菜としらす煮浸し	肉豆腐	八寸（山口郷土）	けんちょう（山口郷土）	青梗菜のクリーム煮	鶏肉と大根の生姜煮	青梗菜煮浸し
大根と挽肉旨味炒め煮	キャベツと海老の炒め物	ほうれん草ピーナツ和え	南瓜のごま和え	さつま天煮	なす田楽	キャベツ甘酢和え
南瓜サラダ	ほうれん草サラダ	卵と人参のソテー	玉ねぎツナサラダ	白菜甘酢和え	ほうれん草おかか和え	さつま芋サラダ
小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	えび・小麦・卵・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・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	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・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご
熱量 248 kcal 塩分 3.2 g	熱量 249 kcal 塩分 2.3 g	熱量 248 kcal 塩分 2.7 g	熱量 299 kcal 塩分 2.3 g	熱量 309 kcal 塩分 3.5 g	熱量 293 kcal 塩分 2.8 g	熱量 220 kcal 塩分 2.4 g
たんぱく質 12.8 g 脂質 14.8 g	たんぱく質 12.4 g 脂質 14.2 g	たんぱく質 9.9 g 脂質 14.8 g	たんぱく質 13.2 g 脂質 14.9 g	たんぱく質 14.2 g 脂質 17.9 g	たんぱく質 10.9 g 脂質 17.0 g	たんぱく質 9.6 g 脂質 9.2 g
炭水化物 18.3 g カルシウム 85 mg	炭水化物 20.2 g カルシウム 100 mg	炭水化物 29.9 g カルシウム 71 mg	炭水化物 29.9 g カルシウム 97 mg	炭水化物 24.9 g カルシウム 71 mg	炭水化物 25.1 g カルシウム 80 mg	炭水化物 26.3 g カルシウム 70 mg
カリウム 406 mg	カリウム 312 mg	カリウム 391 mg	カリウム 391 mg	カリウム 463 mg	カリウム 296 mg	カリウム 500 mg

おかず舞

製造 下関アグリフードサービス

豚肉中華炒め	いわしみぞれ煮	チキンカツ	メンチカツ	メルルーサのきのこあんかけ	アジ磯辺天	酢鶏
小松菜と厚揚げの煮物	鶏肉となすの甘辛煮	八寸（山口郷土）	小松菜と高野のうま煮	豆カレー	鶏じゃがうま煮	赤魚若狭焼き
えびしんじょ天ぷら	厚揚げの卵とじ	いんげんバター炒め	ニラ玉春雨	大根とミニさつま天煮	小松菜と海老煮浸し	ブロッコリーと海老の炒め物
人参とツナの和え物	じゃが芋のそぼろ煮	菜の花中華炒め	三目豆	ほうれん草煮浸し	人参とごぼうのしりしり	ひじき煮
マカロニサラダ	ほうれん草の和え物	マセドアンサラダ	南瓜のごま和え	ブロッコリーサラダ	オクラとえのき塩昆布和え	ツナポテトサラダ
胡瓜の梅かつお和え	ひじき煮	小松菜煮浸し	黄桃シロップ漬け	胡瓜かまぼこの酢物	大豆の煮物	金時豆
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・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・もも・りんご・ゼラチン	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・ゼラチン	小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	えび・小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉	えび・小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
熱量 358 kcal 塩分 3.6 g	熱量 318 kcal 塩分 3.1 g	熱量 369 kcal 塩分 3.4 g	熱量 426 kcal 塩分 3.0 g	熱量 320 kcal 塩分 3.3 g	熱量 346 kcal 塩分 3.3 g	熱量 445 kcal 塩分 3.5 g
たんぱく質 15.5 g 脂質 23.2 g	たんぱく質 14.8 g 脂質 18.8 g	たんぱく質 16.8 g 脂質 20.4 g	たんぱく質 16.1 g 脂質 22.7 g	たんぱく質 15.7 g 脂質 16.5 g	たんぱく質 19.0 g 脂質 19.5 g	たんぱく質 23.4 g 脂質 26.6 g
炭水化物 23.6 g カルシウム 148 mg	炭水化物 23.1 g カルシウム 129 mg	炭水化物 32.0 g カルシウム 92 mg	炭水化物 41.7 g カルシウム 109 mg	炭水化物 29.6 g カルシウム 98 mg	炭水化物 27.3 g カルシウム 123 mg	炭水化物 31.7 g カルシウム 78 mg
カリウム 449 mg	カリウム 362 mg	カリウム 449 mg	カリウム 264 mg	カリウム 479 mg	カリウム 453 mg	カリウム 494 mg

お弁当こばこ

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	白飯
オムレツのハヤシソースかけ	サバの梅風味から揚げ	ヒレカツの味噌カツソースかけ	タラのクリームソースかけ	豚肉と野菜のあんとじ	サバ照焼き	赤魚ゆかり揚げ
小松菜としらす煮浸し	八寸（山口郷土）	里芋のくず煮	小松菜と厚揚げの煮物	鶏ごぼう金平	なすのひき肉炒め	ブロッコリーと海老の炒め物
マカロニ香味サラダ	ほうれん草菜種和え	春菊のピーナツ和え	南瓜のごま和え	ほうれん草洋風和え	木の葉豆腐煮	胡瓜の酢物
小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	えび・小麦・卵・さば・大豆	えび・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・豚肉	小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	えび・小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
熱量 427 kcal 塩分 1.7 g	熱量 493 kcal 塩分 1.9 g	熱量 409 kcal 塩分 2.0 g	熱量 435 kcal 塩分 1.3 g	熱量 362 kcal 塩分 1.8 g	熱量 456 kcal 塩分 2.4 g	熱量 406 kcal 塩分 1.2 g
たんぱく質 10.8 g 脂質 16.7 g	たんぱく質 14.0 g 脂質 21.7 g	たんぱく質 11.6 g 脂質 11.4 g	たんぱく質 14.9 g 脂質 13.8 g	たんぱく質 11.5 g 脂質 10.8 g	たんぱく質 14.0 g 脂質 17.5 g	たんぱく質 14.6 g 脂質 12.5 g
炭水化物 59.7 g カルシウム 89 mg	炭水化物 60.0 g カルシウム 55 mg	炭水化物 66.0 g カルシウム 79 mg	炭水化物 65.2 g カルシウム 82 mg	炭水化物 56.5 g カルシウム 62 mg	炭水化物 59.9 g カルシウム 33 mg	炭水化物 60.2 g カルシウム 45 mg
カリウム 184 mg	カリウム 146 mg	カリウム 276 mg	カリウム 363 mg	カリウム 182 mg	カリウム 119 mg	カリウム 269 mg

7月7日（月）～7月13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7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)	7月12日(土)	7月13日(日)
	5・7日間コース					7日間コースの方のみお届け	
	カレイの和風あんかけ	チキンカツ	赤魚のゆず風味焼き	豚肉の焼肉風	アジの香草パン粉焼き	ハニーマスタードチキン	ブリの照り焼き
	えびしんじょの天ぷら	白菜と竹輪のさっと煮	切昆布と大豆の煮物	しろ菜のゆず浸し	ひじきとさつま揚げの煮物	絹揚げと蓮根の味噌炒め	もやしとさつま揚げの生姜醤油炒め
	青梗菜の卵和え	きゅうりと魚肉ソーセージの和え物	ピーマンとツナのサラダ	南瓜の粉チーズ和え	肉焼売	枝豆のおかか和え	肉団子レモン風味甘酢あんかけ
	豚肉と里芋のゆず味噌煮	ひき肉と卵のそぼろ	麻婆大根	インゲンとしらすの山椒炒め	大豆のケチャップ煮	カリフラワーのコンソメ煮	高野豆腐の卵とじ
	豆とツナのサラダ	ほうれん草とチーズのサラダ	キャベツと桜エビのサラダ	小松菜のごまマヨ和え	ブロッコリーサラダ	しろ菜と鮭フレークの和え物	キャベツとレーズンのサラダ
	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・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・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	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・さば・大豆・鶏肉・りんご
ごはん付	熱量 565 kcal / 塩分 2.8 g たんぱく質 26.4 g / ビタミンD 8.0 μg カルシウム 303 mg	熱量 595 kcal / 塩分 2.8 g たんぱく質 24.4 g / ビタミンD 2.5 μg カルシウム 410 mg	熱量 577 kcal / 塩分 2.7 g たんぱく質 27.8 g / ビタミンD 3.0 μg カルシウム 291 mg	熱量 537 kcal / 塩分 2.9 g たんぱく質 24.4 g / ビタミンD 1.3 μg カルシウム 287 mg	熱量 580 kcal / 塩分 2.9 g たんぱく質 27.1 g / ビタミンD 5.6 μg カルシウム 280 mg	熱量 621 kcal / 塩分 2.9 g たんぱく質 26.5 g / ビタミンD 1.0 μg カルシウム 104 mg	熱量 572 kcal / 塩分 3.1 g たんぱく質 24.8 g / ビタミンD 4.0 μg カルシウム 231 mg
おかずのみ	熱量 325 kcal / 塩分 2.7 g たんぱく質 22.2 g / ビタミンD 8.0 μg カルシウム 299 mg	熱量 355 kcal / 塩分 2.7 g たんぱく質 20.2 g / ビタミンD 2.5 μg カルシウム 407 mg	熱量 336 kcal / 塩分 2.6 g たんぱく質 23.6 g / ビタミンD 3.0 μg カルシウム 288 mg	熱量 296 kcal / 塩分 2.8 g たんぱく質 20.2 g / ビタミンD 1.3 μg カルシウム 284 mg	熱量 339 kcal / 塩分 2.9 g たんぱく質 23.0 g / ビタミンD 5.6 μg カルシウム 277 mg	熱量 381 kcal / 塩分 2.8 g たんぱく質 22.3 g / ビタミンD 1.0 μg カルシウム 101 mg	熱量 332 kcal / 塩分 3.1 g たんぱく質 20.6 g / ビタミンD 4.0 μg カルシウム 228 mg

おかず華

製造 下関アグリフードサービス

	7月7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)
	5日間コース				
	タラのもやしあんかけ	サバの梅風味から揚げ	ヒレカツ味噌カツソースかけ	タラのクリームソースかけ	赤魚のおろしポン酢
	オムレツのハヤシソースかけ	八寸（山口郷土）	アジ山椒焼き	鶏肉の甘酢たれごま風味	豚肉と野菜のあんとじ
	ジャーマンポテト	切干大根と高菜の炒め物	高野と人参の煮物	小松菜と厚揚げの煮物	花形豆腐煮
	大根と人参の味噌煮	キャベツと大豆ごま和え	里芋のくず煮	南瓜のごま和え	いんげんバター炒め
	小松菜としらす煮浸し	ほうれん草菜種和	春菊のピーナツ和え	じゃが芋肉味噌がらめ	鶏ごぼう金平
	マカロニ香味サラダ	春雨サラダ	オクラおかか和え	胡瓜ハムサラダ	ほうれん草洋風和え
	カリフラワー甘酢和え	シュウマイ	ナムル	大根生酢	枝豆の明太マヨ和え
	枝豆のおかか和え	りんごシロップ漬け	白花豆	金時豆	パインシロップ漬け
	えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	えび・小麦・卵・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・ごま・大豆・豚肉	かに・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・りんご
	熱量 415 kcal / 塩分 3.6 g たんぱく質 21.2 g / 脂質 24.7 g 炭水化物 30.4 g / カルシウム 126 mg カリウム 717 mg	熱量 463 kcal / 塩分 3.6 g たんぱく質 16.3 g / 脂質 29.8 g 炭水化物 32.0 g / カルシウム 110 mg カリウム 324 mg	熱量 367 kcal / 塩分 3.7 g たんぱく質 20.2 g / 脂質 15.0 g 炭水化物 41.5 g / カルシウム 161 mg カリウム 499 mg	熱量 423 kcal / 塩分 2.9 g たんぱく質 20.5 g / 脂質 22.3 g 炭水化物 38.8 g / カルシウム 129 mg カリウム 604 mg	熱量 405 kcal / 塩分 3.6 g たんぱく質 18.3 g / 脂質 24.6 g 炭水化物 30.5 g / カルシウム 150 mg カリウム 506 mg

おかず

製造 ワタミ株式会社

	白身魚のトマトソースがけ　星チーズトッピング 小麦・乳成分・大豆・鶏肉	豚肉と小松菜の玉子中華炒め 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	アジの塩こうじ焼き 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま	鶏肉のねぎ塩だれ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	ワタミファームの有機大根使用！マグロハンバーグ　おろしポン酢のせ 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
	豚肉とこんにゃくの炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	海鮮しゅうまい 卵・小麦・えび・いか・大豆・豚肉	じゃが芋とすり身団子の和風きのこソースがけ 卵・乳成分・えび・小麦・大豆・豚肉	豚肉とキャベツのクリーム煮 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉	南瓜のミートソースがけ 卵・小麦・大豆・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉
	大豆と野菜の炒め物 小麦・大豆	ブロッコリーとコーンのソテー 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	ひき肉とチンゲン菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	ほうれん草と薄揚げの和え物 小麦・さば・大豆	人参とグリーンピースのマヨサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉
	春雨と錦糸卵の彩りサラダ　しそ風味 卵・小麦・大豆	切干大根のツナサラダ 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	キャベツとレーズンの甘酢和え 小麦	さつま芋とハムのごまマヨサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・ごま	ひじきと丸天の炒り煮 卵・小麦・大豆
	キャベツのカレー炒め 小麦・大豆	白菜と人参の中華和え 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	枝豆のペペロンチーノ風 大豆	切干大根のトマト風味 乳成分・大豆・豚肉	三色煮豆 小麦・大豆・ゼラチン
	熱量 367 kcal / 塩分 2.3 g たんぱく質 16.0 g / 脂質 22.4 g 炭水化物 25.9 g	熱量 448 kcal / 塩分 2.4 g たんぱく質 13.4 g / 脂質 34.4 g 炭水化物 23.0 g	熱量 338 kcal / 塩分 2.5 g たんぱく質 17.1 g / 脂質 17.1 g 炭水化物 29.9 g	熱量 418 kcal / 塩分 2.7 g たんぱく質 17.6 g / 脂質 29.6 g 炭水化物 22.4 g	熱量 376 kcal / 塩分 2.4 g たんぱく質 13.0 g / 脂質 20.4 g 炭水化物 37.5 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。

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9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 ここくる

0120-272-428

083-995-3638

受付：月～金　9:00～18:00

笑顔でつながる 夕食宅配 coop ここくる

おかず『豊』献立表

7月7日(月)～7月13日(日)

製造元：下関アグリフードサービス株式会社

7月7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)	7月12日(土)	7月13日(日)
5・7日間コース					7日間コースの方のみお届け	
豚肉のカレー風味焼き	ハンバーグのデミグラスソースかけ	トンカツ	サワラのゆず胡椒焼き	豚肉の甘辛煮	イワシのみぞれ煮	鶏肉のから揚げ
揚げ茄子と絹厚揚げのそぼろ味噌かけ	のり塩チキン	鶏肉と絹揚げの炒め物	豚肉のオイスター炒め	ミニ白身魚フライとレモンバジルナゲット	回鍋肉	タラの梅風味焼き
インゲンとしらすの山椒炒め	ひじきの彩り煮	ツナと大根の煮物	かぶとウィンナーのカレークリーム煮	切干大根のごま煮	じゃが芋のチーズクリーム煮	さつま芋と切昆布の煮物
きゅうりの酢の物	人参の粒マスタードサラダ	インゲンのごまきな粉和え	さつま芋のレモン風味煮	ほうれん草とチーズのサラダ	マカロニサラダ	ブロッコリーサラダ
ひじきのドレッシング和え	金時豆	人参とえのきの明太子炒め	小松菜の白和え	パインのシロップ漬け	わかめ生姜酢和え	枝豆コーン和え
小麦・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・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・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・りんご
熱量 440 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 27.1 g 炭水化物 24.8 g 塩分 2.9 g	熱量 442 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 25.0 g 炭水化物 31.8 g 塩分 3.3 g	熱量 413 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 21.5 g 炭水化物 36.1 g 塩分 2.9 g	熱量 416 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 20.2 g 炭水化物 36.1 g 塩分 2.8 g	熱量 400 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 19.8 g 炭水化物 34.6 g 塩分 3.1 g	熱量 359 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 17.9 g 炭水化物 33.3 g 塩分 2.7 g	熱量 412 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 21.1 g 炭水化物 36.7 g 塩分 2.9 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9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 coop ここくる

0120-272-428

083-995-3638

受付：月～金 9:00～18:00