

9月1日(月)～9月7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
お弁当こぼごのご飯の量は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

9月1日(月)			9月2日(火)			9月3日(水)			9月4日(木)			9月5日(金)			9月6日(土)			9月7日(日)									
5・7日間コース															7日間コースの方のみお届け												
白飯/黒ごま 豚肉と野菜のうま煮 カニと豆腐のふんわり天 人参とツナの和え物 マカロニサラダ かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			白飯/ゆかり サバみりん焼き 厚揚げの卵とじ じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の和え物 えび・小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉			菜飯/白ごま 鶏天のレモンソースかけ いんげんツナバター炒め 小松菜煮浸し 筍味噌煮(山口郷土) 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 アジ柚庵焼き ニラ玉春雨 なす煮浸し ポテトサラダ 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・りんご			白飯/黒ごま ねぎ塩豚 大根とさつま天煮 ほうれん草煮浸し ブロッコリーサラダ 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン			白飯/白ごま カレイ磯辺天 大豆と竹輪の煮物 小松菜煮浸し オクラ塩昆布和え 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			白飯/ゆかり 豚焼肉 海老とブロッコリー塩だれ和え 高野豆腐の卵とじ マセドアンサラダ えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご									
熱量	527 kcal	塩分	1.7 g	熱量	460 kcal	塩分	2.4 g	熱量	482 kcal	塩分	3.0 g	熱量	401 kcal	塩分	2.2 g	熱量	405 kcal	塩分	2.3 g	熱量	495 kcal	塩分	2.1 g	熱量	431 kcal	塩分	2.7 g
たんぱく質	13.6 g	脂質	19.3 g	たんぱく質	15.4 g	脂質	17.2 g	たんぱく質	17.2 g	脂質	14.2 g	たんぱく質	14.9 g	脂質	9.0 g	たんぱく質	13.2 g	脂質	10.3 g	たんぱく質	19.1 g	脂質	15.7 g	たんぱく質	14.4 g	脂質	11.7 g
炭水化物	76.2 g	カルシウム	36 mg	炭水化物	64.5 g	カルシウム	57 mg	炭水化物	73.4 g	カルシウム	78 mg	炭水化物	67.2 g	カルシウム	63 mg	炭水化物	66.6 g	カルシウム	81 mg	炭水化物	71.1 g	カルシウム	106 mg	炭水化物	69.7 g	カルシウム	87 mg
カリウム	361 mg			カリウム	420 mg			カリウム	289 mg			カリウム	382 mg			カリウム	340 mg			カリウム	194 mg			カリウム	395 mg		

おかず咲

製造
下関アグリフードサービス

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				赤魚の柚味噌かけ				八宝菜				タラのチャンチャン焼き				豚肉と春雨の炒め物			
大豆とさつま芋煮				厚揚げの卵とじ				麻婆豆腐				厚揚げと青梗菜の中華炒め				じゃが芋の炒り煮				鶏肉と卵の親子煮				ツナじゃが			
青梗菜ごま和え				小松菜煮浸し				春菊とさつま揚げ炒め				大根の梅かつお和え				小松菜煮浸し				大根とツナの煮物				ほうれん草錦糸和え			
カリフラワー甘酢和え				オクラ梅かつお和え				はすのさんばい(山口郷土)				カニ風味スパサラダ				黒酢中華春雨				オクラ塩昆布和え				マカロニ香味サラダ			
かに・小麦・卵・ごま・さば・大豆・豚肉				小麦・卵・ごま・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				えび・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・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	265 kcal	塩分	2.7 g	熱量	352 kcal	塩分	2.1 g	熱量	436 kcal	塩分	2.2 g	熱量	293 kcal	塩分	2.4 g	熱量	206 kcal	塩分	2.8 g	熱量	245 kcal	塩分	3.3 g	熱量	248 kcal	塩分	2.8 g
たんぱく質	13.8 g	脂質	11.6 g	たんぱく質	11.5 g	脂質	23.6 g	たんぱく質	16.7 g	脂質	29.3 g	たんぱく質	10.3 g	脂質	17.4 g	たんぱく質	13.5 g	脂質	8.9 g	たんぱく質	16.6 g	脂質	11.7 g	たんぱく質	13.2 g	脂質	10.5 g
炭水化物	28.9 g	カルシウム	141 mg	炭水化物	26.6 g	カルシウム	90 mg	炭水化物	27.8 g	カルシウム	74 mg	炭水化物	24.5 g	カルシウム	59 mg	炭水化物	20.4 g	カルシウム	57 mg	炭水化物	21.1 g	カルシウム	106 mg	炭水化物	28.2 g	カルシウム	83 mg
カリウム	595 mg			カリウム	342 mg			カリウム	187 mg			カリウム	354 mg			カリウム	441 mg			カリウム	415 mg			カリウム	379 mg		

おかず舞

製造
下関アグリフードサービス

豚肉とキャベツの味噌炒め				カレイ磯辺天				フライドチキン				タラのクリームソースかけ				豚すきやき				コロッケ				タラの野菜あんかけ			
ジャーマンポテト				煮物盛合わせ(つくね・高野・人参)				豚肉と厚揚げの和風カレー				じゃが芋とベーコンのスープ煮				エビチリ				豚肉と里芋のごま煮込み				かにのふわふわ豆腐煮			
肉団子煮				切干大根と高菜の炒め物				卵と人参のソテー				小松菜と厚揚げの煮物				大豆と豚ミンチの味噌炒め				大根とツナの煮物				ほうれん草お浸し			
小松菜としらす煮浸し				キャベツ大豆ごま和え				ほうれん草ビーンズサラダ				かぶとツナの甘辛煮				いんげんバター炒め				木の葉豆腐煮				切干大根の酢物			
マカロニサラダ				ほうれん草菜種和え				オクラとツナ和え				カニ風味サラダ				ほうれん草ひじきサラダ				棒々鶏風サラダ				マカロニ香味サラダ			
カリフラワー甘酢和え				春雨サラダ				黄桃シロップ漬け				金時豆				胡瓜のごま酢和え				枝豆のおかか和え				黒豆			
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				小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・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・もも・りんご・ゼラチン				かに・小麦・卵・乳成分・ごま・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				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				かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉			
熱量	377 kcal	塩分	4.0 g	熱量	393 kcal	塩分	3.5 g	熱量	392 kcal	塩分	2.6 g	熱量	343 kcal	塩分	2.4 g	熱量	369 kcal	塩分	3.7 g	熱量	460 kcal	塩分	3.7 g	熱量	378 kcal	塩分	3.2 g
たんぱく質	16.6 g	脂質	20.4 g	たんぱく質	19.2 g	脂質	20.3 g	たんぱく質	16.1 g	脂質	26.0 g	たんぱく質	14.9 g	脂質	17.2 g	たんぱく質	15.0 g	脂質	23.3 g	たんぱく質	15.5 g	脂質	24.8 g	たんぱく質	17.0 g	脂質	19.2 g
炭水化物	34.3 g	カルシウム	94 mg	炭水化物	36.7 g	カルシウム	142 mg	炭水化物	25.3 g	カルシウム	93 mg	炭水化物	35.6 g	カルシウム	86 mg	炭水化物	28.1 g	カルシウム	105 mg	炭水化物	46.5 g	カルシウム	115 mg	炭水化物	37.0 g	カルシウム	98 mg
カリウム	573 mg			カリウム	305 mg			カリウム	326 mg			カリウム	624 mg			カリウム	439 mg			カリウム	678 mg			カリウム	407 mg		

お弁当こぼ

製造
下関アグリフードサービス

白飯 豚肉と野菜のうま煮 カニと豆腐のふんわり天 マカロニサラダ かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			白飯 サバみりん焼き 厚揚げの卵とじ ほうれん草の和え物 小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉			白飯 鶏天のレモンソースかけ 小松菜煮浸し 南瓜のごま和え 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン			白飯 アジ柚庵焼き ニラ玉春雨 白菜ごま酢和え 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉			白飯 ねぎ塩豚 大根とさつま天煮 ブロッコリーサラダ 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン			白飯 カレイ磯辺天 大豆と竹輪の煮物 棒々鶏風サラダ 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 豚焼肉 海老とブロッコリー塩だれ和え マセドアンサラダ えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご									
熱量	438 kcal	塩分	1.4 g	熱量	426 kcal	塩分	2.1 g	熱量	425 kcal	塩分	1.9 g	熱量	319 kcal	塩分	1.8 g	熱量	348 kcal	塩分	1.7 g	熱量	460 kcal	塩分	1.6 g	熱量	357 kcal	塩分	1.8 g
たんぱく質	10.3 g	脂質	17.9 g	たんぱく質	14.7 g	脂質	17.4 g	たんぱく質	15.1 g	脂質	12.4 g	たんぱく質	13.6 g	脂質	4.9 g	たんぱく質	12.0 g	脂質	8.8 g	たんぱく質	18.2 g	脂質	16.1 g	たんぱく質	11.6 g	脂質	9.4 g
炭水化物	59.8 g	カルシウム	20 mg	炭水化物	55.4 g	カルシウム	65 mg	炭水化物	64.9 g	カルシウム	80 mg	炭水化物	56.9 g	カルシウム	63 mg	炭水化物	56.3 g	カルシウム	28 mg	炭水化物	61.8 g	カルシウム	61 mg	炭水化物	58.5 g	カルシウム	30 mg
カリウム	204 mg			カリウム	354 mg			カリウム	209 mg			カリウム	292 mg			カリウム	293 mg			カリウム	101 mg			カリウム	374 mg		

9月1日(月)～9月7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

9月1日(月)				9月2日(火)				9月3日(水)				9月4日(木)				9月5日(金)				9月6日(土)				9月7日(日)				
5・7日間コース																7日間コースの方のみお届け												
イワシのみぞれ煮				鶏肉の香草焼き				豆腐とエビのチリソース煮				鶏肉の味噌炒め				アジの天ぷらケチャップ甘酢あん				ひき肉とトマトのカレー				ホキの韓国風照り焼き				
人参と卵の炒め物				蓮根のおかか炒め				野菜と豚肉の炒め物				小松菜の煮浸し				ピーマンのオイスターソース炒め				ミニ白身魚フライ				ニラ玉				
きゅうりの酢の物				ほうれん草と竹輪のナムル風				なすの南蛮和え				切干大根のドレッシング和え				高野豆腐の含め煮				鶏肉と野菜の炒め物				大根の塩昆布和え				
豚肉とじゃが芋の煮物				五目花型しんじょの含め煮				鶏ごぼう煮				絹揚げとひじきの煮物				青梗菜の梅マヨ和え				さつま芋のミルク煮				白菜と鶏肉の旨煮				
キャベツとツナの和風マヨネーズ和え				カリフラワーのフレンチサラダ				南瓜とレーズンのサラダ				マカロニのイタリアンサラダ				白花豆煮				ミックスベジタブルソテー				ビーンズチーズサラダ				
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				かに・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・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご				えび・小麦・卵・乳成分・いか・大豆・鶏肉・りんご				小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・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				
ごはん付	熱量	599 kcal	塩分	2.6 g	熱量	580 kcal	塩分	2.8 g	熱量	557 kcal	塩分	3.1 g	熱量	594 kcal	塩分	3.0 g	熱量	592 kcal	塩分	2.9 g	熱量	616 kcal	塩分	2.8 g	熱量	561 kcal	塩分	2.8 g
	たんぱく質	22.6 g	ビタミンD	12.1 μg	たんぱく質	24.9 g	ビタミンD	1.0 μg	たんぱく質	22.3 g	ビタミンD	0.1 μg	たんぱく質	25.3 g	ビタミンD	1.0 μg	たんぱく質	26.7 g	ビタミンD	5.3 μg	たんぱく質	23.1 g	ビタミンD	1.2 μg	たんぱく質	24.0 g	ビタミンD	3.0 μg
	カルシウム	295 mg			カルシウム	173 mg			カルシウム	301 mg			カルシウム	230 mg			カルシウム	168 mg			カルシウム	186 mg			カルシウム	345 mg		
おかず	熱量	358 kcal	塩分	2.5 g	熱量	340 kcal	塩分	2.8 g	熱量	317 kcal	塩分	3.0 g	熱量	354 kcal	塩分	3.0 g	熱量	352 kcal	塩分	2.9 g	熱量	375 kcal	塩分	2.8 g	熱量	320 kcal	塩分	2.8 g
	たんぱく質	18.4 g	ビタミンD	12.1 μg	たんぱく質	20.7 g	ビタミンD	1.0 μg	たんぱく質	18.1 g	ビタミンD	0.1 μg	たんぱく質	21.1 g	ビタミンD	1.0 μg	たんぱく質	22.5 g	ビタミンD	5.3 μg	たんぱく質	19.0 g	ビタミンD	1.2 μg	たんぱく質	19.8 g	ビタミンD	3.0 μg
	カルシウム	292 mg			カルシウム	170 mg			カルシウム	298 mg			カルシウム	226 mg			カルシウム	165 mg			カルシウム	183 mg			カルシウム	341 mg		

おかず華

製造
下関アグリフードサービス

9月1日(月)				9月2日(火)				9月3日(水)				9月4日(木)				9月5日(金)			
5日間コース																			
カレイのおろしあんかけ				サバみりん焼き				鶏天のレモンソースかけ				メンチカツ/スパソテー				ねぎ塩豚			
豚肉と野菜のうま煮				豚肉と蓮根の酢豚風				赤魚の野菜あんかけ				アジ柚庵焼き				赤魚ゆかり揚げ			
豆腐と野菜の煮物				厚揚げの卵とじ				いんげんツナバター炒め				ニラ玉春雨				大根とさつま天煮			
切干大根と葉大根の煮物				ほうれん草の和え物				小松菜煮浸し				なす煮浸し				蓮根と高野の炒め煮			
人参とツナの和え物				じゃが芋のそぼろ煮				筍味噌煮(山口郷土)				ツナポテトサラダ				ほうれん草煮浸し			
マカロニサラダ				白菜のスープ煮				南瓜のごま和え				青梗菜かにかま炒め				ブロッコリーサラダ			
胡瓜梅和え				キャベツと人参のサラダ				紅白生酢				白菜ごま酢和え				胡瓜のごま酢和え			
ミートボール				ごまだんご				黒豆				おかず昆布				黄桃シロップ漬け			
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・さば・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・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				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			
熱量	413 kcal	塩分	4.1 g	熱量	363 kcal	塩分	3.2 g	熱量	330 kcal	塩分	3.3 g	熱量	428 kcal	塩分	3.5 g	熱量	394 kcal	塩分	3.6 g
たんぱく質	19.6 g	脂質	20.4 g	たんぱく質	17.9 g	脂質	21.2 g	たんぱく質	21.5 g	脂質	14.3 g	たんぱく質	18.9 g	脂質	23.2 g	たんぱく質	18.9 g	脂質	21.8 g
炭水化物	40.0 g	カルシウム	98 mg	炭水化物	30.6 g	カルシウム	105 mg	炭水化物	31.3 g	カルシウム	85 mg	炭水化物	38.2 g	カルシウム	96 mg	炭水化物	33.3 g	カルシウム	101 mg
カリウム	429 mg			カリウム	596 mg			カリウム	419 mg			カリウム	455 mg			カリウム	525 mg		

おかず

製造
ワタミ株式会社

白身魚のもろみ味噌だれ				豚肉と小松菜の玉子中華炒め				アジの醤油焼き				鶏肉のねぎ塩だれ				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・さば・大豆				卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま				卵・小麦・乳成分・大豆・ごま				小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま				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				海鮮しゅうまい				じゃが芋と揚げボールの和風きのこあん				豚肉とキャベツのクリーム煮				南瓜のミートソースがけ			
小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま				卵・小麦・えび・いか・大豆・豚肉				卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま				小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉				卵・小麦・大豆・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉			
大豆と野菜の炒め物				ブロッコリーとコーンのソテー				ひき肉とチンゲン菜の炒め物				ほうれん草と薄揚げの和え物				人参とグリーンピースのマヨサラダ			
小麦・大豆				小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま				小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま				小麦・さば・大豆				卵・小麦・大豆			
真砂のマカロニサラダ				切干大根の青じそサラダ				キャベツとレーズンの甘酢和え				さつま芋とハムのごまマヨサラダ				ひじきと丸天の炒り煮			
卵・小麦・大豆・ゼラチン				卵・小麦・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				小麦				卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・ごま				卵・小麦・大豆			
キャベツのカレー炒め				白菜と人参の中華和え				枝豆のペペロンチーノ風				切干大根のトマト風味				三色煮豆			
小麦・大豆				小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま				大豆				乳成分・大豆・豚肉				小麦・大豆・ゼラチン			
熱量	388 kcal	塩分	2.3 g	熱量	421 kcal	塩分	2.6 g	熱量	349 kcal	塩分	2.4 g	熱量	429 kcal	塩分	2.7 g	熱量	377 kcal	塩分	2.4 g
たんぱく質	15.6 g	脂質	26.4 g	たんぱく質	13.1 g	脂質	31.4 g	たんぱく質	17.5 g	脂質	18.6 g	たんぱく質	17.6 g	脂質	30.8 g	たんぱく質	13.5 g	脂質	20.2 g
炭水化物	23.0 g			炭水化物	23.8 g			炭水化物	28.9 g			炭水化物	22.4 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

9月3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

9月1日(月)	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)	9月6日(土)	9月7日(日)
5・7日間コース					7日間コースの方のみお届け	
豚肉と絹揚げの辛味噌炒め	カレイの和風タレかけ	鶏から揚げお五目あんかけ	赤魚のみりん焼き	豚肉の塩だれ炒め	アジの西京焼き	肉団子の野菜甘酢あん
ミニオムレツのエビクリームソースかけ	ソーストンカツとコロッケ	メルルーサの照り焼き	ハムカツ	サーモンマヨカツとレモンバジルナゲット	えびしんじょ天ぷら	赤魚の塩焼き
鶏肉と野菜のソースマヨ炒め	鶏ごぼう煮	もやしとさつま揚げの生姜醤油炒め	野菜と鶏肉の五目煮	マカロニのクリーム煮	ゆで鶏のさっぱりみぞれあん	インゲンと人参の煮物
切干大根と桜エビの中華風煮物	コールスローサラダ	さつま芋と粉チーズのサラダ	白菜とツナのゆず胡椒サラダ	ひじきの煮物	蓮根のおかか炒め	蓮根と豚肉の炒り煮
ほうれん草のごま和え	南瓜の粉チーズ和え	枝豆のおかか和え	きゅうりの青じそドレッシング和え	白菜の甘酢和え	アスパラのレモン風味和え	しろ菜とカニカマの青じそドレッシング和え
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	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・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・ごま・さけ・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	かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご
熱量 392 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 21.4 g 炭水化物 30.0 g 塩分 3.3 g	熱量 379 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 17.0 g 炭水化物 35.5 g 塩分 3.0 g	熱量 408 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 23.2 g 炭水化物 30.5 g 塩分 3.2 g	熱量 379 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 21.5 g 炭水化物 26.8 g 塩分 2.7 g	熱量 366 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 17.7 g 炭水化物 32.2 g 塩分 2.9 g	熱量 376 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 19.7 g 炭水化物 26.1 g 塩分 3.2 g	熱量 391 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 20.8 g 炭水化物 31.1 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
9月3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