

# 9月8日(月)～9月14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。

お弁当当和コースのご飯の量は150g基準です。白米：国産  
お弁当おそばのご飯の量は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

## お弁当当和

製造  
下関アグリフードサービス

9月8日(月)		9月9日(火)		9月10日(水)		9月11日(木)		9月12日(金)		9月13日(土)		9月14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 オムレツのハヤシソースかけ ジャーマンポテト 小松菜としらす煮浸し マカロニ香味サラダ/カリフラワー甘酢和え かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉		白飯/黒ごま サバの梅風味から揚げ 八寸(山口郷土) 切干大根と高菜の炒め物 ほうれん草菜種和え えび・小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		お寿司 ヒレカツの味噌ソースかけ 高野と人参の煮物 春菊のピーナツ和え オクラおかか和え 小麦・卵・落花生・ごま・大豆・豚肉		白飯/黒ごま タラのクリームソースかけ 小松菜と厚揚げの煮物 南瓜のごま和え 大根生酢 かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		白飯/ゆかり 豚肉と野菜のあんどじ 鶏ごぼう金平 花形豆腐煮 枝豆の明太マヨ和え かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		白飯/黒ごま サバ照焼き なすのひき肉炒め 木の葉豆腐煮 青梗菜かにかま炒め えび・かに・小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		白飯/黒ごま 赤魚ゆかり揚げ じゃが芋のたらこ煮 ブロッコリーと海老の炒め物 胡瓜の酢物 えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン																						
熱量 502 kcal	たんぱく質 12.8 g	脂質 18.2 g	炭水化物 74.3 g	カリウム 380 mg	塩分 2.3 g	たんぱく質 18.0 g	脂質 26.1 g	炭水化物 74.4 g	カリウム 423 mg	熱量 504 kcal	たんぱく質 15.0 g	脂質 14.8 g	炭水化物 79.6 g	カリウム 380 mg	熱量 476 kcal	たんぱく質 15.1 g	脂質 16.4 g	炭水化物 69.3 g	カリウム 456 mg	熱量 471 kcal	たんぱく質 14.8 g	脂質 14.9 g	炭水化物 71.8 g	カリウム 380 mg	熱量 493 kcal	たんぱく質 15.2 g	脂質 18.9 g	炭水化物 68.4 g	カリウム 360 mg	熱量 482 kcal	たんぱく質 16.5 g	脂質 14.2 g	炭水化物 74.8 g	カリウム 407 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 大根と挽肉旨味炒め煮 小松菜としらす煮浸し 南瓜サラダ 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		白身フライ 肉豆腐 キャベツと海老の炒め物 ほうれん草サラダ えび・小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		梅しそチキンカツ 八寸(山口郷土) 卵と人参のソテー 大豆サラダ えび・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		カレイの唐揚げチリソース けんちょう(山口郷土) 南瓜のごま和え 玉ねぎツナサラダ 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		豚肉中華炒め 青梗菜のクリーム煮 肉団子煮 ブロッコリーサラダ 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		アジ大葉フライ 鶏肉と大根の生姜煮 なす田楽 ほうれん草おかか和え 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		豚焼肉 青梗菜煮浸し キャベツ甘酢和え さつま芋サラダ 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご																						
熱量 251 kcal	たんぱく質 13.2 g	脂質 15.0 g	炭水化物 18.4 g	カリウム 413 mg	塩分 3.2 g	たんぱく質 12.5 g	脂質 14.2 g	炭水化物 20.2 g	カリウム 313 mg	熱量 248 kcal	たんぱく質 10.0 g	脂質 14.8 g	炭水化物 20.6 g	カリウム 242 mg	熱量 301 kcal	たんぱく質 13.2 g	脂質 15.0 g	炭水化物 30.4 g	カリウム 389 mg	熱量 308 kcal	たんぱく質 14.2 g	脂質 17.9 g	炭水化物 24.8 g	カリウム 460 mg	熱量 298 kcal	たんぱく質 11.2 g	脂質 17.2 g	炭水化物 25.7 g	カリウム 299 mg	熱量 233 kcal	たんぱく質 10.6 g	脂質 9.5 g	炭水化物 28.6 g	カリウム 553 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 小松菜と厚揚げの煮物 えびしんじょ天ぷら 人参とツナの和え物 マカロニサラダ 胡瓜の梅かつお和え 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		サワラ照焼き 厚揚げの卵とじ 鶏肉となすの甘辛煮 じゃが芋のそぼろ煮 ひじき煮 ほうれん草の和え物 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		チキンカツ 八寸(山口郷土) いんげんバター炒め 菜の花中華炒め 小松菜煮浸し マセドアンサラダ 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		メンチカツ 小松菜と高野のうま煮 ニラ玉春雨 三目豆 南瓜のごま和え 黄桃シロップ漬け 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・ゼラチン		メルルーサのきのこあんかけ 豆カレー 大根とミニさつま天煮 ほうれん草煮浸し ブロッコリーサラダ 胡瓜かまぼこの酢物 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		アジ磯辺天 鶏じゃがうま煮 小松菜と海老煮浸し 人参とごぼうのしりしり オクラとえのきの塩昆布和え カリフラワーサラダ えび・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉		酢鶏 タラの香り焼き ブロッコリーと海老の炒め物 ひじき煮 ツナポテトサラダ 金時豆 えび・小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン																						
熱量 359 kcal	たんぱく質 15.6 g	脂質 23.3 g	炭水化物 23.8 g	カリウム 442 mg	塩分 3.6 g	たんぱく質 19.3 g	脂質 18.6 g	炭水化物 25.1 g	カリウム 516 mg	熱量 369 kcal	たんぱく質 16.8 g	脂質 20.5 g	炭水化物 31.9 g	カリウム 442 mg	熱量 426 kcal	たんぱく質 16.1 g	脂質 22.7 g	炭水化物 41.6 g	カリウム 257 mg	熱量 319 kcal	たんぱく質 15.8 g	脂質 16.5 g	炭水化物 29.5 g	カリウム 470 mg	熱量 350 kcal	たんぱく質 19.3 g	脂質 19.6 g	炭水化物 28.0 g	カリウム 468 mg	熱量 436 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 25.8 g	炭水化物 31.5 g	カリウム 514 mg

## お弁当おそば

製造  
下関アグリフードサービス

白飯 オムレツのハヤシソースかけ 小松菜としらす煮浸し マカロニ香味サラダ 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉		白飯 サバの梅風味から揚げ 八寸(山口郷土) ほうれん草菜種和え えび・小麦・卵・さば・大豆		白飯 ヒレカツ味噌ソースかけ 里芋のくず煮 春菊のピーナツ和え えび・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・豚肉		白飯 タラのクリームソースかけ 小松菜と厚揚げの煮物 南瓜のごま和え 小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉		白飯 豚肉と野菜のあんどじ 鶏ごぼう金平 ほうれん草洋風和え かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉		白飯 サバ照焼き なすのひき肉炒め 木の葉豆腐煮 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		白飯 赤魚ゆかり揚げ ブロッコリーと海老の炒め物 胡瓜の酢物 えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン																						
熱量 427 kcal	たんぱく質 10.8 g	脂質 16.7 g	炭水化物 59.8 g	カリウム 239 mg	塩分 1.7 g	たんぱく質 14.1 g	脂質 21.7 g	炭水化物 60.2 g	カリウム 334 mg	熱量 409 kcal	たんぱく質 11.6 g	脂質 11.4 g	炭水化物 65.9 g	カリウム 320 mg	熱量 435 kcal	たんぱく質 14.9 g	脂質 13.8 g	炭水化物 65.2 g	カリウム 414 mg	熱量 364 kcal	たんぱく質 11.8 g	脂質 10.9 g	炭水化物 56.4 g	カリウム 236 mg	熱量 443 kcal	たんぱく質 14.0 g	脂質 17.5 g	炭水化物 59.9 g	カリウム 297 mg	熱量 405 kcal	たんぱく質 14.5 g	脂質 12.5 g	炭水化物 60.2 g	カリウム 259 mg

# 9月8日(月)～9月14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8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)	9月13日(土)	9月14日(日)
	5・7日間コース					7日間コースの方のみお届け	
	豚肉の五目旨煮 メバルのから揚げ 大豆のカレー煮 インゲンのごまきな粉和え 春雨の炒め物 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	カレイの和風あん えびしんじょの天ぷら 青梗菜の卵和え 豚肉と里芋のゆず味噌煮 豆とツナのサラダ 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	チキンカツ 白菜と竹輪のさつと煮 きゅうりと魚肉ソーセージの和え物 ひき肉と卵のそぼろ ほうれん草とチーズのサラダ 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	赤魚のゆず風味焼き 切昆布と大豆の煮物 ピーマンとツナのサラダ 麻婆大根 キャベツと桜エビのサラダ えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご	豚肉の焼肉風 しろ菜のゆず浸し 南瓜の粉チーズ和え インゲンとしらすの山椒炒め 小松菜のごまマヨ和え 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アジの香草パン粉焼き ひじきとさつま揚げの煮物 肉焼売 大豆のケチャップ煮 ブロッコリーサラダ 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	ハニーマスタードチキン 絹揚げと蓮根の味噌炒め カリフラワーのコンソメ煮 しろ菜と鮭フレークの和え物 枝豆のおかか和え 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
ごはん付	熱量 588 kcal たんぱく質 27.9 g カルシウム 181 mg	熱量 574 kcal たんぱく質 25.9 g カルシウム 285 mg	熱量 588 kcal たんぱく質 24.2 g カルシウム 289 mg	熱量 577 kcal たんぱく質 27.8 g カルシウム 290 mg	熱量 534 kcal たんぱく質 24.4 g カルシウム 200 mg	熱量 579 kcal たんぱく質 27.1 g カルシウム 280 mg	熱量 621 kcal たんぱく質 26.5 g カルシウム 104 mg
おかずのみ	熱量 347 kcal たんぱく質 23.7 g カルシウム 178 mg	熱量 334 kcal たんぱく質 21.7 g カルシウム 282 mg	熱量 347 kcal たんぱく質 20.0 g カルシウム 285 mg	熱量 336 kcal たんぱく質 23.6 g カルシウム 287 mg	熱量 294 kcal たんぱく質 20.2 g カルシウム 196 mg	熱量 339 kcal たんぱく質 22.9 g カルシウム 276 mg	熱量 380 kcal たんぱく質 22.3 g カルシウム 100 mg

## おかず華

製造  
下関アグリフードサービス

	9月8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)
	5日間コース				
	タラのもやしあんかけ オムレツのハヤシソースかけ ジャーマンポテト 大根と人参の味噌煮 小松菜としらす煮浸し マカロニ香味サラダ カリフラワー甘酢和え 枝豆のおかか和え えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	サバ梅風味から揚げ 八寸(山口郷土) 切干大根と高菜の炒め物 春雨サラダ キャベツと大豆ごま和え ほうれん草菜種和え シュウマイ りんごシロップ漬け えび・小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	ヒレカツ味噌ソースかけ アジ山椒焼き 高野と人参の煮物 里芋のくず煮 春菊のピーナツ和え ナムル オクラおかか和え 白花豆 えび・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・豚肉	タラのクリームソースかけ 鶏肉の甘酢たれごま風味 小松菜と厚揚げの煮物 じゃが芋肉味噌がらめ 南瓜のごま和え 大根生酢 胡瓜ハムサラダ 金時豆 かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	赤魚のおろしポン酢 豚肉と野菜のあんどう 花形豆腐煮 いんげんバター炒め 鶏ごぼう金平 ほうれん草洋風和え 枝豆の明太マヨ和え パインシロップ漬け かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
	熱量 414 kcal たんぱく質 21.2 g 炭水化物 30.4 g カリウム 715 mg	熱量 454 kcal たんぱく質 16.5 g 炭水化物 32.7 g カリウム 466 mg	熱量 364 kcal たんぱく質 20.2 g 炭水化物 41.7 g カリウム 497 mg	熱量 423 kcal たんぱく質 20.5 g 炭水化物 38.8 g カリウム 603 mg	熱量 409 kcal たんぱく質 18.6 g 炭水化物 31.3 g カリウム 518 mg

## おかず

製造  
ワタミ株式会社

鶏の唐揚げ 小麦・大豆・鶏肉・ごま マカロニのクリーム煮 白みそ仕立て 小麦・乳成分・大豆・豚肉 豆のマスタードサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・りんご 根菜のケチャップ炒め 小麦・大豆 キャベツの塩昆布和え 小麦・大豆・ごま	豚肉と花野菜の塩こうじ炒め 豚肉 白身魚のつみれと人参の炊き合わせ 卵・小麦・さば・大豆・豚肉・鶏肉 じゃが芋のそぼろ炒め 小麦・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン なますのゆず風味 無し 人参とツナの炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	ブリの揚げ煮 小麦・大豆・ごま 豆腐チャンプルー 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま キャベツと竹輪のポン酢炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 白菜と大根のツナマヨサラダ 卵・小麦・大豆 枝豆のだし煮 小麦・さば・大豆	タンダリーチキン風 小麦・大豆・鶏肉 有機きく芋入り野菜コロッケ 卵・小麦・乳成分・大豆 こうや豆腐の湯葉あんかけ 卵・小麦・えび・かに・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま わかめとキャベツのナムル 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 金平ごぼう 小麦・大豆・ごま	牛肉と五目野菜の煮物 寿蒲鮮添え 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま さつま芋と蒸し鶏のオリーブオイル風味 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 枝豆とひじきのおからサラダ 銀杏トッピング 小麦・さば・大豆・ごま 切干大根と高菜の炒り煮 小麦・大豆・ごま チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆
熱量 384 kcal たんぱく質 18.5 g 炭水化物 30.2 g	熱量 409 kcal たんぱく質 14.3 g 炭水化物 28.6 g	熱量 383 kcal たんぱく質 14.9 g 炭水化物 27.2 g	熱量 408 kcal たんぱく質 20.1 g 炭水化物 23.1 g	熱量 358 kcal たんぱく質 14.5 g 炭水化物 29.9 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ください。
- \* 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  
指定原材料に準ずるもの: 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10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。

コプやまくち 電話 333 くる

0120-272-428  
083-995-3638

受付: 月～金 9:00～18:00

# おかず『豊』献立表

9月8日(月)～9月14日(日)

製造元: 下関アグリフードサービス株式会社

9月8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)	9月13日(土)	9月14日(日)
5・7日間コース					7日間コースの方のみお届け	
メバルの香草パン粉焼き	鶏肉のカレー風味焼き	ハンバーグトマトソースかけ	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
豚肉のコチジャン炒め	絹揚げと揚げなすのそぼろ味噌かけ	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	ミニ白身フライとチキンナゲット	回鍋肉
大豆五目煮	インゲンとしらすの山椒炒め	ひじき炒り煮	里芋のツナ煮	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
南瓜とレーズンのサラダ	カリフラワーのいりこだし浸し	春雨の酢の物	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
揚げカニ風味焼売	人参のさっぱり和え	金時豆	大根の塩昆布和え	小松菜のごまマヨ和え	パインアップルシロップ漬け	わかめの生姜酢和え
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・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	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・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・落花生・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
熱量 372 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 20.0 g 炭水化物 28.8 g 塩分 2.9 g	熱量 409 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 25.0 g 炭水化物 22.4 g 塩分 2.8 g	熱量 439 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 23.4 g 炭水化物 34.6 g 塩分 3.1 g	熱量 416 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 21.2 g 炭水化物 37.2 g 塩分 2.7 g	熱量 380 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 18.4 g 炭水化物 33.2 g 塩分 2.7 g	熱量 403 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 22.1 g 炭水化物 31.0 g 塩分 3.1 g	熱量 351 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 19.6 g 炭水化物 26.2 g 塩分 2.7 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。

次週の中止・変更は  
**9月10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