

10月13日(月)～10月19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

| 10月13日(月) | | | | 10月14日(火) | | | | 10月15日(水) | | | | 10月16日(木) | | | | 10月17日(金) | | | | 10月18日(土) | | | | 10月19日(日) | | | |
|--------------|----------|-------|-------|--------------------------------------|----------|-------|--------|--|----------|-------|--------|------------------------------|----------|-------|--------|-------------------------------------|----------|-------|--------|---------------------------------|----------|-------|--------|------------------------------|----------|-------|-------|
| 7日間コースのみ | | | | 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 | | | | 菜飯/白ごま | | | | 白飯/白ごま | | | | 白飯/ゆかり | | | | 白飯/白ごま | | | | 白飯/黒ごま | | | |
| 豚肉と厚揚げの和風カレー | | | | 赤魚と白菜のだし醤油煮 | | | | 肉じゃが | | | | メルルーサの中華あんかけ | | | | 天ぷら盛り合わせ | | | | 豚肉と野菜の塩タレ炒め | | | | 赤魚の塩焼き | | | |
| なすなべしぎ | | | | 麻婆春雨 | | | | かにのふわふわ豆腐煮野菜あんかけ | | | | 大平(山口郷土) | | | | 大豆と豚ミンチのとりみ煮みそ風味 | | | | ひじき煮 | | | | 菜の花春雨中華炒め | | | |
| ほうれん草煮浸し | | | | 枝豆のおかか和え | | | | キャベツと炒り卵のサラダ | | | | 春雨サラダ | | | | じゃが芋とベーコン煮 | | | | エビチリ | | | | ポテトサラダ | | | |
| 糸こんにゃく和え | | | | 卵サラダ | | | | 金時豆 | | | | オクラと人参の和え物 | | | | カニ風味スパサラダ | | | | ほうれん草錦糸和え | | | | 白菜ごま酢和え | | | |
| 小麦・ごま・大豆・豚肉 | | | | 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・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン | | | | えび・小麦・卵・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・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・ゼラチン | | | | 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン | | | |
| 熱量 | 402 kcal | 塩分 | 2.1 g | 熱量 | 427 kcal | 塩分 | 2.2 g | 熱量 | 437 kcal | 塩分 | 3.0 g | 熱量 | 544 kcal | 塩分 | 2.6 g | 熱量 | 575 kcal | 塩分 | 2.4 g | 熱量 | 517 kcal | 塩分 | 2.2 g | 熱量 | 409 kcal | 塩分 | 1.5 g |
| たんぱく質 | 13.1 g | 脂質 | 9.5 g | たんぱく質 | 16.9 g | 脂質 | 10.0 g | たんぱく質 | 11.7 g | 脂質 | 12.4 g | たんぱく質 | 18.6 g | 脂質 | 18.8 g | たんぱく質 | 15.6 g | 脂質 | 23.5 g | たんぱく質 | 15.3 g | 脂質 | 18.9 g | たんぱく質 | 15.2 g | 脂質 | 7.8 g |
| 炭水化物 | 67.6 g | カルシウム | 57 mg | 炭水化物 | 69.4 g | カルシウム | 56 mg | 炭水化物 | 71.7 g | カルシウム | 58 mg | 炭水化物 | 76.4 g | カルシウム | 71 mg | 炭水化物 | 77.5 g | カルシウム | 46 mg | 炭水化物 | 73.3 g | カルシウム | 88 mg | 炭水化物 | 71.9 g | カルシウム | 66 mg |
| カリウム | 270 mg | | | カリウム | 432 mg | | | カリウム | 361 mg | | | カリウム | 446 mg | | | カリウム | 296 mg | | | カリウム | 373 mg | | | カリウム | 454 mg | | |

おかず咲

製造
下関アグリフードサービス

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|----------|-------|--------|-----------------------|----------|-------|--------|-----------------------|----------|-------|--------|--------------------------|----------|-------|--------|-------------------------|----------|-------|--------|---|----------|-------|--------|---------------------------------|----------|-------|--------|
| オムレツのハヤシソース | | | | メルルーサの梅風味だれ | | | | とんかつ味噌カツソース | | | | タラのクリームソースかけ | | | | 豚肉と野菜のあんどう | | | | サバ照焼き | | | | 赤魚ゆかり揚げ | | | |
| じゃが芋炒め物 | | | | 大平(山口郷土) | | | | 高野と人参の煮物 | | | | じゃが芋肉味噌がらめ | | | | 鶏ごぼう金平 | | | | 青梗菜かにかま炒め | | | | 海老とブロッコリーの炒め物 | | | |
| 小松菜としらす煮浸し | | | | 切干大根と高菜の炒め物 | | | | 春菊ピーナツ和え | | | | 小松菜と厚揚げの煮物 | | | | 花形豆腐煮 | | | | 茄子ひき肉の炒め物 | | | | じゃが芋のたらこ煮 | | | |
| マカロニ香味サラダ | | | | ほうれん草菜種和え | | | | 切干大根の酢物 | | | | 春雨サラダ | | | | ほうれん草チーズ和え | | | | カリフラワーサラダ | | | | 蒲鉾の酢物 | | | |
| かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉 | | | | 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン | | | | 小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・豚肉 | | | | かに・小麦・卵・乳成分・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 | | | | 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・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン | | | |
| 熱量 | 347 kcal | 塩分 | 2.6 g | 熱量 | 278 kcal | 塩分 | 2.8 g | 熱量 | 341 kcal | 塩分 | 3.4 g | 熱量 | 258 kcal | 塩分 | 1.7 g | 熱量 | 244 kcal | 塩分 | 3.0 g | 熱量 | 265 kcal | 塩分 | 2.7 g | 熱量 | 258 kcal | 塩分 | 2.1 g |
| たんぱく質 | 11.6 g | 脂質 | 22.7 g | たんぱく質 | 14.2 g | 脂質 | 15.2 g | たんぱく質 | 12.8 g | 脂質 | 17.0 g | たんぱく質 | 11.6 g | 脂質 | 16.0 g | たんぱく質 | 12.2 g | 脂質 | 13.1 g | たんぱく質 | 12.2 g | 脂質 | 17.6 g | たんぱく質 | 12.9 g | 脂質 | 12.8 g |
| 炭水化物 | 26.6 g | カルシウム | 102 mg | 炭水化物 | 22.2 g | カルシウム | 88 mg | 炭水化物 | 35.6 g | カルシウム | 169 mg | 炭水化物 | 19.6 g | カルシウム | 61 mg | 炭水化物 | 22.1 g | カルシウム | 169 mg | 炭水化物 | 17.3 g | カルシウム | 88 mg | 炭水化物 | 25.3 g | カルシウム | 102 mg |
| カリウム | 404 mg | | | カリウム | 354 mg | | | カリウム | 234 mg | | | カリウム | 369 mg | | | カリウム | 234 mg | | | カリウム | 354 mg | | | カリウム | 404 mg | | |

おかず舞

製造
下関アグリフードサービス

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|----------|-------|--------|-----------------------------|----------|-------|--------|-------------------------------------|----------|-------|--------|----------------------|----------|-------|--------|------------------------------------|----------|-------|--------|--|----------|-------|--------|----------------------------------|----------|-------|--------|
| 鶏肉のごま味噌煮 | | | | 赤魚ゆかり揚げ | | | | 天ぷら盛り合わせ | | | | 豚すきやき煮 | | | | アジ香味焼き | | | | 鶏唐揚げ | | | | タラ磯辺天 | | | |
| かにと豆腐のふんわり天 | | | | ナポリタン | | | | チャンポン風野菜炒め | | | | じゃが芋のたらこ煮 | | | | 高野と人参の煮物 | | | | 黒メバル柚庵焼き | | | | 豚肉と厚揚げの甘煮 | | | |
| きのこわかめの卵とじ | | | | 大平(山口郷土) | | | | 青梗菜煮浸し | | | | 小松菜ソテー | | | | 小松菜中華炒め | | | | 野菜スクランブルエッグ | | | | 筑前煮 | | | |
| ほうれん草煮浸し | | | | 小松菜としらす煮浸し | | | | 大豆と昆布の煮物 | | | | オクラと人参の和え物 | | | | 酢れんこん | | | | 青梗菜かにかま炒め | | | | 青梗菜ソテー | | | |
| マカロニサラダ | | | | 卵サラダ | | | | 玉ねぎツナサラダ | | | | 揚げ餃子 | | | | 南瓜ごまサラダ | | | | スパゲティサラダ | | | | 黒酢中華春雨 | | | |
| 黒豆 | | | | 胡瓜の酢物 | | | | 切干大根の酢物 | | | | 白花生 | | | | チキンナゲット | | | | 胡瓜の酢物 | | | | 南瓜サラダ | | | |
| 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 | | | | 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 | | | | 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉 | | | | えび・かに・小麦・卵・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・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 | | | |
| 熱量 | 441 kcal | 塩分 | 3.6 g | 熱量 | 344 kcal | 塩分 | 2.9 g | 熱量 | 404 kcal | 塩分 | 3.2 g | 熱量 | 356 kcal | 塩分 | 3.8 g | 熱量 | 320 kcal | 塩分 | 3.9 g | 熱量 | 372 kcal | 塩分 | 2.8 g | 熱量 | 386 kcal | 塩分 | 2.8 g |
| たんぱく質 | 18.9 g | 脂質 | 28.6 g | たんぱく質 | 14.8 g | 脂質 | 19.1 g | たんぱく質 | 15.4 g | 脂質 | 23.3 g | たんぱく質 | 14.3 g | 脂質 | 15.2 g | たんぱく質 | 19.1 g | 脂質 | 16.0 g | たんぱく質 | 19.0 g | 脂質 | 23.4 g | たんぱく質 | 16.9 g | 脂質 | 21.4 g |
| 炭水化物 | 29.9 g | カルシウム | 117 mg | 炭水化物 | 30.4 g | カルシウム | 92 mg | 炭水化物 | 34.6 g | カルシウム | 107 mg | 炭水化物 | 44.9 g | カルシウム | 101 mg | 炭水化物 | 28.4 g | カルシウム | 141 mg | 炭水化物 | 23.2 g | カルシウム | 92 mg | 炭水化物 | 34.8 g | カルシウム | 72 mg |
| カリウム | 202 mg | | | カリウム | 307 mg | | | カリウム | 268 mg | | | カリウム | 482 mg | | | カリウム | 432 mg | | | カリウム | 472 mg | | | カリウム | 624 mg | | |

お弁当こば

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 | | | | | | | |
| 豚肉と厚揚げの和風カレー | | | | 赤魚と白菜のだし醤油煮 | | | | 肉じゃが | | | | メルルーサの中華あんかけ | | | | 天ぷら盛り合わせ | | | | 豚肉と野菜の塩タレ炒め | | | | 赤魚塩焼き | | | |
| なすなべしぎ | | | | 麻婆春雨 | | | | かにのふわふわ豆腐野菜あんかけ | | | | 大平（山口郷土） | | | | 大豆と豚ミンチのとりみ煮みそ風味 | | | | ひじき煮 | | | | 菜の花春雨中華炒め | | | |
| ほうれん草煮浸し | | | | 卵サラダ | | | | キャベツと炒り卵のサラダ | | | | オクラと人参の和え物 | | | | カニ風味スパサラダ | | | | ほうれん草錦糸和え | | | | ポテトサラダ | | | |
| 小麦・大豆・豚肉 | | | | 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・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン | | | | えび・小麦・ごま・大豆・鶏肉 | | | | えび・かに・小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン | | | | 小麦・卵・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン | | | | 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン | | | |
| 熱量 | 335 kcal | 塩分 | 1.5 g | 熱量 | 360 kcal | 塩分 | 2.2 g | 熱量 | 363 kcal | 塩分 | 1.9 g | 熱量 | 401 kcal | 塩分 | 2.0 g | 熱量 | 510 kcal | 塩分 | 1.6 g | 熱量 | 367 kcal | 塩分 | 2.1 g | 熱量 | 343 kcal | 塩分 | 1.4 g |
| たんぱく質 | 10.8 g | 脂質 | 8.6 g | たんぱく質 | 13.8 g | 脂質 | 8.7 g | たんぱく質 | 9.1 g | 脂質 | 11.2 g | たんぱく質 | 14.5 g | 脂質 | 11.9 g | たんぱく質 | 14.4 g | 脂質 | 22.3 g | たんぱく質 | 14.2 g | 脂質 | 8.8 g | たんぱく質 | 13.6 g | 脂質 | 7.6 g |
| 炭水化物 | 54.8 g | カルシウム | 46 mg | 炭水化物 | 58.6 g | カルシウム | 37 mg | 炭水化物 | 58.2 g | カルシウム | 20 mg | 炭水化物 | 61.0 g | カルシウム | 56 mg | 炭水化物 | 63.8 g | カルシウム | 38 mg | 炭水化物 | 59.9 g | カルシウム | 62 mg | 炭水化物 | 57.2 g | カルシウム | 51 mg |
| カリウム | 280 mg | | | カリウム | 300 mg | | | カリウム | 210 mg | | | カリウム | 346 mg | | | カリウム | 152 mg | | | カリウム | 380 mg | | | カリウム | 325 mg | | |

10月13日(月)～10月19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

| | 10月13日(月) | | | | 10月14日(火) | | | | 10月15日(水) | | | | 10月16日(木) | | | | 10月17日(金) | | | | 10月18日(土) | | | | 10月19日(日) | | | |
|-------|---|----------|-------|--------|--|----------|-------|--------|--|----------|-------|--------|--|----------|-------|--------|---|----------|-------|--------|--|----------|-------|--------|---|----------|-------|--------|
| | 7日間コースのみ | | | | 5・7日間コース | | | | | | | | | | | | | | | | 7日間コースの方のみお届け | | | | | | | |
| | サワラのゆず味噌焼き 豆腐の旨塩煮 枝豆コーン和え ほうれん草と卵の炒め物 きゅうりの酢の物 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご | | | | 豚肉の甘辛煮 ピーマンのオイスターソース炒め さつま芋のごま和え キャベツのクリーム煮 蓮根サラダ えび・小麦・卵・乳成分・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン | | | | アジの塩こうじ焼き 豆腐の中華煮 人参のさっぱりサラダ ソース鶏じゃが インゲンのツナマヨ和え 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 | | | | 鶏肉のカレー風味焼き しろ菜のゆず浸し なすの南蛮和え 切干大根と大豆の煮物 小松菜のごま味噌和え 小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご | | | | カレイの磯辺天ぷら かぶとカニカマのとりみ煮 高野豆腐の味噌煮 南瓜とレーズンのサラダ 金時豆煮 かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン | | | | ハンバーグ玉ねぎソース ほうれん草ソテー ミニ白身魚フライ 野菜と鶏肉の五目煮 さつま芋と粉チーズのサラダ 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご | | | | 麻婆豆腐 インゲンとしらすの山椒炒め カニ風味しゅうまい 鶏大根煮 青梗菜の卵和え えび・かに・小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン | | | |
| ごはん付 | 熱量 | 532 kcal | 塩分 | 2.5 g | 熱量 | 579 kcal | 塩分 | 3.1 g | 熱量 | 553 kcal | 塩分 | 2.8 g | 熱量 | 595 kcal | 塩分 | 2.6 g | 熱量 | 575 kcal | 塩分 | 2.6 g | 熱量 | 627 kcal | 塩分 | 2.7 g | 熱量 | 562 kcal | 塩分 | 3.0 g |
| | たんぱく質 | 24.4 g | ビタミンD | 4.5 μg | たんぱく質 | 26.4 g | ビタミンD | 2.2 μg | たんぱく質 | 25.8 g | ビタミンD | 5.7 μg | たんぱく質 | 27.2 g | ビタミンD | 0.7 μg | たんぱく質 | 25.2 g | ビタミンD | 8.5 μg | たんぱく質 | 22.1 g | ビタミンD | 1.2 μg | たんぱく質 | 22.0 g | ビタミンD | 0.8 μg |
| | カルシウム | 253 mg | | | カルシウム | 384 mg | | | カルシウム | 316 mg | | | カルシウム | 242 mg | | | カルシウム | 283 mg | | | カルシウム | 207 mg | | | カルシウム | 337 mg | | |
| おかずのみ | 熱量 | 291 kcal | 塩分 | 2.4 g | 熱量 | 339 kcal | 塩分 | 3.0 g | 熱量 | 312 kcal | 塩分 | 2.8 g | 熱量 | 354 kcal | 塩分 | 2.5 g | 熱量 | 334 kcal | 塩分 | 2.6 g | 熱量 | 387 kcal | 塩分 | 2.7 g | 熱量 | 321 kcal | 塩分 | 2.9 g |
| | たんぱく質 | 20.2 g | ビタミンD | 4.5 μg | たんぱく質 | 22.2 g | ビタミンD | 2.2 μg | たんぱく質 | 21.6 g | ビタミンD | 5.7 μg | たんぱく質 | 23.0 g | ビタミンD | 0.7 μg | たんぱく質 | 21.1 g | ビタミンD | 8.5 μg | たんぱく質 | 17.9 g | ビタミンD | 1.2 μg | たんぱく質 | 17.8 g | ビタミンD | 0.8 μg |
| | カルシウム | 250 mg | | | カルシウム | 381 mg | | | カルシウム | 313 mg | | | カルシウム | 239 mg | | | カルシウム | 280 mg | | | カルシウム | 204 mg | | | カルシウム | 334 mg | | |

おかず華

製造
下関アグリフードサービス

| 10月13日(月) | | 10月14日(火) | | 10月15日(水) | | 10月16日(木) | | 10月17日(金) | | | | | | | | | |
|-----------------------|--|---|----------|--|--------|--|----------|--|--------|-------|----------|-------|--------|-------|----------|-------|--------|
| 5日間コース | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| スポーツの日 (祝日の為お休みです) | | 赤魚と白菜のだし醤油煮 | | サーモンマヨカツ | | メルルーサの中華あんかけ | | 天ぷら盛り合わせ | | | | | | | | | |
| | | 鶏天 | | 肉じゃが | | 大平(山口郷土) | | 大豆と豚ミンチのとりみ煮みそ風味 | | | | | | | | | |
| | | 麻婆春雨 | | 大豆と昆布の煮物 | | シュウマイ | | じゃが芋とベーコン煮 | | | | | | | | | |
| | | 竹輪の金平風 | | 切干大根の酢物 | | 春雨サラダ | | 花形豆腐煮 | | | | | | | | | |
| | | ほうれん草菜種和え | | キャベツと炒り卵のサラダ | | オクラと人参の和え物 | | 小松菜中華炒め | | | | | | | | | |
| | | 卵サラダ | | かにのふわふわ豆腐煮 | | 小松菜ソテー | | カニ風味スパサラダ | | | | | | | | | |
| | | 胡瓜の酢物 | | 青梗菜煮浸し | | 胡瓜の酢物 | | 胡瓜のごま酢和え | | | | | | | | | |
| | | 枝豆のおかか和え | | レモンバジルナゲット | | 白花生 | | りんごシロップ漬け | | | | | | | | | |
| | | 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 | | かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・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・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 | | | | | | | | | |
| | | 熱量 | 374 kcal | 塩分 | 3.9 g | 熱量 | 412 kcal | 塩分 | 3.3 g | 熱量 | 396 kcal | 塩分 | 3.3 g | 熱量 | 442 kcal | 塩分 | 3.7 g |
| | | たんぱく質 | 21.5 g | 脂質 | 20.9 g | たんぱく質 | 15.2 g | 脂質 | 22.0 g | たんぱく質 | 17.6 g | 脂質 | 19.2 g | たんぱく質 | 16.4 g | 脂質 | 27.3 g |
| | | 炭水化物 | 28.4 g | カルシウム | 103 mg | 炭水化物 | 41.0 g | カルシウム | 77 mg | 炭水化物 | 40.3 g | カルシウム | 106 mg | 炭水化物 | 35.9 g | カルシウム | 94 mg |
| | | カリウム | 511 mg | | | カリウム | 287 mg | | | カリウム | 457 mg | | | カリウム | 331 mg | | |

おかず

製造
ワタミ株式会社

| | | | | | | | | |
|---------------------------|---|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|
| スポーツの日 (祝日の為お休みです) | サーモンの塩焼き さけ・小麦・大豆・ごま 豚肉と野菜のツナカレー 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 花野菜のチーズ入りポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン ほうれん草と竹輪の和え物 小麦・大豆 もやしと人参のポン酢和え 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま | | 和風ハンバーグ 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉 じゃが芋と豆の煮物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・りんご・ゼラチン なすとベーコンのコンソメ炒め 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 大根と人参のごま酢和え 小麦・大豆・ごま 昆布煮 小麦・大豆 | | エビチリ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・えび・豚肉・ごま ゆで豚とわかめのサラダ ※ごまドレッシング小袋付 卵・小麦・大豆・ごま・豚肉 大豆と彩り野菜の味噌炒め 小麦・大豆・ごま さつま芋とそぼろのピリ辛サラダ 小麦・大豆・豚肉・ごま チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま | | 牛肉と野菜の焼肉 小麦・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま 肉しゅうまい 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 彩り切干大根 卵・小麦・大豆 南瓜とひよこ豆のピーナッツ和え 小麦・落花生・乳成分・大豆・鶏肉 いんげんとコーンの炒め物 小麦・乳成分・大豆・鶏肉 | |
| | 熱量 352 kcal たんぱく質 20.5 g 炭水化物 18.7 g | 塩分 2.3 g 脂質 21.6 g | 熱量 408 kcal たんぱく質 13.6 g 炭水化物 37.5 g | 塩分 2.5 g 脂質 23.3 g | 熱量 369 kcal たんぱく質 14.5 g 炭水化物 27.8 g | 塩分 2.6 g 脂質 23.3 g | 熱量 371 kcal たんぱく質 14.5 g 炭水化物 30.6 g | 塩分 2.5 g 脂質 21.4 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・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)にお召し上がりがください。
・翌日の午後3時まで(おかずコース: ワタミ製造分)にお召し上がりがください。

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

10月15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。

0120-272-428
083-995-3638
受付: 月～金 9:00～18:00

| 10月13日(月) | 10月14日(火) | 10月15日(水) | 10月16日(木) | 10月17日(金) | 10月18日(土) | 10月19日(日) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 7日間コースのみ | 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 | ブリの照り焼き | ハニーマスタードチキン | タラのから揚げ野菜甘酢あん | 鶏肉の塩だれ焼き | メバルのゆず胡椒焼き | 豚肉のぽん酢生姜炒め |
| アジ大葉フライ | 豚肉のカレー炒め | 海鮮とブロッコリーの塩だれ炒め | 豚肉とごぼうの山椒味噌煮 | 絹揚げと卵の炒め物 | 豚肉と春雨のスープ煮 | サワラの塩焼き |
| ニラ玉 | しろ菜のゆず浸し | 春雨すき煮 | ポテトソテー | 南瓜のいとし煮 | えびしゅんじょの天ぷら | じゃが芋のチーズクリーム煮 |
| 切干大根のサラダ | マカロニサラダ | さつま芋のレモン風味煮 | インゲンのおかかマヨ和え | 白菜とツナのとろみ煮 | さつま芋のサラダ | カニカママカロニサラダ |
| わかめの生姜酢和え | 金時豆煮 | コールスローサラダ | 小松菜の塩昆布和え | 蓮根の粒マスタード和え | 白和え ごま風味 | 枝豆コーン和え |
| 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 | えび・小麦・卵・乳成分・いか・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 | えび・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 | かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご |
| 熱量 368 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 21.9 g 炭水化物 23.0 g 塩分 3.0 g | 熱量 374 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 18.1 g 炭水化物 33.1 g 塩分 2.4 g | 熱量 405 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 18.2 g 炭水化物 41.5 g 塩分 3.0 g | 熱量 383 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 21.6 g 炭水化物 28.6 g 塩分 3.1 g | 熱量 405 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 22.7 g 炭水化物 27.4 g 塩分 3.1 g | 熱量 366 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 19.1 g 炭水化物 28.3 g 塩分 2.8 g | 熱量 344 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 17.2 g 炭水化物 27.0 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
10月15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