

# 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

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

## おかず味

下関アグリフードサービス

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

## おかず舞

下関アグリフードサービス

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

## お弁当ごはん

下関アグリフードサービス

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

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

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

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 鶏天 麻婆春雨 竹輪の金平風 ほうれん草菜種和え 卵サラダ 胡瓜の酢物 枝豆のおかか和え 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	サーモンマヨカツ 肉じゃが 大豆と昆布の煮物 切干大根の酢物 キャベツと炒り卵のサラダ かにのふわふわ豆腐煮 青梗菜煮浸し レモンバジルナゲット かに・小麦・卵・乳成分・牛・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン	メルルーサの中華あんかけ 大平(山口郷土) シウマイ 春雨サラダ オクラと人参の和え物 小松菜ソテー 胡瓜の酢物 白花豆 えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	天ぷら盛り合わせ 大豆と豚ミンチのとろみ煮みそ風味 じやが芋とベーコン煮 花形豆腐煮 小松菜中華炒め 力ニ風味スパサラダ 胡瓜のごま酢和え りんごシロップ漬け えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
	熱量 374 kcal 塩分 3.9 g たんぱく質 21.5 g 脂質 20.9 g 炭水化物 28.4 g カルシウム 103 mg カリウム 511 mg	熱量 412 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 15.2 g 脂質 22.0 g 炭水化物 41.0 g カルシウム 77 mg カリウム 287 mg	熱量 396 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 17.6 g 脂質 19.2 g 炭水化物 40.3 g カルシウム 106 mg カリウム 457 mg	熱量 442 kcal 塩分 3.7 g たんぱく質 16.4 g 脂質 27.3 g 炭水化物 35.9 g カルシウム 94 mg カリウム 331 mg

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・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・大豆・豚肉 じやが芋と豆の煮物 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 塩分 2.3 g たんぱく質 20.5 g 脂質 21.6 g 炭水化物 18.7 g	熱量 408 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 13.6 g 脂質 23.3 g 炭水化物 37.5 g	熱量 369 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 14.5 g 脂質 23.3 g 炭水化物 27.8 g	熱量 371 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 14.5 g 脂質 21.4 g 炭水化物 30.6 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

**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。

**コープやまぐち**   
0120-272-428  
083-995-3638

受付:月～金 9:00～18:00

10月13日(月) 7日間コースのみ	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) 7日間コースの方のみお届け	10月19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	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	南瓜のいとこ煮	えびしょんじょの天ぷら	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	368 kcal 21.2 g 21.9 g 23.0 g 3.0 g	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	374 kcal 21.7 g 18.1 g 33.1 g 2.4 g	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	405 kcal 21.4 g 18.2 g 41.5 g 3.0 g	383 kcal 23.3 g 21.6 g 28.6 g 3.1 g	405 kcal 23.9 g 22.7 g 27.4 g 3.1 g	366 kcal 22.0 g 19.1 g 28.3 g 2.8 g	344 kcal 23.2 g 17.2 g 27.0 g 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  
**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。



くお問合せ・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