

10月27日(月)～11月2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。

お弁当当り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

| 10月27日(月) | | 10月28日(火) | | 10月29日(水) | | 10月30日(木) | | 10月31日(金) | | 11月1日(土) | | 11月2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 | | かやくご飯/青のり | | 白飯/白ごま | | 白飯/ゆかり | | 白飯/黒ごま | | 白飯/ゆかり | | | | | | | | | | | | | | | |
| 豚肉と野菜の甘辛煮 | | ビーフカレー | | チーズチキンカツ | | サワラ柚庵焼き | | 焼とりの彩りあんかけ | | タラ磯辺天 | | 豚肉中華炒め | | | | | | | | | | | | | | | |
| 枝豆と豆腐のふんわり天 | | 厚揚げと青梗菜炒め | | ラタトゥイユ | | オムレツの中華あんかけ | | 高野豆腐サイコロ煮 | | チャブチェ | | 大根としらすの煮物 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 切干大根洋風サラダ | | アジ大葉フライ | | ほうれん草とピーンズ中華和え | | つしま(山口郷土) | | さつま芋の切昆布煮 | | キャベツとウィンナー炒め物 | | 里芋の柚子味噌かけ | | | | | | | | | | | | | | | |
| 菜の花ごま酢和え | | かぶとツナの甘辛煮 | | 明太子ポテト | | 切干大根の青しそドレッシング | | えのき梅マヨネーズ和え | | ほうれん草菜種和え | | しろ菜のお浸し | | | | | | | | | | | | | | | |
| えび・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・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・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご | | えび・小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・りんご | | 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン | | 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン | | | | | | | | | | | | | | | |
| 熱量 | 530 kcal | 塩分 | 2.1 g | 熱量 | 481 kcal | 塩分 | 1.9 g | 熱量 | 446 kcal | 塩分 | 3.2 g | 熱量 | 466 kcal | 塩分 | 2.2 g | 熱量 | 487 kcal | 塩分 | 2.3 g | 熱量 | 464 kcal | 塩分 | 2.1 g | 熱量 | 410 kcal | 塩分 | 2.9 g |
| たんぱく質 | 14.5 g | 脂質 | 18.9 g | たんぱく質 | 12.0 g | 脂質 | 18.3 g | たんぱく質 | 11.9 g | 脂質 | 14.3 g | たんぱく質 | 16.4 g | 脂質 | 16.3 g | たんぱく質 | 18.8 g | 脂質 | 16.2 g | たんぱく質 | 17.2 g | 脂質 | 15.2 g | たんぱく質 | 12.0 g | 脂質 | 6.6 g |
| 炭水化物 | 77.3 g | カルシウム | 87 mg | 炭水化物 | 68.7 g | カルシウム | 62 mg | 炭水化物 | 68.7 g | カルシウム | 62 mg | 炭水化物 | 64.9 g | カルシウム | 52 mg | 炭水化物 | 68.8 g | カルシウム | 60 mg | 炭水化物 | 68.2 g | カルシウム | 71 mg | 炭水化物 | 77.5 g | カルシウム | 93 mg |
| カリウム | 350 mg | | | カリウム | 331 mg | | | カリウム | 305 mg | | | カリウム | 387 mg | | | カリウム | 274 mg | | | カリウム | 360 mg | | | カリウム | 430 mg | | |

お弁当当り

製造
下関アグリフードサービス

おかず咲

製造
下関アグリフードサービス

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------|--------------------|--------|----------------------------------|----------|-----------------------|--------|----------------------------------|----------|-------------------------------------|--------|-----------------------------|----------|-------|--------|-------|----------|-------|--------|-------|----------|-------|--------|-------|----------|-------|--------|
| 鶏肉となすの甘辛煮 | | メバル磯辺天 | | カレイの煮付け | | タラ柚庵焼き | | 豚肉と野菜の塩タレ炒め | | サバ生姜焼き | | メンチカツ | | | | | | | | | | | | | | | |
| 大根とツナの煮物 | | ほうれん草煮浸し | | 小松菜中華炒め | | えびしんじょ天ぷら | | スクランブルエッグ | | キャベツと炒り卵の炒め物 | | 菜の花の卵とじ | | | | | | | | | | | | | | | |
| 青梗菜炒め | | アスパラ梅おかか和え | | いんげんおかか和え | | ワカメめた(山口郷土) | | ピーマン | | 高野と椎茸煮 | | 白菜煮浸し | | | | | | | | | | | | | | | |
| 春雨サラダ | | さつま芋サラダ | | 白菜ツナサラダ | | 南瓜とチーズのサラダ | | 蓮根ひじきサラダ | | ささみと小松菜塩昆布和え | | ポテトサラダ | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | かに・小麦・卵・乳成分・大豆・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 | | えび・小麦・卵・乳成分・大豆・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・さば・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・大豆・鶏肉・りんご | | | | | | | | | | | | | | | |
| 熱量 | 312 kcal | 塩分 | 2.7 g | 熱量 | 269 kcal | 塩分 | 1.7 g | 熱量 | 241 kcal | 塩分 | 2.7 g | 熱量 | 264 kcal | 塩分 | 2.2 g | 熱量 | 252 kcal | 塩分 | 2.4 g | 熱量 | 308 kcal | 塩分 | 2.9 g | 熱量 | 346 kcal | 塩分 | 2.4 g |
| たんぱく質 | 9.8 g | 脂質 | 22.0 g | たんぱく質 | 12.4 g | 脂質 | 13.3 g | たんぱく質 | 13.6 g | 脂質 | 13.4 g | たんぱく質 | 12.9 g | 脂質 | 12.9 g | たんぱく質 | 12.5 g | 脂質 | 14.5 g | たんぱく質 | 13.7 g | 脂質 | 20.4 g | たんぱく質 | 11.8 g | 脂質 | 19.9 g |
| 炭水化物 | 18.9 g | カルシウム | 68 mg | 炭水化物 | 26.4 g | カルシウム | 99 mg | 炭水化物 | 17.9 g | カルシウム | 92 mg | 炭水化物 | 26.6 g | カルシウム | 131 mg | 炭水化物 | 19.3 g | カルシウム | 41 mg | 炭水化物 | 20.7 g | カルシウム | 84 mg | 炭水化物 | 31.6 g | カルシウム | 89 mg |
| カリウム | 337 mg | | | カリウム | 370 mg | | | カリウム | 172 mg | | | カリウム | 275 mg | | | カリウム | 392 mg | | | カリウム | 355 mg | | | カリウム | 258 mg | | |

おかず舞

製造
下関アグリフードサービス

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|----------|-------------------------------------|--------|--------------------------|----------|-------------------------------------|--------|--|----------|------------------------------------|--------|--------------------------|----------|-------|--------|-------|----------|-------|--------|-------|----------|-------|--------|-------|----------|-------|--------|
| 梅しそチキンカツ | | 黒メバルの煮付け | | ハンバーグ野菜あんかけ | | タラのクリーム煮 | | 酢豚 | | サバ味噌煮 | | 鶏の塩から揚げ | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小松菜煮浸し | | 豚肉と春雨の炒め物 | | ナポリタン | | チャブチェ | | 挽肉とキャベツの味噌ポン酢和え | | 牛肉と野菜の旨煮 | | ほうれん草炒め | | | | | | | | | | | | | | | |
| 大豆の煮物 | | えびと枝豆の卵とじ | | つしま(山口郷土) | | 木の葉豆腐煮 | | オムレツの中華あんかけ | | 高野豆腐の卵とじ | | 切干大根煮 | | | | | | | | | | | | | | | |
| なす揚げ浸し | | 竹輪と大根炒め | | ささみと小松菜塩昆布和え | | マセドアンサラダ | | ワカメの中華サラダ | | カリフラワーサラダ | | キャベツの甘酢和え | | | | | | | | | | | | | | | |
| 切干大根洋風サラダ | | 蓮根金平 | | 白菜ツナサラダ | | 切干大根の青しそドレッシング | | いんげん煮浸し | | キャベツウィンナー炒め物 | | ポテトサラダ | | | | | | | | | | | | | | | |
| 豆乳花形煮 | | オクラごま和え | | 白花生豆 | | ほうれん草柚子香和え | | 枝豆と竹輪の明太マヨ和え | | しろ菜柚子浸し | | りんごシロップ漬け | | | | | | | | | | | | | | | |
| えび・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・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご | | 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・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・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン | | 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご | | | | | | | | | | | | | | | |
| 熱量 | 369 kcal | 塩分 | 3.2 g | 熱量 | 289 kcal | 塩分 | 3.8 g | 熱量 | 395 kcal | 塩分 | 3.3 g | 熱量 | 346 kcal | 塩分 | 2.8 g | 熱量 | 322 kcal | 塩分 | 3.5 g | 熱量 | 334 kcal | 塩分 | 3.5 g | 熱量 | 507 kcal | 塩分 | 2.6 g |
| たんぱく質 | 15.7 g | 脂質 | 18.5 g | たんぱく質 | 18.2 g | 脂質 | 12.7 g | たんぱく質 | 13.7 g | 脂質 | 20.3 g | たんぱく質 | 14.7 g | 脂質 | 19.7 g | たんぱく質 | 16.6 g | 脂質 | 18.8 g | たんぱく質 | 16.2 g | 脂質 | 19.5 g | たんぱく質 | 21.4 g | 脂質 | 32.9 g |
| 炭水化物 | 36.2 g | カルシウム | 121 mg | 炭水化物 | 27.6 g | カルシウム | 98 mg | 炭水化物 | 40.9 g | カルシウム | 123 mg | 炭水化物 | 30.7 g | カルシウム | 67 mg | 炭水化物 | 23.9 g | カルシウム | 56 mg | 炭水化物 | 28.3 g | カルシウム | 109 mg | 炭水化物 | 33.7 g | カルシウム | 91 mg |
| カリウム | 280 mg | | | カリウム | 498 mg | | | カリウム | 453 mg | | | カリウム | 371 mg | | | カリウム | 400 mg | | | カリウム | 465 mg | | | カリウム | 175 mg | | |

お弁当こぼご

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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 豚肉と野菜の甘辛煮 | | アジ大葉フライ | | チーズチキンカツ | | サワラ柚庵焼き | | 焼き鳥の彩りあんかけ | | タラ磯辺天 | | 豚肉中華炒め | | | | | | | | | | | | | | | |
| 枝豆と豆腐のふんわり天 | | かぶとツナの甘辛煮 | | ラタトゥイユ | | つしま(山口郷土) | | 高野豆腐サイコロ煮 | | チャブチェ | | 大根としらすの煮物 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 菜の花ごま酢和え | | コールスローサラダ | | 明太子ポテト | | マセドアンサラダ | | えのき梅マヨネーズ和え | | ほうれん草菜種和え | | しろ菜のお浸し | | | | | | | | | | | | | | | |
| えび・小麦・卵・ごま・大豆・豚肉 | | 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 | | 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご | | えび・小麦・卵・大豆・鶏肉・りんご | | 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン | | 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン | | | | | | | | | | | | | | | |
| 熱量 | 445 kcal | 塩分 | 1.7 g | 熱量 | 390 kcal | 塩分 | 1.3 g | 熱量 | 408 kcal | 塩分 | 1.7 g | 熱量 | 357 kcal | 塩分 | 1.6 g | 熱量 | 432 kcal | 塩分 | 2.0 g | 熱量 | 390 kcal | 塩分 | 1.3 g | 熱量 | 306 kcal | 塩分 | 1.8 g |
| たんぱく質 | 12.1 g | 脂質 | 17.5 g | たんぱく質 | 8.8 g | 脂質 | 14.0 g | たんぱく質 | 10.1 g | 脂質 | 14.1 g | たんぱく質 | 14.1 g | 脂質 | 10.1 g | たんぱく質 | 18.3 g | 脂質 | 16.0 g | たんぱく質 | 14.2 g | 脂質 | 12.7 g | たんぱく質 | 9.8 g | 脂質 | 6.1 g |
| 炭水化物 | 60.9 g | カルシウム | 68 mg | 炭水化物 | 57.5 g | カルシウム | 48 mg | 炭水化物 | 61.5 g | カルシウム | 35 mg | 炭水化物 | 53.7 g | カルシウム | 43 mg | 炭水化物 | 56.0 g | カルシウム | 54 mg | 炭水化物 | 57.1 g | カルシウム | 44 mg | 炭水化物 | 54.2 g | カルシウム | 72 mg |
| カリウム | 223 mg | | | カリウム | 281 mg | | | カリウム | 237 mg | | | カリウム | 336 mg | | | カリウム | 183 mg | | | カリウム | 254 mg | | | カリウム | 291 mg | | |

10月27日(月)～11月2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27日(月) | 10月28日(火) | 10月29日(水) | 10月30日(木) | 10月31日(金) | 11月1日(土) | 11月2日(日) |
|-------|--|---|--|--|--|--|--|
| | 5・7日間コース | | | | | 7日間コースの方のみお届け | |
| | アジのから揚げ南蛮だれ ツナの卵炒め 南瓜のきな粉和え 豚肉と大根の煮物 ブロッコリーサラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご | 鶏肉と蓮根の炒め物 人参のナポリタン風 しろ菜の甘酢和え じゃが芋のカレー風味煮 インゲンのサラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご | サバの味噌たれかけ もやしとさつま揚げの生姜醤油炒め ソーstonカツ キャベツのクリーム煮 花野菜サラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご | 豚肉の生姜焼き がんとどきと南瓜の煮物 鶏肉となす甘酢炒め 春雨サラダ 白花豆煮 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン | スペイン風オムレツマトソース エビカツ マカロニソテー 野菜と豚肉の味噌炒め 枝豆と竹輪の明太マヨ和え えび・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご | 鶏から揚げ五目あんかけ カリフラワーのトマト煮 里芋の青のり和え エビと枝豆の卵炒め 青梗菜とハムの和え物 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 | サワラのはちみつ照り焼き 卵焼き ひじきの煮物 鶏肉と野菜のソースマヨ炒め ブロッコリーピーナツ和え 小麦・卵・落花生・大豆・鶏肉・りんご |
| ごはん付 | 熱量 586 kcal たんぱく質 27.8 g カルシウム 274 mg | 熱量 612 kcal たんぱく質 25.5 g カルシウム 225 mg | 熱量 605 kcal たんぱく質 23.0 g カルシウム 266 mg | 熱量 617 kcal たんぱく質 28.1 g カルシウム 109 mg | 熱量 602 kcal たんぱく質 20.7 g カルシウム 188 mg | 熱量 612 kcal たんぱく質 23.2 g カルシウム 247 mg | 熱量 548 kcal たんぱく質 25.4 g カルシウム 203 mg |
| おかずのみ | 熱量 345 kcal たんぱく質 23.6 g カルシウム 271 mg | 熱量 371 kcal たんぱく質 21.3 g カルシウム 221 mg | 熱量 364 kcal たんぱく質 18.8 g カルシウム 263 mg | 熱量 376 kcal たんぱく質 23.9 g カルシウム 105 mg | 熱量 361 kcal たんぱく質 16.5 g カルシウム 185 mg | 熱量 371 kcal たんぱく質 19.0 g カルシウム 244 mg | 熱量 307 kcal たんぱく質 21.2 g カルシウム 200 mg |

おかず華

製造
下関アグリフードサービス

| | 10月27日(月) | 10月28日(火) | 10月29日(水) | 10月30日(木) | 10月31日(金) |
|--|--|--|---|--|---|
| | 5日間コース | | | | |
| | タラ香り焼き 豚肉と野菜の甘辛煮 枝豆と豆腐のふんわり天 菜の花ごま酢和え なす揚げ浸し 切干大根洋風サラダ 胡瓜の酢物 ブロッコリーピーナツ和え えび・かに・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご | ハンバーグ ビーフカレー 厚揚げと青梗菜炒め 蓮根金平 コールスローサラダ かぶとツナの甘辛煮 わかめとオクラの生姜酢和え りんごシロップ漬け 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン | チーズチキンカツ サバ塩焼き ラタトゥイユ 白菜の彩り和え ほうれん草とピーズ中華和え 明太子ポテト ささみと小松菜塩昆布和え 黄桃シロップ漬け 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン | オムレツの中華あんかけ サワラ柚庵焼き つしま(山口郷土) ほうれん草の柚子香和え マセドアンサラダ 青梗菜とツナ煮 切干大根の青しそドレッシング 白花豆 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン | 焼き鳥の彩りあんかけ クリームコロッケ 高野豆腐サイコロ煮 小松菜おかか和え さつま芋切昆布煮 えのき梅マヨネーズ和え もやしの中華和え 紅白生酢 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 |
| | 熱量 380 kcal たんぱく質 19.8 g 炭水化物 31.7 g カリウム 512 mg | 熱量 427 kcal たんぱく質 14.3 g 炭水化物 37.5 g カリウム 553 mg | 熱量 379 kcal たんぱく質 15.8 g 炭水化物 26.8 g カリウム 444 mg | 熱量 405 kcal たんぱく質 19.4 g 炭水化物 38.1 g カリウム 496 mg | 熱量 401 kcal たんぱく質 17.4 g 炭水化物 30.3 g カリウム 345 mg |

おかず

製造
ワタミ株式会社

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| 白身魚 白味噌ごまだれ 小麦・さば・大豆・ごま | 豚肉と小松菜の玉子中華炒め 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま | アジの醤油焼き 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 | マクロハンバーグ トマトドレッシングがけ ハロウィンかまぼこ添え 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご |
| 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 | じゃが芋と揚げボールの和風きのこあん 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま | 豚肉とキャベツのクリーム煮 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 | 南瓜のチーズ入りホワイトソースがけ 卵・小麦・大豆・乳成分・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・大豆 |
| 真砂のマカロニサラダ 卵・小麦・大豆・ゼラチン | 切干大根の青じそサラダ 卵・小麦・えび・かに・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 | 枝豆のパペロンチーノ風 大豆 | 切干大根のトマト風味 卵・乳成分・大豆・豚肉 | 三色煮豆 小麦・大豆・ゼラチン |
| 熱量 400 kcal たんぱく質 16.7 g 炭水化物 26.6 g | 熱量 395 kcal たんぱく質 15.8 g 炭水化物 24.2 g | 熱量 354 kcal たんぱく質 17.9 g 炭水化物 29.1 g | 熱量 385 kcal たんぱく質 18.9 g 炭水化物 22.2 g | 熱量 399 kcal たんぱく質 13.4 g 炭水化物 37.4 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

10月29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 

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

おかず『豊』献立表

10月27日(月)~11月2日(日)

製造元: 下関アグリフードサービス株式会社

| 10月27日(月) | 10月28日(火) | 10月29日(水) | 10月30日(木) | 10月31日(金) | 11月1日(土) | 11月2日(日) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 5・7日間コース | | | | | 7日間コースの方のみお届け | |
| 豚肉の焼肉風 | ホキのピリ辛味噌焼き | オムレツのハヤシソースかけ | アジ開き大葉フライとチキンカツ | チキンクリームシチュー | サバの味噌たれかけ | ハンバーグの照り焼きソースかけ |
| 白身魚天のオーロラソースかけ | 鶏肉のから揚げ | メンチカツ | 豚肉のごま煮 | エビカツ | 豚肉とイカの中華炒め | タラの塩こうじ焼き |
| 大豆五目煮 | 豆腐の旨塩煮 | さつま揚げと野菜の煮物 | 野菜と魚ソーセージのコンソメ煮 | 野菜と豚肉の味噌炒め | 豆腐の真砂煮 | エビと枝豆の卵炒め |
| 和風マカロニサラダ | ほうれん草と卵の炒め物 | 大豆サラダ | 小松菜煮浸し | 南瓜の粒マスタードサラダ | 花野菜サラダ | キャベツとチーズのサラダ |
| しろ菜の甘酢和え | 人参とツナの和え物 | なす南蛮和え | おかかピーマン | ひじきのドレッシング和え | さつま芋のごま和え | 白花豆煮 |
| 小麦・卵・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・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・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン | えび・小麦・乳成分・いか・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・大豆・鶏肉・豚肉・りんご |
| 熱量 412 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 23.7 g 炭水化物 29.3 g 塩分 2.9 g | 熱量 387 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 22.8 g 炭水化物 23.7 g 塩分 3.0 g | 熱量 438 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 27.4 g 炭水化物 31.8 g 塩分 3.1 g | 熱量 412 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 21.2 g 炭水化物 34.6 g 塩分 3.6 g | 熱量 399 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 22.3 g 炭水化物 34.6 g 塩分 3.3 g | 熱量 394 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 22.9 g 炭水化物 29.6 g 塩分 3.1 g | 熱量 367 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 18.2 g 炭水化物 30.3 g 塩分 3.3 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
10月29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