



# 平日5日間商品と土日・祝日商品の組み合わせで 7日間毎日お届けします。 平日と土日・祝日の組合せ自由!

**平日** (月～金) のお届け商品です。ご注文は月曜日始まりの1週間単位です。  
※土日・祝日のお届けはありません。※写真のメニューは一例です。

## おかずのみ

**明日の食卓 舞**

- 食塩相当量3.0g以下(月平均)
- 300～350kcal基準(月平均)
- たんぱく質20g以上(月平均)
- カルシウム230mg(月平均)
- ビタミンD2.75μg(月平均)

6種のお惣菜

1人前	1食あたり <b>670円</b>	2人前	1食あたり <b>630円</b>
	5日間 <b>3,350円</b>		5日間 <b>6,300円</b>

※お茶碗一杯分(約150g)のごはんと一緒に召し上がって頂くと合計約580kcal  
【下関アグリフードサービス株式会社】

**明日の食卓 華**

- 食塩相当量3.0g以下(月平均)
- 350～400kcal基準(月平均)
- たんぱく質15～20g(月平均)

8種のお惣菜

1人前	1食あたり <b>760円</b>	2人前	1食あたり <b>720円</b>
	5日間 <b>3,800円</b>		5日間 <b>7,200円</b>

※お茶碗一杯分(約150g)のごはんと一緒に召し上がって頂くと合計約550kcal  
【下関アグリフードサービス株式会社】

**おかず コース**

- 20品目以上(食材数・毎日)
- 食塩相当量3.5g以下(5日間平均)
- 400kcal基準(5日間平均)
- 野菜量100g以上(5日間平均)

5種のお惣菜

1人前	1食あたり <b>670円</b>	2人前	1食あたり <b>630円</b>
	5日間 <b>3,350円</b>		5日間 <b>6,300円</b>

※お茶碗一杯分(約150g)のごはんと一緒に召し上がって頂くと合計約650kcal  
【ワタミ株式会社】

**明日の食卓 咲**

- 食塩相当量2.5g以下(月平均)
- 250～300kcal基準(月平均)
- たんぱく質10～15g(月平均)

5種のお惣菜

1人前	1食あたり <b>550円</b>	2人前	1食あたり <b>510円</b>
	5日間 <b>2,750円</b>		5日間 <b>5,100円</b>

※お茶碗一杯分(約150g)のごはんと一緒に召し上がって頂くと合計約500kcal  
【下関アグリフードサービス株式会社】

**明日の食卓 豊**

- 食塩相当量3.0g以下(月平均)
- 400kcal基準(月平均)
- たんぱく質20～25g基準(月平均)

5種のお惣菜

1人前	1食あたり <b>760円</b>	2人前	1食あたり <b>720円</b>
	5日間 <b>3,800円</b>		5日間 <b>7,200円</b>

※ごはんの量を男性200～250g/女性150g程度摂取するとして1日の必要エネルギーの1/3程度が摂取可能  
【下関アグリフードサービス株式会社】

## ごはん付 ※お米は国産米を使用しています。

**明日の食卓 和**

- 食塩相当量2.5g以下(月平均)
- 500～550kcal基準(月平均)
- たんぱく質20g以上(月平均)

5種のお惣菜 ごはん

1人前	1食あたり <b>690円</b>	2人前	1食あたり <b>650円</b>
	5日間 <b>3,450円</b>		5日間 <b>6,500円</b>

※ごはんは、水曜日は変わりごはんです。  
【下関アグリフードサービス株式会社】

**明日の食卓 こぼこ**

- 食塩相当量2.0g以下(月平均)
- 400～450kcal基準(月平均)
- たんぱく質10～15g(月平均)

3種のお惣菜 ごはん

1人前	1食あたり <b>570円</b>	2人前	1食あたり <b>530円</b>
	5日間 <b>2,850円</b>		5日間 <b>5,300円</b>

【下関アグリフードサービス株式会社】

**明日の食卓 健**

- 食塩相当量2.5g以下(月平均)
- カロリー500～550kcal以上(月平均)
- たんぱく質20～25g(月平均)
- 食物繊維6～7g(月平均)
- カルシウム230mg(月平均)
- ビタミンD2.75μg(月平均)

4～5種のお惣菜 ごはん

1人前	1食あたり <b>790円</b>	2人前	1食あたり <b>750円</b>
	5日間 <b>3,950円</b>		5日間 <b>7,500円</b>

【下関アグリフードサービス株式会社】

## 平日 の好きな商品と **+** 土日・祝日 商品をお選びください

**土日・祝日** のお届け商品です。※土日・祝日のみのご注文は承れません。※写真のメニューは一例です。

## おかずのみ

**明日の食卓 舞**

6種のお惣菜

1人前	1食あたり <b>750円</b>	2人前	1食あたり <b>658円</b>
	2日間 <b>1,500円</b>		2日間 <b>2,630円</b>
	7日間 <b>4,850円</b>		7日間 <b>8,930円</b>

**明日の食卓 咲**

5種のお惣菜

1人前	1食あたり <b>620円</b>	2人前	1食あたり <b>528円</b>
	2日間 <b>1,240円</b>		2日間 <b>2,110円</b>
	7日間 <b>3,990円</b>		7日間 <b>7,210円</b>

**明日の食卓 豊**

5種のお惣菜

1人前	1食あたり <b>870円</b>	2人前	1食あたり <b>778円</b>
	2日間 <b>1,740円</b>		2日間 <b>3,110円</b>
	7日間 <b>5,540円</b>		7日間 <b>10,310円</b>

## ごはん付 ※お米は国産米を使用しています。

**明日の食卓 和**

5種のお惣菜 ごはん

1人前	1食あたり <b>780円</b>	2人前	1食あたり <b>688円</b>
	2日間 <b>1,560円</b>		2日間 <b>2,750円</b>
	7日間 <b>5,010円</b>		7日間 <b>9,250円</b>

**明日の食卓 こぼこ**

3種のお惣菜 ごはん

1人前	1食あたり <b>640円</b>	2人前	1食あたり <b>548円</b>
	2日間 <b>1,280円</b>		2日間 <b>2,190円</b>
	7日間 <b>4,130円</b>		7日間 <b>7,490円</b>

**明日の食卓 健**

4～5種のお惣菜 ごはん

1人前	1食あたり <b>860円</b>	2人前	1食あたり <b>768円</b>
	2日間 <b>1,720円</b>		2日間 <b>3,070円</b>
	7日間 <b>5,670円</b>		7日間 <b>10,570円</b>

ワタミ(株)が製造するお弁当は●熱量の基準値は週平均で±50kcalの範囲としています。●品目数、食塩相当量、熱量、野菜量、たんぱく質量は1食あたりの数値です。●熱量、栄養素の補給につながる調味料の一部(油脂類、小麦粉などの粉類、砂糖、味噌など)は1品目として数えています。●栄養成分値、野菜量は献立作成時の計算値です。目安の数値としてお考えください。●野菜量には、いも類、きのこ類、豆類、海藻類を含みます。

お申し込み・お問合せは**お電話**で! フリーダイヤル **0120-272-428** (受付時間:月～金曜日 9時～18時)

