

11月10日(月)～11月16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。

明日の食卓和・健のご飯の量は150g基準です。 白米：国産
明日の食卓こばのご飯の量は130g基準です。 白米：国産

明日の食卓
和
製造
下関アグリフードサービス

11月10日(月)				11月11日(火)				11月12日(水)				11月13日(木)				11月14日(金)				11月15日(土)				11月16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 絹揚げと卵の炒め物 味噌バター風味チキン 白菜とツナのトロみ煮 ブロッコリーとチーズのサラダ えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご				白飯 チキンカレー 豚肉と大根の煮物 ミックスビーンズの甘煮 ひじきと蓮根のサラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご				お寿司 ホキのごま焼き じゃが芋のカレー風味煮 さつま揚げと椎茸の煮物 ごぼうサラダ 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン				白飯/黒ごま 豚肉と春雨のスープ煮 大豆と鶏肉の炒り煮 しろ菜のゆず浸し 切干大根と鮭フレークのサラダ 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				白飯/ゆかり カレイの和風あん ニラ玉 コロッケ 枝豆の明太マヨ和え 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン				白飯/黒ごま 鶏肉の味噌漬け焼き 豆腐の中華煮 春雨の炒め物 ブロッコリーのしらすぼん酢和え えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご				白飯/黒ごま サバのみりん焼き 大豆のケチャップ煮 エビつみれと大根の煮物 マカロニイタリアンサラダ えび・小麦・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご			
熱量	527 kcal	塩分	2.6 g	熱量	474 kcal	塩分	2.3 g	熱量	541 kcal	塩分	4.3 g	熱量	524 kcal	塩分	2.4 g	熱量	519 kcal	塩分	2.5 g	熱量	486 kcal	塩分	2.4 g	熱量	515 kcal	塩分	2.4 g
たんぱく質	21.3 g	脂質	16.8 g	たんぱく質	19.1 g	脂質	11.4 g	たんぱく質	19.8 g	脂質	16.5 g	たんぱく質	21.3 g	脂質	18.8 g	たんぱく質	20.0 g	脂質	16.4 g	たんぱく質	20.2 g	脂質	16.2 g	たんぱく質	20.5 g	脂質	18.8 g
炭水化物	75.0 g	カルシウム	272 mg	炭水化物	76.5 g	カルシウム	135 mg	炭水化物	80.5 g	カルシウム	229 mg	炭水化物	68.7 g	カルシウム	170 mg	炭水化物	73.3 g	カルシウム	299 mg	炭水化物	68.4 g	カルシウム	272 mg	炭水化物	68.9 g	カルシウム	158 mg
ビタミンD	1.56 μg			ビタミンD	0.59 μg			ビタミンD	2.07 μg			ビタミンD	1.09 μg			ビタミンD	7.53 μg			ビタミンD	1.19 μg			ビタミンD	4.55 μg		

0.0

明日の食卓
咲
製造
下関アグリフードサービス

鶏肉の山椒風味炒め			肉じゃがフライ			絹揚げと豚肉の味噌炒め			揚げタラのチリソース			ハニーマスタードチキン			サバの塩焼き			豚肉と春雨のチャプチェ									
カリフラワーのいりこだし浸し			野菜と豚肉の炒め物			オムレツのホワイトソース			根菜とこんにゃくの甘辛煮			小松菜の煮浸し			揚げなすのそぼろ味噌			キャベツのクリーム煮									
きゅうりの青じそドレッシング和え			人参とツナの和え物			ひじき煮			しろ菜のゆず浸し			切干大根のドレッシング和え			わかめの生姜酢和え			かぶとカニカマのトロみ煮									
南瓜のいとこ煮			高野豆腐の含め煮			春菊の煮浸し			マカロニサラダ			じゃが芋のチーズクリーム煮			けんちん煮			ブロッコリーサラダ									
小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・りんご			小麦・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			小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご			かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			小麦・落花生・ごま・さば・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									
熱量	251 kcal	塩分	2.2 g	熱量	287 kcal	塩分	2.5 g	熱量	261 kcal	塩分	2.6 g	熱量	233 kcal	塩分	1.8 g	熱量	256 kcal	塩分	2.2 g	熱量	251 kcal	塩分	2.1 g	熱量	249 kcal	塩分	2.5 g
たんぱく質	13.9 g	脂質	12.9 g	たんぱく質	11.5 g	脂質	15.6 g	たんぱく質	13.7 g	脂質	13.7 g	たんぱく質	12.2 g	脂質	10.5 g	たんぱく質	14.5 g	脂質	13.0 g	たんぱく質	13.5 g	脂質	17.7 g	たんぱく質	15.3 g	脂質	12.3 g
炭水化物	22.0 g			炭水化物	26.7 g			炭水化物	22.2 g			炭水化物	25.6 g			炭水化物	22.8 g			炭水化物	12.6 g			炭水化物	22.1 g		

明日の食卓
舞
製造
下関アグリフードサービス

ハニーマスタードチキン				アジの香草パン粉焼き				麻婆豆腐				サワラのゆず胡椒焼き				鶏肉と里芋の照り煮				白身魚のフライ				豚肉の甘辛煮			
かにのふわふわ豆腐きのこあん				野菜と鶏肉の五目煮				鶏肉とブロッコリーのガーリックソテー				鶏肉と野菜のソースマヨ炒め				もやしのカレー炒め				鶏ごぼう煮				冬瓜と鶏肉のとりみ煮			
豚肉と里芋のゆず味噌煮				がんもどきと里芋の煮物				サーモンマヨカツ				春雨のすき煮				さつま揚げの煮物				大豆のカレー煮				揚げじゃがチリソース			
ブロッコリーのピーナッツ和え				いんげんとしらすの山椒炒め				ひじきと竹輪の煮物				小松菜とツナのぼん酢和え				ブロッコリーと魚肉ソーセージのサラダ				花野菜サラダ				ツナコーンサラダ			
青梗菜としらすの和え物				南瓜とレーズンのサラダ				しろ菜の甘酢和え				さつま芋のミルク煮				ほうれん草の白和え				白菜煮浸し				絹揚げとひじきの煮物			
わかめの生姜酢和え				ほうれん草と錦糸卵の和え物				枝豆のおかか和え				人参の粒マスタード和え				キャベツの煮浸し				糸こんにゃくのピリ辛炒め				小松菜としらすの和え物			
かに・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・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				小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				えび・小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			
熱量	317 kcal	塩分	2.6 g	熱量	332 kcal	塩分	2.8 g	熱量	356 kcal	塩分	3.0 g	熱量	321 kcal	塩分	2.5 g	熱量	331 kcal	塩分	3.0 g	熱量	377 kcal	塩分	2.7 g	熱量	311 kcal	塩分	2.8 g
たんぱく質	19.3 g	脂質	16.8 g	たんぱく質	19.7 g	脂質	17.6 g	たんぱく質	21.1 g	脂質	20.0 g	たんぱく質	19.3 g	脂質	15.7 g	たんぱく質	19.7 g	脂質	16.9 g	たんぱく質	20.5 g	脂質	18.8 g	たんぱく質	20.0 g	脂質	14.1 g
炭水化物	25.7 g	カルシウム	166 mg	炭水化物	26.5 g	カルシウム	248 mg	炭水化物	26.8 g	カルシウム	350 mg	炭水化物	27.8 g	カルシウム	229 mg	炭水化物	27.0 g	カルシウム	256 mg	炭水化物	33.0 g	カルシウム	140 mg	炭水化物	29.7 g	カルシウム	135 mg
ビタミンD	1.10 μg			ビタミンD	5.23 μg			ビタミンD	0.78 μg			ビタミンD	4.69 μg			ビタミンD	1.51 μg			ビタミンD	0.77 μg			ビタミンD	0.71 μg		

明日の食卓
こば
製造
下関アグリフードサービス

白飯 豚肉と春雨のスープ煮 大豆サラダ いんげんとしらすの山椒炒め 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 カレイの和風あん コロッケ 白菜のぼん酢マヨネーズ和え 小麦・卵・乳成分・大豆・りんご・ゼラチン				白飯 ヒレカツ 切干大根のごま煮 ほうれん草と錦糸卵の和え物 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				白飯 豚肉の塩こうじ炒め 春雨マヨサラダ 揚げカニ風味焼売 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				白飯 サワラの韓国風照り焼き 切昆布と大豆の煮物 じゃが芋のチーズクリーム煮 小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				白飯 鶏肉のケチャップ煮 さつま揚げと野菜の煮物 コールスローサラダ 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・りんご				白飯 タラの磯辺天 高野豆腐の含め煮 マカロニサラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・りんご																															
熱量		390 kcal		塩分		1.6 g		熱量		389 kcal		塩分		1.5 g		熱量		393 kcal		塩分		1.4 g		熱量		393 kcal		塩分		1.4 g		熱量		385 kcal		塩分		1.3 g		熱量		384 kcal		塩分		1.6 g		熱量		409 kcal		塩分		1.3 g	
たんぱく質		13.5 g		脂質		12.9 g		たんぱく質		13.8 g		脂質		9.7 g		たんぱく質		11.4 g		脂質		10.5 g		たんぱく質		12.4 g		脂質		13.8 g		たんぱく質		17.7 g		脂質		10.6 g		たんぱく質		14.0 g		脂質		11.6 g		たんぱく質		16.1 g		脂質		12.8 g	
炭水化物		56.0 g						炭水化物		61.9 g						炭水化物		64.3 g						炭水化物		56.2 g						炭水化物		56.3 g						炭水化物		56.0 g						炭水化物		58.5 g					

11月10日(月)～11月16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
健

製造
下関アグリフードサービス

11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	11月15日(土)	11月16日(日)
5・7日間コース					7日間コースの方のみお届け	
白飯(食物繊維添加) ホキの韓国風照り焼き ニラ玉 白菜の旨煮 ビーンズチーズサラダ 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(食物繊維添加) 豚肉の五目旨煮 メバルのから揚げ いんげんのツナマヨ和え 大豆のカレー煮 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(食物繊維添加) カレイの和風あん 豚肉と里芋のゆず味噌煮 豆とツナのサラダ えびしんじょの天ぷら/南瓜とひじきの甘煮 えび・小麦・卵・乳成分・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン	白飯(食物繊維添加) ミニチキン竜田 豚肉と大根の味噌煮 白菜のさっと煮 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	白飯(食物繊維添加) 赤魚のゆず風味焼き 切昆布と大豆の煮物 キャベツと桜エビのサラダ チキンナゲット えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご	白飯(食物繊維添加) 豚肉の焼肉風 高野豆腐とあさりの煮物 いんげん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	白飯(食物繊維添加) アジの香草パン粉焼き 大豆のケチャップ煮 ひじきとさつま揚げの煮物 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
熱量 523 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 20.1 g 脂質 17.2 g 炭水化物 74.6 g ビタミンD 3.00 μg 食物繊維 5.98 g	熱量 544 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 22.4 g 脂質 19.3 g 炭水化物 73.1 g ビタミンD 2.88 μg 食物繊維 6.05 g	熱量 542 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 23.4 g 脂質 16.3 g 炭水化物 77.7 g ビタミンD 6.82 μg 食物繊維 5.34	熱量 539 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 20.9 g 脂質 17.2 g 炭水化物 76.9 g ビタミンD 0.15 μg 食物繊維 5.74 g	熱量 515 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 20.6 g 脂質 17.3 g 炭水化物 72.5 g ビタミンD 1.98 μg 食物繊維 7.01 g	熱量 541 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 25.3 g 脂質 16.8 g 炭水化物 75.2 g ビタミンD 1.16 μg 食物繊維 5.10 g	熱量 550 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 24.7 g 脂質 17.0 g 炭水化物 77.2 g ビタミンD 4.68 μg 食物繊維 6.49 g

明日の食卓
華

製造
下関アグリフードサービス

11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)
5日間コース				
サバのゆず胡椒焼き オムレツのホワイトソース 小松菜煮浸し チキンナゲット マカロニのイタリアンサラダ 大根と人参の味噌煮 いんげんの山椒炒め 南瓜の粉チーズ和え 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	豚肉の焼肉風 さつま揚げと大根の煮物 キャベツのクリーム煮 さつま芋のレモン風味煮 春雨のマヨサラダ 絹揚げとひじきの煮物 蓮根の粒マスタード和え ほうれん草の煮浸し 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	アジの香草パン粉焼き 肉焼売 春雨の炒め物 高野豆腐ときのこ煮物 ナムル ポテトソテー ブロッコリーサラダ 青梗菜とカニカマの煮浸し 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	ハニーマスタードチキン 絹揚げと蓮根の味噌炒め 春菊の煮浸し 白菜とツナのゆず胡椒サラダ 里芋の青のり和え 大根の和風カレー煮 糸こんにゃくのピリ辛炒め 人参のごまドレ和 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	ブリの照り焼き 肉団子ケチャップ甘酢あん もやしとさつま揚げの生妻醤油炒め いんげんしめじのバター醤油炒め キャベツのコンソメ煮 鶏ごぼう金平 ひじきと大豆のサラダ じゃが芋のごまがらめ 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
熱量 341 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 16.4 g 脂質 20.5 g 炭水化物 26.7 g	熱量 359 kcal 塩分 3.6 g たんぱく質 19.5 g 脂質 15.4 g 炭水化物 38.6 g	熱量 336 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 19.5 g 脂質 16.7 g 炭水化物 30.0 g	熱量 359 kcal 塩分 3.1 g たんぱく質 17.7 g 脂質 21.1 g 炭水化物 27.7 g	熱量 356 kcal 塩分 3.1 g たんぱく質 18.8 g 脂質 18.2 g 炭水化物 31.6 g

おかず

製造
ワタミ株式会社

鮭フライ 美幌峠牧場生乳で作ったホワイトソースがけ 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・さけ 鶏肉とじゃが芋のコンソメ煮 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン・豚肉・ごま もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま シャキシャキごぼうサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま 昆布豆 小麦・大豆・ゼラチン	黒酢酢豚 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま わかめと野菜のゆず味噌かけ ※ゆず味噌小袋付 小麦・大豆 こうや豆腐とキャベツの甜麺醤(テンメンジャン)炒め 小麦・落花生・さば・大豆・ごま ブロッコリーと玉子のサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 大根と人参の煮物 卵・小麦・大豆	豆腐ハンバーグ 和風ソース 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 揚げじゃが芋のキーマカレーソース 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご 玉子といんげんの炒め物 卵・小麦・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 人参の粒マスタードサラダ 卵・小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご もやしと高菜のソテー 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	有機きく芋使用！豚肉のひじき炒め スナップエンドウ添え 小麦・さば・大豆・豚肉 餃子 酢醤油だれ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・ゼラチン 花野菜のコールスローサラダ 小麦・大豆 蓮根の真砂和え 小麦・大豆・ゼラチン・ごま ほうれん草のだし煮 小麦・さば・大豆	サワラの白醤油焼き 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま キャベツとウインナーのトマトパスタ 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 なすの南蛮風 小麦・大豆・ゼラチン とうもろこしの白和え 卵・小麦・えび・かに・大豆・ごま いんげんとツナのナムル 小麦・大豆・ごま
熱量 396 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 20.6 g 脂質 22.3 g 炭水化物 28.0 g	熱量 403 kcal 塩分 3.4 g たんぱく質 16.1 g 脂質 21.6 g 炭水化物 37.5 g	熱量 417 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 15.2 g 脂質 24.1 g 炭水化物 36.5 g	熱量 380 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 16.1 g 脂質 22.8 g 炭水化物 26.4 g	熱量 342 kcal 塩分 3.4 g たんぱく質 15.6 g 脂質 19.1 g 炭水化物 28.7 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。

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・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(和・こぼこ・舞・華・豊・健・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、洗ってお返しく下さい。
- ・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

11月12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。

コプやまぐち 電話 0120-272-428 083-995-3638



受付：月～金 9:00～18:00

11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	11月15日(土)	11月16日(日)
5・7日間コース					7日間コースの方のみお届け	
肉団子の春雨中華あんかけ	メバルの香草パン粉焼き	鶏肉のカレー風味焼き	ハンバーグホワイトソースかけ	トンカツ	サワラのゆず胡椒焼き	豚肉の甘辛煮
赤魚塩焼き	豚肉のコチジャン炒め	里芋のそぼろ煮	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
蓮根と豚肉の炒り煮	大豆五目煮	インゲンとしらすの山椒炒め	ひじきの炒り煮	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
しろ菜とカニカマの青じそドレッシング和え	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
黄桃のシロップ漬け	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・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	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・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
熱量 396 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 21.3 g 炭水化物 31.7 g 塩分 2.9 g	熱量 370 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 20.0 g 炭水化物 28.7 g 塩分 2.9 g	熱量 408 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 23.2 g 炭水化物 26.5 g 塩分 3.1 g	熱量 437 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 22.9 g 炭水化物 34.3 g 塩分 3.4 g	熱量 424 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 21.8 g 炭水化物 37.6 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 395 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 21.4 g 炭水化物 30.6 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
11月12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。

 くる

0120-272-428
083-995-3638

受付: 月～金 9:00～18:00