

12月15日(月)～12月21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・健のご飯の量は150g基準です。白米：国産
明日の食卓こばこのご飯の量は130g基準です。白米：国産

明日の食卓
和
下関アグリフードサービス

明日の食卓
味
下関アグリフードサービス

明日の食卓
舞
下関アグリフードサービス

明日の食卓
こば
下関アグリフードサービス

12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)	12月20日(土)	12月21日(日)	
5・7日間コース							
白飯 ハヤシソース 鶏ごぼう煮 コロッケ 大豆と枝豆の白和え	白飯・ゆかり サワラの韓国風照り焼き 野菜と豚肉の炒め物 マカロニツナサラダ がんもどきと人参の煮物	ひじき飯 鶏肉の香草焼き ひき肉と卵のそぼろ 小松菜とえのきのお浸し 春雨の韓国風サラダ	白飯・白ごま サーモンマヨカツ 豚肉とごぼうの山椒味噌煮 高野豆腐ときのこ煮物 プロッコリーとチーズのサラダ	白飯/黒ごま 豚肉のソース炒め 絹揚げのそぼろ煮 切干大根のサラダ 小松菜のごま味噌和え	白飯/白ごま イワシの梅煮 鶏大根煮 マカロニのクリーム煮 ひじきと大豆のサラダ	白飯/ゆかり 鶏肉の山椒風味焼き かぶと豚肉の炒め物 里芋鮭フレークサラダ 人参とえのきのさっと煮	
えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・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	かに・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・卵・乳成分・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・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	
熱量 530 kcal たんぱく質 20.8 g 炭水化物 78.4 g ビタミンD 1.25 µg	熱量 509 kcal たんぱく質 21.7 g 炭水化物 68.4 g ビタミンD 4.24 µg	熱量 517 kcal たんぱく質 21.9 g 炭水化物 68.3 g ビタミンD 2.31 µg	熱量 517 kcal たんぱく質 18.2 g 炭水化物 75.2 g ビタミンD 1.94 µg	熱量 526 kcal たんぱく質 18.3 g 炭水化物 264 mg ビタミンD 1.88 µg	熱量 523 kcal たんぱく質 20.4 g 炭水化物 74.5 g ビタミンD 1.88 µg	熱量 506 kcal たんぱく質 20.0 g 炭水化物 72.1 g ビタミンD 8.28 µg	熱量 502 kcal たんぱく質 20.0 g 炭水化物 69.2 g ビタミンD 2.51 µg
塩分 2.1 g 脂質 16.1 g カルシウム 200 mg	塩分 2.1 g 脂質 17.6 g カルシウム 214 mg	塩分 3.3 g 脂質 18.2 g カルシウム 229 mg	塩分 2.1 g 脂質 18.1 g カルシウム 264 mg	塩分 1.9 g 脂質 17.1 g カルシウム 307 mg	塩分 2.1 g 脂質 16.7 g カルシウム 374 mg	塩分 2.0 g 脂質 17.1 g カルシウム 130 mg	
0.0							

麻婆豆腐 ニラ玉炒め 青梗菜とさつま揚げの煮物 春雨の酢の物	鶏肉の甜面酱マヨ炒め じゃが芋のチーズクリーム煮 ひじきの彩り煮 ほうれん草のごま和え	ホッケの塩焼き さつま芋と切昆布の煮物 カニと豆腐のふんわり天 白菜と蒸し鶏のごまドレ和え	チキンカレー 煮物盛合わせ(がんも・南瓜・椎茸) ひき肉と卵のそぼろ 春菊のピーナッツ和え	赤魚のみりん焼き 揚げ餃子 ひじきと大豆のサラダ キャベツと揚げのお浸し	メンチカツ 高野豆腐とあさりの煮物 カリフラワーのトマト煮 糸こんとの中華サラダ	メバルのゆず胡椒焼き 鶏肉と野菜の炒め物 コロッケ しろ菜のおかかマヨ和え
えび・かに・小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	小麦・卵・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・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・バナナ・豚肉・りんご	小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・バナナ・豚肉・りんご	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・バナナ・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・バナナ・豚肉・りんご	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
熱量 284 kcal たんぱく質 12.9 g 炭水化物 21.7 g	熱量 293 kcal たんぱく質 16.2 g 炭水化物 22.7 g	熱量 250 kcal たんぱく質 11.1 g 炭水化物 20.2 g	熱量 281 kcal たんぱく質 14.6 g 炭水化物 24.9 g	熱量 239 kcal たんぱく質 13.7 g 炭水化物 17.3 g	熱量 286 kcal たんぱく質 12.2 g 炭水化物 24.8 g	熱量 265 kcal たんぱく質 16.5 g 炭水化物 18.0 g
塩分 2.5 g 脂質 17.3 g	塩分 2.2 g 脂質 16.1 g	塩分 1.8 g 脂質 14.7 g	塩分 2.9 g 脂質 14.7 g	塩分 1.8 g 脂質 13.2 g	塩分 2.3 g 脂質 16.0 g	塩分 2.1 g 脂質 14.6 g

赤魚の味噌焼き カニと豆腐のふんわり天 もやしのカレー炒め カリフラワーフレンチサラダ 春菊ピーナッツ和え 枝豆のおかか和え	鶏肉の塩だれ焼き 高野豆腐の煮物 人参のナポリタン風 しろ菜とカニカマの青じそドレッシング和え 蓮根サラダ 小松菜としらすの和え物	イワシの梅煮 鶏肉と野菜の炒め物 春雨の炒め物 豆腐の真砂煮 カリフラワーサラダ 水菜の煮浸し	豚肉のぽん酢生姜炒め 南瓜コロッケ ひじきとさつま揚げの煮物 キヤベツと蒸し鶏のサラダ ほうれん草の明太クリーム煮 大根なます	メバルの香草パン粉焼き 大豆のケチャップ煮 いんげんとひき肉の炒め物 春菊とツナのマヨ醤油和え 糸こんの韓国風炒め しろ菜の甘酢和え	鶏肉と蓮根の炒め物 坦々風野菜炒め いんげんとひき肉の炒め物 春菊とツナのマヨ醤油和え 白菜と竹輪のさっと煮 糸こんの中華サラダ 人参のごまドレ和え	タラのから揚げチリソース 豚肉と里芋のゆず味噌煮 絹揚げのそぼろ煮 青梗菜と蒸し鶏の和え物 マカロニサラダ きゅうりの青じそドレッシング和え
えび・かに・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	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・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・バナナ・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・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン	えび・小麦・卵・アーモンド・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
熱量 320 kcal たんぱく質 18.5 g 炭水化物 21.8 g ビタミンD 2.62 µg	熱量 343 kcal たんぱく質 21.8 g 炭水化物 19.8 g ビタミンD 1.23 µg	熱量 383 kcal たんぱく質 20.0 g 炭水化物 21.3 g ビタミンD 10.98 µg	熱量 364 kcal たんぱく質 19.2 g 炭水化物 39.2 g ビタミンD 2.04 µg	熱量 305 kcal たんぱく質 20.5 g 炭水化物 19.7 g ビタミンD 1.12 µg	熱量 362 kcal たんぱく質 21.2 g 炭水化物 21.5 g ビタミンD 1.77 µg	熱量 343 kcal たんぱく質 21.2 g 炭水化物 27.3 g ビタミンD 2.34 µg
塩分 2.6 g 脂質 18.9 g カルシウム 253 mg	塩分 2.9 g 脂質 20.0 g カルシウム 312 mg	塩分 3.0 g 脂質 24.4 g カルシウム 356 mg	塩分 3.1 g 脂質 15.9 g カルシウム 339 mg	塩分 2.7 g 脂質 17.1 g カルシウム 145 mg	塩分 3.1 g 脂質 21.6 g カルシウム 180 mg	塩分 2.4 g 脂質 17.8 g カルシウム 250 mg

白飯 ハンバーグ玉ねぎソース カレージャーマンポテト 白菜と蒸し鶏のごまドレ和え	白飯 赤魚のゆず風味焼き 春雨の炒め物 キャベツとチーズのサラダ	白飯 豚肉と絹揚げの辛味噌炒め しろ菜のおかかマヨ和え 切干大根の煮物	白飯 タラのから揚げ南蛮だれ キャベツのクリーム煮 春雨サラダ	白飯 鶏肉の山椒風味焼き マカロニのケチャップ炒め 春菊のごま和え	白飯 絹揚げとエビのチリソース煮 根菜とさつま揚げの炒り煮 肉焼売	白飯 豚肉の塩だれ炒め いんげんのおかかマヨ和え 大根とツナの炒り煮
小麦・卵・乳成分・牛肉・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・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	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	えび・小麦・卵・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・豚肉・りんご・ゼラチン
熱量 416 kcal たんぱく質 12.7 g 炭水化物 63.8 g	熱量 389 kcal たんぱく質 13.7 g 炭水化物 56.3 g	熱量 409 kcal たんぱく質 14.3 g 炭水化物 59.1 g	熱量 375 kcal たんぱく質 13.9 g 炭水化物 60.6 g	熱量 404 kcal たんぱく質 15.8 g 炭水化物 58.1 g	熱量 417 kcal たんぱく質 13.6 g 炭水化物 65.0 g	熱量 376 kcal たんぱく質 12.5 g 炭水化物 54.5 g
塩分 2.0 g 脂質 12.7 g	塩分 1.4 g 脂質 12.6 g	塩分 1.5 g 脂質 13.4 g	塩分 1.6 g 脂質 9.2 g	塩分 1.3 g 脂質 12.9 g	塩分 1.9 g 脂質 11.5 g	塩分 1.2 g 脂質 12.5 g

12月15日(月)～12月21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
下関アグリフードサービス

12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)	12月20日(土)	12月21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) 鶏唐揚げ ツナとじやが芋の煮物 ひじきと竹輪の煮物 ブロッコリーと卵のサラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご	白飯(食物繊維添加) サワラのゆず胡椒焼き 豆腐の旨塩煮 ほうれん草と卵の炒め物 人参のごまドレ和え えび・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) 豚肉の甘辛煮 キャベツのクリーム煮 蓮根サラダ ピーマンのオイスターソース炒め えび・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) アジの塩焼き ソース鶏じやが 豆腐の中華煮 キャベツとレーズンのサラダ 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) 鶏肉のカレー風味焼き 切干大根と大豆の煮物 しろ菜のゆず浸し 小松菜のごま味噌和え 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご	白飯(食物繊維添加) カレイの磯辺天ぷら 高野豆腐の味噌煮 根菜とこんにゃくの甘辛煮 さつま芋のサラダ 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(食物繊維添加) ハンバーグ玉ねぎソース 野菜と鶏肉の五目煮 ひじきと蓮根の炒り煮 枝豆のおかか和え 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
熱量 557 kcal たんぱく質 17.8 g 炭水化物 80.8 g ビタミンD 1.67 µg	熱量 479 kcal たんぱく質 20.2 g 炭水化物 67.6 g ビタミンD 3.65 µg	熱量 521 kcal たんぱく質 22.4 g 炭水化物 79.0 g ビタミンD 1.31 µg	熱量 493 kcal たんぱく質 21.5 g 炭水化物 73.6 g ビタミンD 5.02 µg	熱量 543 kcal たんぱく質 23.6 g 炭水化物 69.6 g ビタミンD 1.91 µg	熱量 529 kcal たんぱく質 20.8 g 炭水化物 79.6 g ビタミンD 6.43 µg	熱量 551 kcal たんぱく質 19.7 g 炭水化物 75.3 g ビタミンD 1.33 µg
塩分 2.0 g 脂質 19.2 g カルシウム 197 mg 食物繊維 5.70 g	塩分 2.3 g 脂質 15.6 g カルシウム 228 mg 食物繊維 4.90 g	塩分 2.3 g 脂質 14.0 g カルシウム 253 mg 食物繊維 5.00	塩分 2.2 g 脂質 14.2 g カルシウム 340 mg 食物繊維 5.80 g	塩分 2.2 g 脂質 19.7 g カルシウム 233 mg 食物繊維 7.30 g	塩分 2.0 g 脂質 15.4 g カルシウム 268 mg 食物繊維 6.00 g	塩分 2.6 g 脂質 19.8 g カルシウム 164 mg 食物繊維 7.10 g

12月15日(月)

12月16日(火)

12月17日(水)

12月18日(木)

12月19日(金)

明日の食卓 華
下関アグリフードサービス

5日間コース				
豚肉の甘辛煮 スパイスカレーロール ツナとじやが芋の煮物 南瓜の粒マスタードサラダ 小松菜の煮浸し 切干大根の酢味噌和え ピーマンのケチャップ炒め 白菜のだし煮	タラの磯辺天ぷら 豚肉と大根の味噌煮 絹揚げとひじきの煮物 竹輪の金平風 キャベツのクリーム煮 いんげんとしらすの山椒炒め 卵サラダ 白花豆煮	ハンバーグデミグラスソース 豆腐とエビのくず煮 春雨の炒め物 キャベツとチーズのサラダ 青梗菜とさつま揚げの煮物 蒲鉾とわかめの生姜酢和え 大豆と枝豆の煮物 桜漬	麻婆豆腐 アジ大葉フライ 野菜と魚肉ソーセージのコンソメ煮 青梗菜の卵和え 青梗菜とさつま揚げの煮物 さつま芋と粉チーズのサラダ キャベツと揚げのお浸し 大根の塩昆布和え	メンチカツ 鶏肉の甜面醤マヨ炒め 小松菜とあさりの煮浸し 切干大根の中華風煮物 いんげんバター醤油炒め キャベツとレーズンのサラダ 胡瓜のごま酢和え生姜風味 南瓜のきな粉和え
小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・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・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・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
熱量 393 kcal たんぱく質 19.3 g 炭水化物 38.1 g	熱量 331 kcal たんぱく質 21.5 g 炭水化物 29.6 g	熱量 368 kcal たんぱく質 16.7 g 炭水化物 32.4 g	熱量 372 kcal たんぱく質 16.5 g 炭水化物 32.4 g	熱量 417 kcal たんぱく質 17.5 g 炭水化物 38.1 g
塩分 3.6 g 脂質 19.5 g	塩分 3.0 g 脂質 15.8 g	塩分 3.9 g 脂質 19.9 g	塩分 3.3 g 脂質 20.5 g	塩分 3.4 g 脂質 23.0 g

おかず ワタミ株式会社

牛すき煮 卵黄ソース				
小麦・牛肉・大豆・鶏肉・卵・乳成分・ゼラチン 美幌峠牧場生乳使用クリームコロッケ 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	赤魚のみりん焼き 豚肉と春雨の彩り炒め じゃが芋と人参の金平 切干大根と枝豆の煮物 力ニ風味かまぼこのサラダ 卵・小麦・大豆・鶏肉	豚肉のザーサイ炒め 肉団子の黒酢ソース 人参の粒マスタードサラダ 卵・さば・大豆 プロッコリーと玉子の和え物 卵・小麦・えび・かに・大豆	味噌チキンカツ 豚肉と野菜のポン酢ジュレ 豆腐そぼろの炒り煮 卵・小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご 白菜とえのきの和え物 小麦・大豆・ごま	エビと豚肉のオイスター炒め 豚肉と野菜のポン酢ジュレ 豆腐そぼろの炒り煮 卵・小麦・落花生・大豆・豚肉・ゼラチン 豆のごま和えサラダ 小麦・大豆・ごま
小麦・大豆	いんげんのごま和え 小麦・大豆・ごま	人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま	白菜とえのきの和え物 小麦・さば・大豆	つきこんにやくの真砂和え 小麦・大豆・ゼラチン
熱量 415 kcal たんぱく質 13.8 g 炭水化物 30.5 g	熱量 354 kcal たんぱく質 16.0 g 炭水化物 26.2 g	熱量 395 kcal たんぱく質 14.5 g 炭水化物 22.0 g	熱量 434 kcal たんぱく質 19.2 g 炭水化物 24.7 g	熱量 386 kcal たんぱく質 18.3 g 炭水化物 24.1 g
塩分 2.4 g 脂質 26.0 g	塩分 2.6 g 脂質 20.8 g	塩分 3.0 g 脂質 28.7 g	塩分 2.4 g 脂質 28.9 g	塩分 2.6 g 脂質 24.8 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るために～



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・こばこ・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
**12月17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



12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)	12月20日(土)	12月21日(日)							
5・7日間コース					7日間コースの方のみお届け								
サバのみりん焼き	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	タラのから揚げ南蛮だれ	豚肉のぽん酢生姜炒め	カニ玉甘酢あん							
豆腐と豚肉のピリ辛煮	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・枝豆	サワラの塩焼き	アジの香草パン粉焼き							
ひじきと竹輪の煮物	ニラ玉	しろ菜のゆず浸し	春雨のすき煮	ポテトソテー	じゃが芋のチーズクリーム煮	高野豆腐ときのこ煮物							
ブロッコリーとチーズのサラダ	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	いんげんのおかかマヨ和え	カニカママカロニサラダ	小松菜のごまマヨ和え							
エビ風味しゅうまい	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	枝豆コーン和え	じゃが芋の明太ドレ和え							
えび・かに・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・さば・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	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・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	かに・小麦・卵・乳成分・ごま・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・りんご							
熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	361 kcal 18.6 g 23.5 g 23.5 g 3.1 g	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	367 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	413 kcal 21.9 g 23.7 g 33.1 g 2.3 g	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	406 kcal 21.4 g 18.2 g 41.7 g 3.0 g	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	382 kcal 23.4 g 20.9 g 29.9 g 3.0 g	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	342 kcal 23.0 g 17.1 g 26.0 g 2.9 g	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	401 kcal 20.4 g 25.0 g 26.9 g 3.0 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
12月17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 **夕食宅配** **33くる**

0120-272-428

083-995-3638

受付:月～金 9:00～18:00