

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

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				白飯・ゆかり				ひじき飯				白飯・白ごま				白飯/黒ごま				白飯/白ごま				白飯/ゆかり			
ハヤシソース				サワラの韓国風照り焼き				鶏肉の香草焼き				サーモンマヨカツ				豚肉のソース炒め				イワシの梅煮				鶏肉の山椒風味焼き			
鶏ごぼう煮				野菜と豚肉の炒め物				ひき肉と卵のそぼろ				豚肉とごぼうの山椒味噌煮				絹揚げのそぼろ煮				鶏大根煮				かぶと豚肉の炒め物			
コロッケ				マカロニツナサラダ				小松菜とえのきのお浸し				高野豆腐ときこの煮物				切干大根のサラダ				マカロニのクリーム煮				里芋鮭フレークサラダ			
大豆と枝豆の白和え				がんもどきと人参の煮物				春雨の韓国風サラダ				ブロッコリーとチーズのサラダ				小松菜のごま味噌和え				ひじきと大豆のサラダ				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				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	塩分	2.1 g	熱量	509 kcal	塩分	2.1 g	熱量	517 kcal	塩分	3.3 g	熱量	526 kcal	塩分	2.1 g	熱量	523 kcal	塩分	1.9 g	熱量	506 kcal	塩分	2.1 g	熱量	502 kcal	塩分	2.0 g
たんぱく質	20.8 g	脂質	16.1 g	たんぱく質	21.7 g	脂質	17.6 g	たんぱく質	21.9 g	脂質	18.2 g	たんぱく質	18.3 g	脂質	18.1 g	たんぱく質	20.4 g	脂質	17.1 g	たんぱく質	17.2 g	脂質	16.7 g	たんぱく質	20.0 g	脂質	17.1 g
炭水化物	78.4 g	カルシウム	200 mg	炭水化物	68.4 g	カルシウム	214 mg	炭水化物	68.3 g	カルシウム	229 mg	炭水化物	75.2 g	カルシウム	264 mg	炭水化物	74.5 g	カルシウム	307 mg	炭水化物	72.1 g	カルシウム	374 mg	炭水化物	69.2 g	カルシウム	130 mg
ビタミンD	1.25 μg			ビタミンD	4.24 μg			ビタミンD	2.31 μg			ビタミンD	1.94 μg			ビタミンD	1.88 μg			ビタミンD	8.28 μg			ビタミンD	2.51 μg		

0.0

明日の食卓  
咲

製造  
下関アグリフードサービス

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

明日の食卓  
舞

製造  
下関アグリフードサービス

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

明日の食卓  
こば

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			
ハンバーグ玉ねぎソース				赤魚のゆず風味焼き				豚肉と絹揚げの辛味噌炒め				タラのから揚げ南蛮だれ				鶏肉の山椒風味焼き				絹揚げとエビのチリソース煮				豚肉の塩だれ炒め			
カレージャーマンポテト				春雨の炒め物				しろ菜のおかかマヨ和え				キャベツのクリーム煮				マカロニのケチャップ炒め				根菜とさつま揚げの炒り煮				いんげんのおかかマヨ和え			
白菜と蒸し鶏のごまドレ和え				キャベツとチーズのサラダ				切干大根の煮物				春雨サラダ				春菊のごま和え				肉焼売				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・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・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・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	塩分	2.0 g	熱量	389 kcal	塩分	1.4 g	熱量	409 kcal	塩分	1.5 g	熱量	375 kcal	塩分	1.6 g	熱量	404 kcal	塩分	1.3 g	熱量	417 kcal	塩分	1.9 g	熱量	376 kcal	塩分	1.2 g
たんぱく質	12.7 g	脂質	12.7 g	たんぱく質	13.7 g	脂質	12.6 g	たんぱく質	14.3 g	脂質	13.4 g	たんぱく質	13.9 g	脂質	9.2 g	たんぱく質	15.8 g	脂質	12.9 g	たんぱく質	13.6 g	脂質	11.5 g	たんぱく質	12.5 g	脂質	12.5 g
炭水化物	63.8 g			炭水化物	56.3 g			炭水化物	59.1 g			炭水化物	60.6 g			炭水化物	58.1 g			炭水化物	65.0 g			炭水化物	54.5 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
製造  
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 ツナとじゃが芋の煮物 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 ソース鶏じゃが 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	塩分	2.0 g	熱量	479 kcal	塩分	2.3 g	熱量	521 kcal	塩分	2.3 g	熱量	493 kcal	塩分	2.2 g	熱量	543 kcal	塩分	2.2 g	熱量	529 kcal	塩分	2.0 g	熱量	551 kcal	塩分	2.6 g
たんぱく質	17.8 g	脂質	19.2 g	たんぱく質	20.2 g	脂質	15.6 g	たんぱく質	22.4 g	脂質	14.0 g	たんぱく質	21.5 g	脂質	14.2 g	たんぱく質	23.6 g	脂質	19.7 g	たんぱく質	20.8 g	脂質	15.4 g	たんぱく質	19.7 g	脂質	19.8 g
炭水化物	80.8 g	カルシウム	197 mg	炭水化物	67.6 g	カルシウム	228 mg	炭水化物	79.0 g	カルシウム	253 mg	炭水化物	73.6 g	カルシウム	340 mg	炭水化物	69.6 g	カルシウム	233 mg	炭水化物	79.6 g	カルシウム	268 mg	炭水化物	75.3 g	カルシウム	164 mg
ビタミンD	1.67 μg	食物繊維	5.70 g	ビタミンD	3.65 μg	食物繊維	4.90 g	ビタミンD	1.31 μg	食物繊維	5.00 g	ビタミンD	5.02 μg	食物繊維	5.80 g	ビタミンD	1.91 μg	食物繊維	7.30 g	ビタミンD	6.43 μg	食物繊維	6.00 g	ビタミンD	1.33 μg	食物繊維	7.10 g

明日の食卓

華

製造  
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)	
5日間コース									
豚肉の甘辛煮 スパイスカレーロール ツナとじゃが芋の煮物 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 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン		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 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		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 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		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 揚げなすの煮浸し 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 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		メンチカツ 鶏肉の甜面醬マヨ炒め 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 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	塩分 3.6 g	熱量 331 kcal	塩分 3.0 g	熱量 368 kcal	塩分 3.9 g	熱量 372 kcal	塩分 3.3 g	熱量 417 kcal	塩分 3.4 g
たんぱく質 19.3 g	脂質 19.5 g	たんぱく質 21.5 g	脂質 15.8 g	たんぱく質 16.7 g	脂質 19.9 g	たんぱく質 16.5 g	脂質 20.5 g	たんぱく質 17.5 g	脂質 23.0 g
炭水化物 38.1 g		炭水化物 29.6 g		炭水化物 32.4 g		炭水化物 32.4 g		炭水化物 38.1 g	

おかず

製造  
ワタミ株式会社

<div>牛すき煮 卵黄ソース</div> <div>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</div> <div>卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン</div> <div>じゃが芋と人参の金平</div> <div>小麦・大豆・ごま</div> <div>ブロッコリーと蒸し鶏の和え物</div> <div>卵・小麦・大豆・鶏肉</div> <div>大根とこんにゃくのサイコロ煮</div> <div>小麦・大豆</div>		<div>赤魚のみりん焼き</div> <div>卵・小麦・乳成分・大豆・ごま</div> <div>豚肉と春雨の彩り炒め</div> <div>小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま</div> <div>切干大根と枝豆の煮物</div> <div>小麦・さば・大豆</div> <div>カニ風味かまぼこのサラダ</div> <div>卵・小麦・えび・かに・大豆</div> <div>いんげんのごま和え</div> <div>小麦・大豆・ごま</div>		<div>豚肉のザーサイ炒め</div> <div>小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま</div> <div>肉団子の黒酢ソース</div> <div>小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま</div> <div>人参の粒マスタードサラダ</div> <div>卵・小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご</div> <div>ブロッコリーと玉子の和え物</div> <div>卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま</div> <div>人参と薄揚げの金平</div> <div>小麦・大豆・ごま</div>		<div>味噌チキンカツ</div> <div>卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・落花生・豚肉・りんご・ごま</div> <div>豚肉と野菜のポン酢ジュレ</div> <div>小麦・大豆・豚肉・ゼラチン</div> <div>豆腐そぼろの炒り煮</div> <div>小麦・大豆</div> <div>じゃが芋のシャキシャキサラダ</div> <div>卵・小麦・乳成分・大豆</div> <div>白菜とえのきの和え物</div> <div>小麦・さば・大豆</div>		<div>エビと豚肉のオイスター炒め</div> <div>小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま</div> <div>小籠包</div> <div>卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・さば</div> <div>もろみ醤油を使ったなすとキャベツの味噌炒め</div> <div>小麦・大豆</div> <div>豆のごま和えサラダ</div> <div>小麦・大豆・ごま</div> <div>つきこんにゃくの真砂和え</div> <div>小麦・大豆・ゼラチン</div>											
熱量	415 kcal	塩分	2.4 g	熱量	354 kcal	塩分	2.6 g	熱量	395 kcal	塩分	3.0 g	熱量	434 kcal	塩分	2.4 g	熱量	386 kcal	塩分	2.6 g
たんぱく質	13.8 g	脂質	26.0 g	たんぱく質	16.0 g	脂質	20.8 g	たんぱく質	14.5 g	脂質	28.7 g	たんぱく質	19.2 g	脂質	28.9 g	たんぱく質	18.3 g	脂質	24.8 g
炭水化物	30.5 g			炭水化物	26.2 g			炭水化物	22.0 g			炭水化物	24.7 g			炭水化物	24.1 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ことがございます。
- \* 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

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	高野豆腐ときのご煮物
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・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	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 361 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 23.5 g 炭水化物 23.5 g 塩分 3.1 g	熱量 367 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 21.9 g 炭水化物 23.0 g 塩分 3.0 g	熱量 413 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 23.7 g 炭水化物 33.1 g 塩分 2.3 g	熱量 406 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 18.2 g 炭水化物 41.7 g 塩分 3.0 g	熱量 382 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 20.9 g 炭水化物 29.9 g 塩分 3.0 g	熱量 342 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 17.1 g 炭水化物 26.0 g 塩分 2.9 g	熱量 401 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 25.0 g 炭水化物 26.9 g 塩分 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  
**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時までに電話下さい。

 

**0120-272-428**  
083-995-3638

受付: 月～金 9:00～18:00