

12月8日(月)～12月14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 明日の食卓の量は150g基準です。白米：国産
明日の食卓こばこの量は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8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)	12月13日(土)	12月14日(日)	
5・7日間コース							
白飯/ゆかり ブリの照り焼き 鶏唐揚げ 豆腐の旨塩煮 春菊のごま和え	白飯/白ごま カニ玉甘酢あん 豚肉と大根の煮物 サワラの塩焼き キャベツとチーズのサラダ	菜飯/白ごま 豚肉とじやが芋の煮物 ニラ玉 ツナコーンサラダ 小松菜としらすの和え物	白飯/黒ごま サバの味噌たれかけ 野菜と鶏肉の五目煮 プロッコリーと魚肉ソーセージのサラダ じやが芋のごまがらめ	白飯/ゆかり 白身魚天チリソース 味噌バター風味チキン 三目豆 カリフラワーのオーロラソース和え	白飯/白ごま 豚肉の焼肉風 キャベツのクリーム煮 さつま芋のサラダ 枝豆のおかか和え	白飯/黒ごま カレイのから揚げ南蛮だれ 豚肉と絹揚げの甘辛煮 南瓜の粒マスタードサラダ ひじきのドレッシング和え	
小麦・乳成分・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・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 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・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・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 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・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・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・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・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・牛肉・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	
熱量 528 kcal たんぱく質 21.2 g 炭水化物 71.9 g ビタミンD 4.47 µg	熱量 513 kcal たんぱく質 19.2 g 炭水化物 65.1 g ビタミンD 3.77 µg	熱量 513 kcal たんぱく質 19.7 g 炭水化物 69.9 g ビタミンD 2.04 µg	熱量 537 kcal たんぱく質 20.0 g 炭水化物 72.5 g ビタミンD 5.23 µg	熱量 544 kcal たんぱく質 20.1 g 炭水化物 72.5 g ビタミンD 1.44 µg	熱量 482 kcal たんぱく質 19.2 g 炭水化物 72.2 g ビタミンD 1.47 µg	熱量 510 kcal たんぱく質 21.5 g 炭水化物 74.4 g ビタミンD 1.47 µg	熱量 495 kcal たんぱく質 21.0 g 炭水化物 72.9 g ビタミンD 5.27 µg
塩分 2.1 g 脂質 19.3 g カルシウム 196 mg	塩分 1.9 g 脂質 19.7 g カルシウム 192 mg	塩分 2.8 g 脂質 20.3 g カルシウム 255 mg	塩分 2.0 g 脂質 20.9 g カルシウム 202 mg	塩分 1.8 g 脂質 14.0 g カルシウム 237 mg	塩分 2.1 g 脂質 14.8 g カルシウム 258 mg	塩分 2.2 g 脂質 14.3 g カルシウム 106 mg	塩分 2.2 g 脂質 14.3 g カルシウム 106 mg
0.0							

鶏唐揚げ じゃが芋とベーコンのスープ煮 ブロッコリーのごま浸し ひじきと竹輪の煮物	サワラの韓国風照り焼き ほうれん草と卵炒め コールスローサラダ 豆腐の旨塩煮	豚肉の甘辛煮 カレージャーマンポテト キャベツのクリーム煮 蓮根サラダ	エビカツ 三目豆/わかめの生姜酢和え 豚肉と大根の味噌煮 ほうれん草のピーナッツ和え	タンドリー風チキン 竹輪の金平風 小松菜とあさりの煮浸し 切干大根の酢味噌和え	カレイの磯辺天 野菜炒め 春雨のすき煮 南瓜とレーズンのサラダ	ハンバーグ玉ねぎソース ツナとじやが芋の煮物 カリフラワーのオーロラソース和え いんげんの山椒炒め	
小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご たんぱく質 11.8 g 炭水化物 21.7 g	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご たんぱく質 13.5 g 炭水化物 14.4 g	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご たんぱく質 14.2 g 炭水化物 21.7 g	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご たんぱく質 14.3 g 炭水化物 26.6 g	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご たんぱく質 13.8 g 炭水化物 17.3 g	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご たんぱく質 13.4 g 炭水化物 27.1 g	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご たんぱく質 12.0 g 炭水化物 21.6 g	

チキンクリームシチュー 豚肉と春雨のチャプチエ 小松菜とあさりの煮浸し ツナとマカロニのサラダ ブロッコリーのごま浸し エビ風味しゅうまい	サバの味噌たれかけ 鶏ごぼう煮 ポテトソテー キャベツとチーズのサラダ 春菊の煮浸し 切干大根のドレッシング和え	メンチカツ/ポ派イマカロニソテー エビと枝豆の卵炒め 鶏大根大豆煮 豆腐の中華煮 花野菜サラダ 蓮根の粒マスター和え	サワラのはちみつ照り焼き 大根と鶏肉の和風カレー煮 肉焼壳 しろ菜のゆず浸し じやが芋の明太ドレ和え 人参とえのきの明太子炒め	ハンバーグデミグラスソース 鶏肉とじやが芋の煮物 大豆五目煮 白菜のごま酢和え じやが芋の明太ドレ和え 南瓜のきな粉和え	ホキのから揚げ春雨中華あん 野菜と豚肉の炒め物 切昆布と大豆の煮物 ごぼうサラダ 青梗菜とハムの和え物 大根と葉大根の炒り煮	豚肉の五目旨煮 高野豆腐の卵とじ 里芋のツナ煮 いんげんのおかかマヨ和え 春菊のガーリックソテー 金時豆煮	
えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご たんぱく質 19.1 g 炭水化物 27.8 g ビタミンD 1.76 µg	えび・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご たんぱく質 18.8 g 炭水化物 23.1 g ビタミンD 5.13 µg	えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご たんぱく質 19.0 g 炭水化物 29.2 g ビタミンD 1.49 µg	えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご たんぱく質 22.2 g 炭水化物 25.8 g ビタミンD 3.85 µg	えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご たんぱく質 17.5 g 炭水化物 32.8 g ビタミンD 1.56 µg	えび・小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご たんぱく質 21.2 g 炭水化物 22.3 g ビタミンD 2.19 µg	えび・小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご たんぱく質 21.0 g 炭水化物 25.3 g ビタミンD 2.78 µg	

白飯 メバルのから揚げ 春雨のすき煮 玉ねぎツナサラダ	白飯 チキンクリームシチュー 大豆サラダ いんげんソテー	白飯 サバのみりん焼き 糸こんの炒り煮 カリフラワーのカレーマヨ和え	白飯 鶏肉の香草焼き ほうれん草と卵のサラダ 野菜と魚肉ソーセージのコンソメ煮	白飯 アジ大葉フライ 春雨と野菜の甜面醤炒め キャベツとレーズンのサラダ	白飯 豚肉と野菜のソース炒め さつま芋のサラダ 切昆布とこんにゃくの炒り煮	白飯 白身魚天オーロラソース ニラ玉炒め しろ菜のゆず浸し	
小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉・りんご たんぱく質 12.6 g 炭水化物 59.1 g	小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご たんぱく質 12.0 g 炭水化物 55.6 g	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・りんご たんぱく質 11.8 g 炭水化物 52.2 g	小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご たんぱく質 12.5 g 炭水化物 53.9 g	小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご たんぱく質 15.9 g 炭水化物 66.6 g	小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご たんぱく質 10.7 g 炭水化物 60.6 g	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉・りんご たんぱく質 12.9 g 炭水化物 60.6 g	

12月8日(月)～12月14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8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)	12月13日(土)	12月14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) サバのみりん焼き エビと枝豆の卵炒め 大豆五目煮 ひじきと蓮根のサラダ えび・小麦・卵・乳成分・さば・大豆・りんご	白飯(食物繊維添加) 豚肉と野菜のソース炒め 揚げじゃがそぼろあん もやしとさつま揚げ生姜醤油炒め しろ菜のおかかマヨ和え 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) 海鮮とブロッコリーの塩だれ炒め 味噌バター風味チキン 切昆布と大豆の煮物 蓮根の粒マスター豆和え 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	白飯(食物繊維添加) 鶏肉のケチャップ煮 高野豆腐の含め煮 もやしと卵の炒め物 いんげんのおかかマヨ和え 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご	白飯(食物繊維添加) ブリのから揚げチリソース いんげんと豆腐の甜面醤炒め カリフラワーのコンソメ煮 和風マカロニサラダ 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	白飯(食物繊維添加) 豚肉のカレー炒め 青梗菜の中華ミルク煮 がんもどきの煮物/人参煮 里芋鮭フレークサラダ かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	白飯(食物繊維添加) イワシのみぞれ煮 豚肉と大根の味噌煮 いんげんとひき肉の炒め物 コーンとカニカマのサラダ かに・小麦・卵・乳成分・牛・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
熱量 529 kcal たんぱく質 20.1 g 炭水化物 71.7 g ビタミンD 6.31 µg 塩分 2.1 g 脂質 19.8 g カルシウム 323 mg 食物繊維 6.20 g	熱量 524 kcal たんぱく質 20.1 g 炭水化物 74.8 g ビタミンD 0.62 µg 塩分 2.4 g 脂質 17.9 g カルシウム 179 mg 食物繊維 6.80 g	熱量 459 kcal たんぱく質 21.9 g 炭水化物 74.8 g ビタミンD 0.89 µg 塩分 2.5 g 脂質 9.9 g カルシウム 206 mg 食物繊維 7.80	熱量 522 kcal たんぱく質 20.6 g 炭水化物 69.1 g ビタミンD 1.91 µg 塩分 2.3 g 脂質 18.7 g カルシウム 291 mg 食物繊維 5.10 g	熱量 520 kcal たんぱく質 19.9 g 炭水化物 75.8 g ビタミンD 4.99 µg 塩分 2.1 g 脂質 17.6 g カルシウム 229 mg 食物繊維 6.30 g	熱量 495 kcal たんぱく質 18.1 g 炭水化物 76.1 g ビタミンD 2.03 µg 塩分 2.4 g 脂質 14.8 g カルシウム 285 mg 食物繊維 6.20 g	熱量 495 kcal たんぱく質 20.1 g 炭水化物 71.4 g ビタミンD 7.57 µg 塩分 2.0 g 脂質 15.2 g カルシウム 224 mg 食物繊維 5.20 g

12月8日(月)

12月9日(火)

12月10日(水)

12月11日(木)

12月12日(金)

明日の食卓 華
下関アグリフードサービス

12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)
5日間コース				
ブリのから揚げ甘酢あん 鶏肉じゃが芋オイスター炒め なすとベーコンの炒め物 春雨のマヨサラダ 春菊のえのき浸し 蓮根のおかか炒め いんげんのごま和え 南瓜とひじきの甘煮 えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	豚肉のカレー炒め さつま揚げと大根の煮物 青梗菜の中華ミルク煮 切昆布と大豆の煮物 キヤベツのコンソメ煮 プロッコリー・サラダ 胡瓜の酢の物 ミートボーリトマト味 かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	イワシのみぞれ煮 クリームコロッケ 高野豆腐の含め煮 明太マカロニサラダ ほうれん草の煮浸し 人参のナポリタン風 里芋の青のり和え 枝豆のおかか和え えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	鶏唐揚げ クラムチャウダー風 根菜とさつま揚げの炒り煮 切干大根の煮物 ほうれん草と卵の炒め物 玉ねぎソナサラダ いんげんとえのきの和え物 おかず昆布 えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	サワラの韓国風照り焼き 鶏肉と野菜のソースマヨ炒め 三目豆 竹輪の金平風 さつま芋のレモン風味煮 プロッコリーのごま浸し 揚げカニ風味焼売 胡瓜の梅かつお和え えび・かに・小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
熱量 378 kcal たんぱく質 18.2 g 炭水化物 34.4 g 塩分 3.3 g 脂質 21.2 g	熱量 350 kcal たんぱく質 18.5 g 炭水化物 31.2 g 塩分 3.3 g 脂質 18.4 g	熱量 370 kcal たんぱく質 16.4 g 炭水化物 33.2 g 塩分 2.8 g 脂質 19.6 g	熱量 412 kcal たんぱく質 17.3 g 炭水化物 34.6 g 塩分 3.5 g 脂質 23.8 g	熱量 364 kcal たんぱく質 19.6 g 炭水化物 32.1 g 塩分 2.8 g 脂質 19.1 g

おかず ワタミ株式会社

鶏肉とヤングコーンのバター醤油炒め 小麦・乳成分・大豆・鶏肉	サーモンの塩焼き さけ・小麦・大豆・ごま	直火で焼いたハンバーグステーキ デミグラスソース 小麦・乳成分・牛・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	エビチリ 卵・小麦・えび・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ゆで豚とわかめのサラダ ※ごまドレッシング小袋付 卵・小麦・大豆・ごま・豚肉	牛肉と野菜の焼肉 小麦・牛・肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま 肉しゅうまい 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
メンチカツ 卵・小麦・乳成分・牛・大豆・鶏肉・豚肉	豚肉と野菜のツナカレー 小麦・乳成分・牛・大豆・鶏肉・豚肉	じゃが芋と豆の煮物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・りんご・ゼラチン	大豆と彩り野菜の味噌炒め 小麦・大豆・ごま	彩り切干大根 卵・小麦・大豆
しらすと野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	花野菜のチーズ入りポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン	ひき肉となすの生姜炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉	カニ風味ポテトサラダ 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	南瓜とひよこ豆のピーナッツ和え 小麦・落花生・乳成分・大豆・鶏肉
豆豆サラダ 卵・小麦・大豆	ほうれん草と竹輪の和え物 小麦・大豆	切干大根の明太風味マヨサラダ 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	チングン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま	いんげんとコーンの炒め物 小麦・乳成分・大豆・鶏肉
大根のナムル 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま	もやしと人参のポン酢和え 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	昆布煮 小麦・大豆		
熱量 432 kcal たんぱく質 22.3 g 炭水化物 19.6 g 塩分 2.3 g 脂質 30.2 g	熱量 364 kcal たんぱく質 21.3 g 炭水化物 19.0 g 塩分 2.3 g 脂質 22.5 g	熱量 445 kcal たんぱく質 17.7 g 炭水化物 34.0 g 塩分 2.4 g 脂質 27.5 g	熱量 372 kcal たんぱく質 14.5 g 炭水化物 27.2 g 塩分 2.9 g 脂質 23.8 g	熱量 386 kcal たんぱく質 15.1 g 炭水化物 31.1 g 塩分 2.5 g 脂質 22.4 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下さい。
- * あたためは、カッパ・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。

次週の中止・変更の締切は
**12月10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
0120-272-428
083-995-3638

受付:月～金 9:00～18:00



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。

12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)	12月13日(土)	12月14日(日)			
5・7日間コース					7日間コースの方のみお届け				
オムレツハヤシソースかけ	シーフードの甘酢炒め	豚肉のソース炒め	アジと絹揚げの春雨中華あん	ごま味噌鶏大根	白身魚のフライ	鶏肉と里芋の照り煮/いんげん			
メバルの照り焼き	スパイスカレーロールとチキンナゲット	サーモンマヨカツトマトソース	タンドリー風チキン	赤魚のみりん焼き	豚肉さっぱりみぞれあん	サワラのから揚げ			
根菜の炒り煮	さつま芋と切昆布の煮物	高野豆腐の卵とじ	マカロニのクリーム煮	キャベツのカレー炒め	絹揚げのピリ辛煮	春雨の炒め物			
ブロッコリーのごま浸し	青梗菜と蒸し鶏の和え物	里芋のそぼろ煮	青梗菜の梅マヨ和え	ブロッコリーサラダ	カリフラワーサラダ	しろ菜とカニカマの青じそドレッシング和え			
白花豆煮	大根と葉大根の炒り煮	ほうれん草のごま和え	人参とえのきの明太子炒め	りんごシロップ漬け	さつま芋のごま和え	南瓜とレーズンのサラダ			
小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	えび・小麦・卵・乳成分・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・バナナ・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・落花生・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・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	えび・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	403 kcal 21.2 g 22.0 g 31.9 g 3.1 g	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	375 kcal 18.4 g 17.8 g 36.9 g 3.0 g	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	373 kcal 21.4 g 17.6 g 35.7 g 3.0 g	368 kcal 25.0 g 21.0 g 23.4 g 2.8 g	367 kcal 22.4 g 20.0 g 26.1 g 3.0 g	411 kcal 21.9 g 19.4 g 39.1 g 2.7 g	439 kcal 22.8 g 25.2 g 30.6 g 3.1 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10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