

1月12日(月)～1月18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
明日の食卓こぼのご飯の量は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

1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)	1月18日(日)
7日間コースのみ		5・7日間コース			7日間コースの方のみお届け	
白飯/白ごま 八宝菜 大豆と鶏肉の炒り煮 里芋鮭フレークサラダ いんげんの山椒炒め えび・かに・小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	白飯/ゆかり サワラのカレー風味唐揚げ かぶと豚肉の炒め物 白菜のごま酢和え さつま芋のサラダ/梅ひじき 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	菜飯/白ごま のり塩チキン キャベツのカレー炒め エビと枝豆の卵炒め もやしの中華和え えび・小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・りんご	白飯/ゆかり 赤魚の塩こうじ焼き 春雨と野菜の甜面醬炒め ツナとブロッコリーのサラダ 小松菜の塩昆布和え 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/黒ごま 豚肉と絹揚げの辛味噌炒め・枝豆 マカロニのクリーム煮 エビつみれの煮物 しろ菜の和え物 えび・小麦・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	白飯/ゆかり タラのごま焼き ミニオムレツミートソース 切干大根と大豆の煮物 春菊とツナのマヨ醤油和え 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	白飯/白ごま 肉団子の野菜甘酢あん 鶏ごぼう煮 小松菜の白和え 枝豆の明太マヨ和え えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご
熱量 511 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 20.3 g 脂質 17.3 g 炭水化物 70.4 g カルシウム 124 mg ビタミンD 1.9 μg	熱量 521 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 18.5 g 脂質 17.4 g 炭水化物 74.7 g カルシウム 228 mg ビタミンD 4.07 μg	熱量 515 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 21.6 g 脂質 19.3 g 炭水化物 64.5 g カルシウム 236 mg ビタミンD 2.59 μg	熱量 471 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 20.5 g 脂質 13.9 g 炭水化物 67.7 g カルシウム 251 mg ビタミンD 3.3 μg	熱量 478 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 18.0 g 脂質 11.9 g 炭水化物 77.0 g カルシウム 235 mg ビタミンD 1.55 μg	熱量 508 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 21.8 g 脂質 16.4 g 炭水化物 70.5 g カルシウム 203 mg ビタミンD 1.67 μg	熱量 537 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 20.0 g 脂質 17.9 g 炭水化物 76.7 g カルシウム 238 mg ビタミンD 1.34 μg

明日の食卓
咲
製造
下関アグリフードサービス

白身魚天ケチャップ甘酢あん 野菜と鶏肉の五目煮 もやしとさつま揚げの生姜醤油炒め 枝豆の明太マヨ和え 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	豚肉と絹揚げの甘辛煮 ポパイウインナーソテー カリフラワーのカレーマヨ和え 白菜と竹輪のさつと煮 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	サワラのから揚げ 糸こんとごぼうのそぼろ金平 かぶとウインナーのカレークリーム煮 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・ゼラチン	ヒレカツ 青梗菜とカニカマの煮浸し 高野豆腐の卵とじ 切干大根のサラダ 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	タラのごま焼き 春雨と野菜の甜面醬炒め さつま芋のサラダ なすの南蛮和え えび・かに・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	鶏肉の塩だれ焼き ブロッコリーコーンソテー 白菜のぼん酢マヨネーズ和え 根菜とこんにゃくの甘辛煮 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	イワシの梅煮 南瓜コロッケ 大豆のケチャップ煮 ほうれん草と竹輪のナムル風 小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉
熱量 268 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 12.8 g 脂質 15.4 g 炭水化物 20.5 g	熱量 272 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 14.5 g 脂質 15.6 g 炭水化物 21.1 g	熱量 266 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 13.0 g 脂質 15.5 g 炭水化物 19.8 g	熱量 256 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 11.7 g 脂質 13.8 g 炭水化物 21.9 g	熱量 235 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 11.5 g 脂質 11.1 g 炭水化物 24.3 g	熱量 246 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 13.1 g 脂質 15.8 g 炭水化物 15.5 g	熱量 265 kcal 塩分 1.4 g たんぱく質 11.6 g 脂質 13.1 g 炭水化物 25.9 g

明日の食卓
舞
製造
下関アグリフードサービス

ポークビーンズ 高野豆腐とあさりの煮物 鶏肉の唐揚げ ひじきのそぼろ煮 ほうれん草と鮭フレークのマヨサラダ 大根と葉大根の炒り煮 小麦・卵・乳成分・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	タラの天ぷらオーロラソース 野菜と鶏肉の五目煮 野菜炒め 春雨蒸し鶏サラダ 春菊とカニカマのゆず和え じゃが芋のチーズクリーム煮 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	ごま味噌鶏大根 ソーstonカツ エビと枝豆の卵炒め キャベツとチーズのサラダ 糸こんの真砂煮 青梗菜としらすの和え物 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	カレイのおろしあん もやしのカレー炒め 絹揚げと蓮根の味噌炒め ツナとマカロニのサラダ ほうれん草と竹輪のナムル風 うぐいす豆 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	八宝菜 大豆と鶏肉の炒り煮 春雨ソーセージ炒め 里芋鮭フレークサラダ 人参の粒マスタードサラダ 大根とベーコンのコンソメ炒め えび・かに・小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	サワラのカレー風味から揚げ かぶと豚肉の炒め物 高野豆腐ときのご煮物 白菜のごま酢和え カリフラワーのフレンチサラダ 水菜の煮浸し 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	のり塩チキン 大豆五目煮 大根と椎茸の煮物そぼろ味噌 キャベツと桜エビのさつと煮 もやしと木耳の中華和え ひじきのドレッシング和え えび・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
熱量 358 kcal 塩分 3.1 g たんぱく質 21.6 g 脂質 19.5 g 炭水化物 26.3 g カルシウム 202 mg ビタミンD 1.82 μg	熱量 395 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 20.7 g 脂質 24.7 g 炭水化物 24.8 g カルシウム 192 mg ビタミンD 1.74 μg	熱量 382 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 20.3 g 脂質 22.5 g 炭水化物 24.9 g カルシウム 254 mg ビタミンD 1.47 μg	熱量 295 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 21.3 g 脂質 14.0 g 炭水化物 23.4 g カルシウム 262 mg ビタミンD 7.96 μg	熱量 348 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 20.1 g 脂質 19.5 g 炭水化物 26.4 g カルシウム 153 mg ビタミンD 3.23 μg	熱量 305 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 20.5 g 脂質 16.7 g 炭水化物 21.6 g カルシウム 245 mg ビタミンD 4.52 μg	熱量 350 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 20.8 g 脂質 20.9 g 炭水化物 21.8 g カルシウム 131 mg ビタミンD 1.72 μg

明日の食卓
ば
製造
下関アグリフードサービス

白飯 鶏肉の味噌漬け焼き 糸こんの韓国風炒め 南瓜の粒マスタードサラダ 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 サバのゆず胡椒焼き 切昆布とこんにゃくの炒り煮 じゃが芋のごまドレ和え 小麦・卵・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご	白飯 八宝菜 カニと豆腐のふんわり天 さつま芋のごま和え えび・かに・小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	白飯 エビフライとクリームコロッケ 白菜のごま酢和え いんげんとひき肉の炒め物 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	白飯 チキンカレー ほうれん草とチーズのサラダ 切干大根のごま煮 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご	白飯 メバルの塩こうじ焼き 南瓜とレーズンのサラダ 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	白飯 豆腐と豚肉のピリ辛煮 コロッケ 青梗菜の梅マヨ和え えび・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
熱量 409 kcal 塩分 1.4 g たんぱく質 15.2 g 脂質 14.8 g 炭水化物 55.4 g	熱量 401 kcal 塩分 1.4 g たんぱく質 13.6 g 脂質 15.8 g 炭水化物 53.7 g	熱量 442 kcal 塩分 1.5 g たんぱく質 13.0 g 脂質 16.2 g 炭水化物 62.5 g	熱量 426 kcal 塩分 1.1 g たんぱく質 11.1 g 脂質 13.2 g 炭水化物 66.3 g	熱量 385 kcal 塩分 1.6 g たんぱく質 11.7 g 脂質 12.5 g 炭水化物 57.1 g	熱量 388 kcal 塩分 1.3 g たんぱく質 15.1 g 脂質 12.1 g 炭水化物 55.9 g	熱量 396 kcal 塩分 1.5 g たんぱく質 11.1 g 脂質 11.7 g 炭水化物 63.1 g

0.0

1月12日(月)～1月18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

1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)	1月18日(日)
7日間コースのみ		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) カレイの天ぷら山椒あん 野菜と鶏肉の五目煮 ブロッコリーのごま浸し 蓮根サラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン	白飯(食物繊維添加) チキンクリームシチュー エビと枝豆の卵炒め アジ大葉フライ 春菊とツナのマヨ醤油和え えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	ブリの和風あん 野菜と豚肉の味噌炒め ビーンズチーズサラダ 切昆布とこんにゃくの炒り煮 さつま芋のごま和え 小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・豚肉・りんご	白飯(食物繊維添加) 豚肉と春雨のチャプチェ 高野豆腐とあさりの煮物 ブロッコリーとチーズのサラダ 人参と卵の炒め物 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) サワラのゆず味噌焼き 大豆と鶏肉の炒り煮 小松菜のごま酢和え いんげんの中華風味 小麦・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) 絹揚げと卵の炒め物 豚肉と大根の味噌煮 鮭フレーク根菜サラダ 水菜の煮浸し えび・小麦・卵・乳成分・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	白飯(食物繊維添加) 鶏肉の味噌漬け焼き ほうれん草と卵の炒め物 枝豆と竹輪の明太マヨ和え ブロッコリーのピーナッツ和え 小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
熱量 510 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 21.3 g 脂質 15.8 g 炭水化物 73.4 g カルシウム 262 mg ビタミンD 6.84 μg 食物繊維 6.60 g	熱量 514 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 18.9 g 脂質 16.6 g 炭水化物 74.2 g カルシウム 311 mg ビタミンD 2.93 μg 食物繊維 6.20 g	熱量 513 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 21.1 g 脂質 16.3 g 炭水化物 74.6 g カルシウム 215 mg ビタミンD 4.22 μg 食物繊維 5.60 g	熱量 484 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 19.4 g 脂質 14.5 g 炭水化物 72.4 g カルシウム 255 mg ビタミンD 2.03 μg 食物繊維 5.90 g	熱量 486 kcal 塩分 1.6 g たんぱく質 21.3 g 脂質 14.0 g 炭水化物 72.8 g カルシウム 150 mg ビタミンD 4.01 μg 食物繊維 7.30 g	熱量 560 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 19.4 g 脂質 22.0 g 炭水化物 73.0 g カルシウム 217 mg ビタミンD 1.91 μg 食物繊維 4.90 g	熱量 529 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 20.4 g 脂質 20.9 g 炭水化物 67.6 g カルシウム 264 mg ビタミンD 2.02 μg 食物繊維 6.00 g

明日の食卓 **華**
製造 下関アグリフードサービス

1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)
5日間コース				
成人の日 (祝日の為お休みです)	じゃが芋と豚肉の中華炒め サワラの西京焼き 白菜の旨煮 揚げエビ風味焼売 大根サラダ 三目豆 小松菜とえのきのお浸し おかず昆布 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	カニ玉甘酢あんかけ 豚肉と春雨のチャプチェ キャベツのクリーム煮 いんげんのサラダ ピーマンのオイスターソース炒め 切昆布とこんにゃくの炒り煮 ほうれん草のごま和え しろ菜と鮭フレークの和え物 えび・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	エビフライとヒレカツ 鶏肉とじゃが芋の煮物 ブロッコリーコーンソテー 玉葱ツナサラダ 糸こんの韓国風炒め 小松菜の塩昆布和え 大根炒めなます キャベツの煮浸し えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	タラの塩こうじ焼き 豚肉と絹揚げの辛味噌炒め 青梗菜の中華ミルク煮 ベーコンビーンズ チキンナゲット もやしと木耳の中華和え 白菜のぼん酢マヨネーズ和え 人参とえのきの明太子炒め かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉
	熱量 350 kcal 塩分 3.4 g たんぱく質 19.6 g 脂質 17.8 g 炭水化物 31.7 g	熱量 388 kcal 塩分 3.4 g たんぱく質 16.1 g 脂質 23.6 g 炭水化物 30.5 g	熱量 365 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 16.5 g 脂質 18.2 g 炭水化物 35.9 g	熱量 351 kcal 塩分 3.1 g たんぱく質 20.3 g 脂質 18.9 g 炭水化物 27.4 g

「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。

おかず **ワタミ株式会社**

成人の日 (祝日の為お休みです)	サバの味噌煮 小麦・さば・大豆・ごま 牛肉と大根の煮物 小麦・牛肉・大豆 豆腐と野菜の煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉 里芋の明太風味マヨサラダ 卵・小麦・大豆・鶏肉・ゼラチン ほうれん草とコーンの炒め物 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	玉子焼き 中華あん 卵・かに・さば・大豆・りんご・ごま・小麦・えび・鶏肉・豚肉 ホタテと野菜のクリーム煮 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 乱切りじゃが芋のサーモンフレーク炒め 小麦・乳成分・さけ・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン ブロッコリーとハムのサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 煮豆 小麦・大豆・豚肉	とんかつ ※ソース小袋付 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・りんご 南瓜のふわふわ豆腐 卵・小麦・大豆・豚肉・さば 蒸し鶏と切干大根のサラダ 卵・小麦・大豆・鶏肉 蓮根とこんにゃくの金平 小麦・大豆・ごま もやしと人参のポン酢和え 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	牛肉とがんもどきのすき煮 小麦・牛肉・大豆 カニカマの天ぷら ※天つゆ小袋付 卵・小麦・かに・大豆 鶏肉とキャベツのコンソメ炒め 小麦・乳成分・大豆・鶏肉 たけのこの姫皮とグリーンピースの和え物 小麦・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉 南瓜とひじきの甘煮 小麦・大豆
	熱量 361 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 13.5 g 脂質 22.3 g 炭水化物 25.9 g	熱量 357 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 13.9 g 脂質 21.9 g 炭水化物 26.9 g	熱量 409 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 19.5 g 脂質 30.2 g 炭水化物 16.0 g	熱量 379 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 16.4 g 脂質 22.3 g 炭水化物 27.5 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ください。
- * 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。

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
1月14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

1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)	1月18日(日)
7日間コースのみ	5・7日間コース				7日間コースの方のみお届け	
アジの西京焼き	肉団子春雨中華あん	メバルの香草パン粉焼き	鶏肉のカレー風味焼き	ハンバーグデミグラスソース	トンカツ	サワラのゆず胡椒焼き
ゆで鶏のねぎ塩だれかけ	赤魚の塩焼き	豚肉のコチジャン炒め	絹厚揚げと里芋のそぼろ味噌	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
人参のナポリタン風	蓮根と豚肉の炒り煮	大豆五目煮	いんげんとしらすの山椒炒め	ひじきの彩り煮	里芋のツナ煮	かぶとウインナーのカレークリーム煮
蓮根のおかか炒め	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	いんげんのごまきな粉和え	さつま芋のレモン風味煮
アスパラのレモン風味和え	黄桃シロップ漬け	揚げカニ風味焼売	人参のさっぱり和え	金時豆煮	大根の塩昆布和え	小松菜のごまマヨ和え
えび・小麦・卵・乳成分・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・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
熱量 373 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 20.0 g 炭水化物 25.1 g 塩分 3.2 g	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 446 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 24.4 g 炭水化物 34.4 g 塩分 3.3 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

【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。

次週の中止・変更は
1月14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