

# 3月30日(月)～4月5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

3月30日(月)	3月31日(火)	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)	4月5日(日)
5・7日間コース					7日間コースの方のみお届け	
白飯/白ごま カレイの磯辺天 高野豆腐の卵とじ いんげんとひき肉の炒め物 さつま芋と粉チーズのサラダ 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/黒ごま 麻婆豆腐 鶏肉と野菜の炒め物 ひじきと竹輪の煮物 ブロッコリーのピーナッツ和え 小麦・卵・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	ひじき御飯 サワラのゆず胡椒焼き ポークビーンズ 菜の花とツナのマヨ醤油和え わかめの生姜酢和え 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	白飯/ゆかり 鶏肉と里芋の照り煮 もやしと卵の炒め物 ブロッコリーと魚肉ソーセージ和え ほうれん草の白和え 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	白飯/白ごま ブリの味噌だれかけ 蓮根と豚肉の炒り煮 カリフラワーのカレーマヨ和え 小松菜とツナのぼん酢和え 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉・りんご	白飯/黒ごま 豚肉と春雨の炒め物 ツナと大根の煮物 蒸し鶏の棒棒鶏風 刻み揚げと人参の甘辛煮 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	白飯/白ごま アジ大葉フライ 豚肉と絹揚げの甘辛煮 菜の花とウィンナーのガーリック炒め コールスローサラダ 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
熱量 525 kcal たんぱく質 20.9 g 炭水化物 73.8 g ビタミンD 6.41 μg	熱量 492 kcal たんぱく質 20.1 g 炭水化物 68.3 g ビタミンD 0.28 μg	熱量 470 kcal たんぱく質 21.4 g 炭水化物 66.9 g ビタミンD 3.57 μg	熱量 517 kcal たんぱく質 19.9 g 炭水化物 72.8 g ビタミンD 2.03 μg	熱量 508 kcal たんぱく質 21.2 g 炭水化物 69.3 g ビタミンD 3.95 μg	熱量 494 kcal たんぱく質 17.5 g 炭水化物 72.5 g ビタミンD 1.29 μg	熱量 545 kcal たんぱく質 20.0 g 炭水化物 76.2 g ビタミンD 3.38 μg
塩分 2.0 g 脂質 16.7 g カルシウム 209 mg	塩分 2.4 g 脂質 16.5 g カルシウム 278 mg	塩分 3.3 g 脂質 14.2 g カルシウム 289 mg	塩分 2.4 g 脂質 16.7 g カルシウム 273 mg	塩分 2.0 g 脂質 18.2 g カルシウム 142 mg	塩分 2.2 g 脂質 15.5 g カルシウム 192 mg	塩分 2.1 g 脂質 18.6 g カルシウム 258 mg

明日の食卓  
**咲**  
製造  
下関アグリフードサービス

鶏肉の香草焼き 蓮根のおかか炒め 絹揚げのみぞれ煮 カニ風味サラダ かに・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・りんご	イワシのみぞれ煮 人参のナポリタン風 豚肉とじゃが芋の煮物 キャベツとツナのごまドレ和え えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	豚肉のごま煮 カリフラワーのフレンチサラダ 切昆布の五目煮 さつま芋のレモン風味煮 かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アジ開き大葉フライ キャベツと桜エビのカレー炒め 高野豆腐の味噌煮 南瓜の粒マスタードサラダ 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	のり塩チキン 青梗菜としらすの和え物 春雨サラダ 人参とえのきのさっと煮 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	タラの西京焼き コーンと玉ねぎのコンソメ煮 根菜の炒り煮 カニカママカロニサラダ 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	回鍋肉 南瓜とひじきの甘煮 けんちん煮 揚げエビ風味焼売 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
熱量 244 kcal たんぱく質 14.0 g 炭水化物 13.9 g	熱量 257 kcal たんぱく質 12.4 g 炭水化物 21.6 g	熱量 250 kcal たんぱく質 14.6 g 炭水化物 27.2 g	熱量 291 kcal たんぱく質 13.6 g 炭水化物 25.8 g	熱量 273 kcal たんぱく質 15.4 g 炭水化物 22.0 g	熱量 237 kcal たんぱく質 15.3 g 炭水化物 22.5 g	熱量 269 kcal たんぱく質 13.6 g 炭水化物 24.4 g
塩分 2.2 g 脂質 15.8 g	塩分 2.2 g 脂質 13.9 g	塩分 2.2 g 脂質 10.7 g	塩分 2.3 g 脂質 15.3 g	塩分 2.2 g 脂質 14.4 g	塩分 2.3 g 脂質 10.2 g	塩分 2.5 g 脂質 14.3 g

明日の食卓  
**舞**  
製造  
下関アグリフードサービス

鶏肉の香草焼き 高野豆腐の味噌煮 かぶとカニカマのとろみ煮 ソーストンカツ いんげんのピーナッツ和え パンプキンマッシュ かに・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	ブリの西京焼き 野菜と豚肉の炒め物 大根のひき肉炒め ツナコーンサラダ 小松菜の塩昆布和え 糸こんの真砂煮 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	豚肉のソース炒め かぶとウィンナーのカレークリーム煮 ひじきの彩り煮 切干大根のサラダ 小松菜煮浸し 南の瓜きな粉和え 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉・りんご	オムレツミートソースかけ 鶏大根煮 切昆布と大豆の煮物 ピーマンのオイスターソース炒め 菜の花とツナのマヨ醤油和え インゲンとえのきの和え物 えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	カレイ磯辺天 鶏ごぼう煮 キャベツのカレー炒め カニカママカロニサラダ 白菜のだし煮 人参とツナの和え物 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	鶏肉と絹揚げの醤油バター風味炒め 切干大根と大豆煮物 青梗菜とさつま揚げの煮物 春雨の酢の物 キャベツと鮭フレークの和え物 蓮根金平 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	サバ塩焼き 大根と鶏肉の和風カレー煮 マカロニのクリーム煮 蓮根サラダ 菜の花としらすの和え物 ミートボールトマト煮 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
熱量 337 kcal たんぱく質 20.5 g 炭水化物 25.8 g ビタミンD 0.89 μg	熱量 323 kcal たんぱく質 22.2 g 炭水化物 19.6 g ビタミンD 4.68 μg	熱量 350 kcal たんぱく質 19.9 g 炭水化物 28.8 g ビタミンD 1.62 μg	熱量 364 kcal たんぱく質 20.3 g 炭水化物 22.0 g ビタミンD 0.75 μg	熱量 334 kcal たんぱく質 20.7 g 炭水化物 23.4 g ビタミンD 7.36 μg	熱量 372 kcal たんぱく質 19.2 g 炭水化物 27.9 g ビタミンD 1.34 μg	熱量 341 kcal たんぱく質 20.1 g 炭水化物 23.2 g ビタミンD 4.91 μg
塩分 2.9 g 脂質 17.8 g カルシウム 156 mg	塩分 2.8 g 脂質 19.4 g カルシウム 164 mg	塩分 3.1 g 脂質 18.8 g カルシウム 302 mg	塩分 3.0 g 脂質 22.7 g カルシウム 252 mg	塩分 2.7 g 脂質 18.5 g カルシウム 237 mg	塩分 3.2 g 脂質 21.0 g カルシウム 123 mg	塩分 2.5 g 脂質 20.4 g カルシウム 230 mg

明日の食卓  
**こば**  
製造  
下関アグリフードサービス

白飯 ブリのみりん焼き かにかまマカロニサラダ 切干大根の中華風煮物 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 鶏天レモン風味甘酢あん さつま芋と切昆布の煮物 白菜煮浸し 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・りんご	白飯 サワラのから揚げ 高野豆腐の煮物 ブロッコリーサラダ 小麦・卵・乳成分・大豆・りんご	白飯 鶏肉のケチャップ炒め 菜の花とツナのマヨ醤油和え 里芋の青のり和え 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	白飯 イカとアスパラの中華炒め 切昆布と大豆の煮物 ほうれん草と卵サラダ 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 フライドチキン 菜の花とウィンナーのガーリックソテー もやしと木耳の中華和え 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 メバルのカレー醤油焼き 鶏ごぼう金平 マカロニサラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご
熱量 391 kcal たんぱく質 14.7 g 炭水化物 54.1 g	熱量 431 kcal たんぱく質 14.9 g 炭水化物 74.5 g	熱量 383 kcal たんぱく質 14.7 g 炭水化物 55.8 g	熱量 407 kcal たんぱく質 16.2 g 炭水化物 59.3 g	熱量 410 kcal たんぱく質 15.3 g 炭水化物 58.5 g	熱量 421 kcal たんぱく質 13.0 g 炭水化物 59.7 g	熱量 379 kcal たんぱく質 15.0 g 炭水化物 57.7 g
塩分 1.1 g 脂質 14.1 g	塩分 1.6 g 脂質 8.7 g	塩分 1.3 g 脂質 11.5 g	塩分 1.4 g 脂質 12.4 g	塩分 1.7 g 脂質 13.4 g	塩分 1.5 g 脂質 15.2 g	塩分 1.4 g 脂質 10.6 g

0.0

# 3月30日(月)～4月5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。

3月30日(月)	3月31日(火)	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)	4月5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) アジのから揚げ野菜甘酢あん 豚肉と大根の煮物 小松菜とあさりの煮浸し ブロッコリーサラダ 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) 鶏肉の照り焼き じゃが芋のカレー風味煮 ツナとブロッコリーのサラダ 菜の花の錦糸卵和え 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) カレイの春雨中華あんかけ 鶏肉と野菜の炒め物 ひじきと蓮根サラダ さつま芋のレモン風味煮 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン	白飯(食物繊維添加) 回鍋肉 ツナの卵炒め 糸こんの真砂煮 揚げカニ風味焼売 えび・かに・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	白飯(食物繊維添加) ブリのゆず風味焼き 味噌バター風味チキン 小松菜のごまマヨ和え 梅ひじき 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご	白飯(食物繊維添加) のり塩チキン 切昆布の五日煮 マカロニのクリーム煮 蓮根の真砂炒め 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) 白身魚天のチリソース 豚肉と里芋のゆず味噌煮 キャベツとチーズサラダ 菜の花としらすの和え物 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
熱量 494 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 21.1 g 脂質 14.1 g 炭水化物 74.9 g カルシウム 258 mg ビタミンD 4.65 μg 食物繊維 6.12 g	熱量 545 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 22.2 g 脂質 19.9 g 炭水化物 72.4 g カルシウム 255 mg ビタミンD 1.81 μg 食物繊維 6.61 g	熱量 496 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 21.5 g 脂質 13.3 g 炭水化物 75.2 g カルシウム 142 mg ビタミンD 6.27 μg 食物繊維 6.80 g	熱量 525 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 18.3 g 脂質 19.3 g 炭水化物 72.4 g カルシウム 127 mg ビタミンD 1.66 μg 食物繊維 5.50 g	熱量 479 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 22.4 g 脂質 15.5 g 炭水化物 68.0 g カルシウム 240 mg ビタミンD 4.02 μg 食物繊維 5.40 g	熱量 519 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 20.4 g 脂質 17.2 g 炭水化物 72.4 g カルシウム 199 mg ビタミンD 2.32 μg 食物繊維 5.40 g	熱量 488 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 15.9 g 脂質 14.9 g 炭水化物 75.9 g カルシウム 220 mg ビタミンD 1.75 μg 食物繊維 6.50 g

明日の食卓 **健**  
製造 下関アグリフードサービス

3月30日(月)	3月31日(火)	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)
5日間コース				
サバ味噌たれかけ ミニチキンカツ 高野豆腐とあさりの煮物 菜の花の煮浸し 花野菜サラダ ポテトソテー 切干大根のドレッシング和え キャベツの青のり和え 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	鶏すき煮 サワラのカレー醤油焼き ラタトゥイユ さつま芋と切昆布の煮物 小松菜とツナのぼん酢和え やしとさつま揚げの生姜醤油炒め わかめの生姜酢和え 人参えのきのさと煮 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	メバルの香草パン粉焼き 豚肉のコチジャン炒め 大豆の五目煮 大根とひき肉炒め 菜の花ソテー カニカママカロニサラダ なすの南蛮和え さつま芋のごま和え かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	家常豆腐 エビフリッターと揚げじゃがのチリソース 切干大根と大豆の煮物 ブロッコリーと魚肉ソーセージの和え物 さつま揚げと花人参の煮物 春雨蒸し鶏サラダ インゲンとえのきの和え物 リンゴシロップ漬け 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	スペイン風オムレツデミグラスソース フライドチキン 豆腐の旨塩煮 小松菜のごま酢和え 蓮根の真砂炒め 人参とツナの和え物 白菜のだし煮 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
熱量 392 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 21.5 g 脂質 23.0 g 炭水化物 28.9 g	熱量 328 kcal 塩分 3.4 g たんぱく質 21.1 g 脂質 16.0 g 炭水化物 26.4 g	熱量 389 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 22.8 g 脂質 18.2 g 炭水化物 37.4 g	熱量 425 kcal 塩分 3.4 g たんぱく質 18.5 g 脂質 22.0 g 炭水化物 41.6 g	熱量 380 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 17.5 g 脂質 21.5 g 炭水化物 32.5 g


明日の食卓 **華**  
製造 下関アグリフードサービス

和風ハンバーグ 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉 じゃが芋と豆の煮物 大豆・りんご・ゼラチン・小麦・鶏肉・豚肉・ごま なすの生姜風味 小麦・さば・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 昆布煮 小麦・大豆	エビ油香る！エビチリ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・えび・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 大豆と彩り野菜の味噌炒め 小麦・大豆・ごま カニ風味ポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・えび・かに・さば・大豆・鶏肉・ゼラチン チンゲン菜と人参のナムル 小麦・大豆・ごま	国産イワシの生姜煮 小麦・大豆・ごま 豚肉とこんにゃくの炒め物 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 ほうれん草と竹輪の和え物 小麦・大豆 もやしと人参のポン酢和え 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	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 メンチカツ 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 しらすと野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 豆豆サラダ 卵・小麦・大豆 大根のナムル 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま	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 彩り切干大根 卵・小麦・大豆 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 いんげんとコーンの炒め物 小麦・乳成分・大豆・鶏肉
熱量 419 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 13.1 g 脂質 24.5 g 炭水化物 37.6 g	熱量 394 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 19.3 g 脂質 25.3 g 炭水化物 24.1 g	熱量 360 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 16.6 g 脂質 22.0 g 炭水化物 24.1 g	熱量 432 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 22.3 g 脂質 30.2 g 炭水化物 19.8 g	熱量 386 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 15.1 g 脂質 22.4 g 炭水化物 31.1 g

おかず **ワタミ株式会社**  
製造

### 「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

## 4月1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。

**コプやまくち** **夕食宅配こくる**

☎ **0120-272-428**  
083-995-3638

受付：月～金 9:00～18:00

【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。

明日の食卓『豊』献立表

3月30日(月)～4月5日(日)

製造元: 下関アグリフードサービス株式会社

3月30日(月)	3月31日(火)	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)	4月5日(日)
5・7日間コース					7日間コースの方のみお届け	
鶏肉の甜面醤マヨ炒め	赤魚の照り焼き	ヒレカツ	スペイン風オムレツのトマトソースかけ	豚ブルコギ	タラの磯辺天	鶏肉の味噌漬け焼き
カレイのおろしあん	春巻きと揚げ餃子	シーフードカレー	サワラ西京焼き	アジ大葉フライ	鶏肉のコチジャン炒め	ホキのから揚げケチャップ甘酢あん
高野豆腐の含め煮	カリフラワーのトマト煮	鶏肉大根	豆腐の旨塩煮	青梗菜の中華ミルク煮	根菜とこんにゃくの甘辛煮	しろ菜のゆず浸し
春雨のマヨサラダ	アスパラとハムのレモン風味和え	キャベツとチーズのサラダ	ツナとブロッコリーサラダ	大豆サラダ	じゃが芋の明太ドレ和え	大根とベーコンのコンソメ炒め
ほうれん草と錦糸卵の和え物	南瓜の粉チーズ和え	菜の花としらすの和え物	人参のさっぱり和え	キャベツのレモン風味和え	ほんれん草のピーナッツ和え	南瓜とひじきの甘煮
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	えび・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・ごま・大豆・鶏肉・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	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・りんご	小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
熱量 388 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 22.0 g 炭水化物 21.0 g 塩分 3.0 g	熱量 444 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 23.9 g 炭水化物 40.3 g 塩分 3.1 g	熱量 408 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 23.5 g 炭水化物 30.4 g 塩分 2.9 g	熱量 372 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 19.6 g 炭水化物 30.5 g 塩分 2.6 g	熱量 360 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 19.3 g 炭水化物 29.0 g 塩分 3.0 g	熱量 386 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 20.7 g 炭水化物 28.6 g 塩分 3.0 g	熱量 406 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 21.6 g 炭水化物 27.2 g 塩分 3.2 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  
**4月1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