

3月9日(月)～3月15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

3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)	3月15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 カニ玉甘酢あんかけ 豚肉と大根の煮物 サワラの塩焼き キャベツサラダ 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	白飯/黒ごま 豚肉とじゃが芋の煮物 ニラ玉 ツナコーンサラダ 小松菜の和え物 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	お寿司/錦糸/おぼろ サバの味噌たれかけ 野菜と鶏肉の五目煮 ブロッコリーと魚肉ソーセージのサラダ ひじきの彩り煮 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	白飯/ゆかり 白身魚天のチリソース 味噌バター風味チキン 三目豆 ほうれん草ピーナッツ和え 小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・りんご	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 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	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・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	白飯 ハヤシソース 鶏ごぼう煮 コロケ 大豆と枝豆の白和え えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
熱量 513 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 19.2 g 脂質 19.7 g 炭水化物 65.1 g カルシウム 192 mg ビタミンD 3.77 μg	熱量 543 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 19.9 g 脂質 20.2 g 炭水化物 71.5 g カルシウム 255 mg ビタミンD 2.04 μg	熱量 585 kcal 塩分 3.9 g たんぱく質 21.0 g 脂質 22.3 g 炭水化物 78.8 g カルシウム 225 mg ビタミンD 5.37 μg	熱量 481 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 19.2 g 脂質 14.1 g 炭水化物 71.7 g カルシウム 236 mg ビタミンD 1.83 μg	熱量 510 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 21.5 g 脂質 14.8 g 炭水化物 74.4 g カルシウム 258 mg ビタミンD 1.47 μg	熱量 495 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 21.0 g 脂質 14.3 g 炭水化物 72.9 g カルシウム 106 mg ビタミンD 5.27 μg	熱量 530 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 20.8 g 脂質 16.1 g 炭水化物 78.4 g カルシウム 200 mg ビタミンD 1.25 μg

明日の食卓
咲
製造
下関アグリフードサービス

サワラの韓国風照り焼き ほうれん草と卵の炒め物 きゅうりの酢の物 豆腐の旨塩煮 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	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 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	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 菜の花のピーナッツ和え えび・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	タンドリー風チキン なすの南蛮和え 小松菜とあさりの煮浸し 切干大根の酢味噌和え 小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉	カレイの磯辺天ぷら 野菜炒め 春雨のすき煮 南瓜とレーズンのサラダ 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	ハンバーグホワイトソース ツナとじゃが芋の煮物 小松菜のごま味噌和え カリフラワーのオーロラソース和え 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	麻婆豆腐 ニラ玉炒め 青梗菜とさつま揚げの煮物 春雨の酢物 えび・かに・小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
熱量 244 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 13.5 g 脂質 15.4 g 炭水化物 14.4 g	熱量 249 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 14.2 g 脂質 12.8 g 炭水化物 21.7 g	熱量 275 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 14.5 g 脂質 13.2 g 炭水化物 26.8 g	熱量 229 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 13.8 g 脂質 12.8 g 炭水化物 17.3 g	熱量 267 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 13.4 g 脂質 12.5 g 炭水化物 27.1 g	熱量 268 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 12.7 g 脂質 15.0 g 炭水化物 21.1 g	熱量 284 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 12.9 g 脂質 17.3 g 炭水化物 21.7 g

明日の食卓
舞
製造
下関アグリフードサービス

アジの味噌たれかけ 鶏ごぼう煮 ポテトソテー キャベツとチーズのサラダ 菜の花の煮浸し 切干大根のドレッシング和え えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	メンチカツ えびと枝豆の卵炒め 鶏大根大豆煮 豆腐の中華煮 花野菜サラダ 蓮根の粒マスタード和え えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	サワラのはちみつ照り焼き 大根と鶏肉の和風カレー煮 肉焼売 しろ菜のゆず浸し じゃが芋のチーズクリーム煮 人参とえきの明太子炒め 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 鶏肉とじゃが芋の煮物 大豆五目煮 白菜のごま酢和え いんげんの中華風味 南瓜のきな粉和え 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	ホキのから揚げ中華あん 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 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	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 菜の花ソテー 金時豆煮 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	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 エビとカリフラワーのフレンチサラダ ほうれん草のピーナッツ和え 枝豆のおかか和え えび・かに・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
熱量 266 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 20.6 g 脂質 11.4 g 炭水化物 25.5 g カルシウム 263 mg ビタミンD 4.77 μg	熱量 357 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 19.0 g 脂質 19.0 g 炭水化物 29.2 g カルシウム 303 mg ビタミンD 1.49 μg	熱量 343 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 22.2 g 脂質 17.5 g 炭水化物 26.1 g カルシウム 141 mg ビタミンD 3.67 μg	熱量 353 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 17.5 g 脂質 18.0 g 炭水化物 32.8 g カルシウム 200 mg ビタミンD 1.56 μg	熱量 337 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 21.2 g 脂質 19.3 g 炭水化物 22.3 g カルシウム 285 mg ビタミンD 2.19 μg	熱量 318 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 20.8 g 脂質 15.9 g 炭水化物 25.2 g カルシウム 203 mg ビタミンD 2.78 μg	熱量 317 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 18.5 g 脂質 18.8 g 炭水化物 21.2 g カルシウム 255 mg ビタミンD 2.57 μg

明日の食卓
ば
製造
下関アグリフードサービス

白飯 ポークカレー 大豆サラダ いんげんとベーコンのソテー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご	白飯 イワシのみぞれ煮 糸こんの炒り煮 カリフラワーのオーロラソース和え 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・りんご	白飯 鶏肉の香草焼き ほうれん草と卵のサラダ じゃが芋のごまがらめ 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	白飯 アジ大葉フライ 春雨と野菜の甜面醬炒め キャベツとレーズンのサラダ 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・ゼラチン	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 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉・りんご	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・ごま・大豆・鶏肉・りんご	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 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
熱量 383 kcal 塩分 1.6 g たんぱく質 12.7 g 脂質 12.5 g 炭水化物 56.1 g	熱量 366 kcal 塩分 1.3 g たんぱく質 10.7 g 脂質 12.3 g 炭水化物 53.1 g	熱量 432 kcal 塩分 1.3 g たんぱく質 15.8 g 脂質 17.0 g 炭水化物 55.3 g	熱量 433 kcal 塩分 1.4 g たんぱく質 10.7 g 脂質 14.2 g 炭水化物 66.6 g	熱量 394 kcal 塩分 1.3 g たんぱく質 12.9 g 脂質 11.3 g 炭水化物 61.4 g	熱量 416 kcal 塩分 1.2 g たんぱく質 10.1 g 脂質 16.8 g 炭水化物 57.0 g	熱量 416 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 12.7 g 脂質 12.7 g 炭水化物 63.8 g

0.0

3月9日(月)～3月15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

3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)	3月15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) 豚肉と野菜のソース炒め 揚げじゃがそばろあんかけ もやしとさつま揚げの生姜醤油炒め 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 蓮根の粒マスタード和え 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醬炒め カリフラワーのコンソメ煮 マカロニ和風サラダ 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 がんと人参の煮物 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) マスの塩こうじ焼き 切干大根と豚肉の炒り煮 いんげんとベーコンのソテー コーンとカニカマのサラダ かに・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) 鶏肉のから揚げ 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
熱量 524 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 20.1 g 脂質 17.9 g 炭水化物 74.8 g カルシウム 179 mg ビタミンD 0.62 μg 食物繊維 6.77 g	熱量 459 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 21.9 g 脂質 9.9 g 炭水化物 74.8 g カルシウム 206 mg ビタミンD 0.89 μg 食物繊維 7.76 g	熱量 522 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 20.6 g 脂質 18.7 g 炭水化物 69.1 g カルシウム 291 mg ビタミンD 1.91 μg 食物繊維 5.11 g	熱量 520 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 19.9 g 脂質 17.6 g 炭水化物 75.8 g カルシウム 229 mg ビタミンD 4.99 μg 食物繊維 6.31 g	熱量 495 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 18.1 g 脂質 14.8 g 炭水化物 76.1 g カルシウム 285 mg ビタミンD 2.03 μg 食物繊維 6.19 g	熱量 467 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 21.3 g 脂質 10.7 g 炭水化物 73.6 g カルシウム 204 mg ビタミンD 12.12 μg 食物繊維 6.44 g	熱量 557 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 17.8 g 脂質 19.2 g 炭水化物 80.8 g カルシウム 197 mg ビタミンD 1.67 μg 食物繊維 5.70 g

明日の食卓 **華**
製造 下関アグリフードサービス

3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)
5日間コース				
ブリのから揚げ野菜甘酢あん 鶏肉のオイスター炒め なすとベーコンの炒め物 春雨のマヨサラダ 菜の花の煮浸し 蓮根の真砂炒め 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・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	牛肉のカレー炒め クリームコロッケ 高野豆腐の含め煮 切昆布と大豆の煮物 キャベツのコンソメ煮 花野菜サラダ きゅうりの酢物 ミートボールマト味 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	イワシのみぞれ煮 回鍋肉 さつま揚げと椎茸の煮物 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 うぐいす豆 小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	鶏肉のから揚げ メバルの西京焼き クラムチャウダー風 玉葱ツナサラダ ほうれん草と卵の炒め物 さつま揚げと野菜の煮物 いんげんとえのきの和え物 おかず昆布 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 ゆで鶏さっぱりみぞれあん 三目豆 竹輪の金平風 さつま芋のレモン風味煮 ブロッコリーのごま浸し カニ風味しゅうまい 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 395 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 21.2 g 脂質 23.2 g 炭水化物 30.3 g	熱量 397 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 19.2 g 脂質 22.9 g 炭水化物 33.9 g	熱量 336 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 18.3 g 脂質 14.4 g 炭水化物 36.0 g	熱量 391 kcal 塩分 3.6 g たんぱく質 19.9 g 脂質 21.7 g 炭水化物 30.7 g	熱量 405 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 26.7 g 脂質 20.2 g 炭水化物 32.1 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**
製造

チキン南蛮 ※タルタルソース小袋付 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・りんご 花野菜と五穀のトマトドレッシングサラダ 小麦・大豆・りんご・ゼラチン 切干大根と枝豆の煮物 小麦・さば・大豆 蓮根とこんにゃくの金平 小麦・大豆・ごま 春菊と薄揚げの和え物 小麦・大豆	玉子焼き 中華あん 卵・小麦・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・さば・りんご 豚肉ともやしのニラ炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 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	牛肉ときのこの甘辛煮 ワタミファームの有機さつま芋を添えて 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 白だし仕立てのがんもどきの煮物 小麦・さば・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 大根のカラフルマリネ 小麦・大豆・豚肉・りんご ひじきと枝豆の炒り煮 小麦・大豆	とんかつ ※ソース小袋付 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・りんご カニ風味のふわふわ豆腐 卵・かに・大豆・豚肉・小麦・さば なすの揚げ浸し 小麦・大豆 いんげんとコーンのマヨサラダ 卵・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	国産イワシの梅煮 小麦・大豆・ごま 豚肉とキャベツのクリーム煮 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 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
熱量 470 kcal 塩分 3.5 g たんぱく質 20.1 g 脂質 28.7 g 炭水化物 35.1 g	熱量 384 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 15.2 g 脂質 25.7 g 炭水化物 24.2 g	熱量 421 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 16.1 g 脂質 25.7 g 炭水化物 34.5 g	熱量 394 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 12.4 g 脂質 24.7 g 炭水化物 31.7 g	熱量 353 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 16.4 g 脂質 20.1 g 炭水化物 27.6 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。

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
3月11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

3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)	3月15日(日)
5・7日間コース					7日間コースの方のみお届け	
カレイのから揚げマリネソース	絹揚げと豚肉の味噌炒め	ブリの和風あん	鶏から揚げ野菜甘酢あん	赤魚のみりん焼き	豚肉の塩だれ炒め	アジの西京焼き
肉焼売	ミニオムレツのトマトソースかけ	ソーストンカツとコロッケ	ホキの韓国風照り焼き	ハムカツ	サーモンマヨカツとレモンバジルナゲット	ゆで鶏のねぎ塩だれ
カリフラワーのトマト煮	鶏肉と野菜のソースマヨ炒め	鶏ごぼう煮	もやしとさつま揚げの生姜醤油炒め	野菜と鶏肉の五目煮	マカロニのクリーム煮	人参のナポリタン風
ひじきと蓮根のサラダ	切干大根と桜エビの中華風煮物	コールスローサラダ	さつま芋と粉チーズのサラダ	白菜とツナのゆず胡椒サラダ	ひじきの煮物	蓮根のおかか炒め
大根と葉大根の炒り煮	ほうれん草のごま和え	南瓜の粉チーズ和え	枝豆のおかか和え	きゅうりの青じそドレッシング和え	白菜の甘酢和え	アスパラのレモン風味和え
小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	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・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・ごま・さけ・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・ゼラチン
熱量 355 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.8 g 炭水化物 30.6 g 塩分 2.9 g	熱量 422 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 24.1 g 炭水化物 31.1 g 塩分 3.0 g	熱量 433 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 24.4 g 炭水化物 34.4 g 塩分 3.0 g	熱量 403 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 23.1 g 炭水化物 29.7 g 塩分 3.2 g	熱量 378 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 21.5 g 炭水化物 26.6 g 塩分 2.7 g	熱量 362 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 17.3 g 炭水化物 32.7 g 塩分 2.9 g	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

【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
3月11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