

5月4日(月)～5月10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

5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)	5月7日(木)	5月8日(金)	5月9日(土)	5月10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 鶏天ケチャップ甘酢あん 豆腐の真砂煮 しる菜のおかかマヨ和え いんげんの中華風味 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 アジのカレー醤油焼き 高野豆腐の味噌煮 コールスローサラダ 切干大根の中華風煮物 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	お寿司 豚肉のケチャップ炒め 青梗菜の中華ミルク煮 大豆サラダ じゃが芋のごまがらめ かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	白飯/白ごま タラの西京焼き 野菜と鶏肉の五目煮 マカロニのケチャップ炒め キャベツとチーズのサラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	白飯/ゆかり 豚肉の生姜焼き 人参と卵の炒め物 大豆のクリーム煮 小松菜のごま酢和え 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	白飯/黒ごま 絹揚げと卵の炒め物 味噌バター風味チキン 白菜とツナのとろみ煮 ブロッコリーとチーズのサラダ えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご	白飯 チキンカレー 豚肉と大根の煮物 切昆布と大豆の煮物 ひじきと蓮根のサラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご
熱量 533 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 19.5 g 脂質 18.4 g 炭水化物 74.6 g カルシウム 280 mg ビタミンD 1.13 μg	熱量 491 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 22.5 g 脂質 14.6 g 炭水化物 69.4 g カルシウム 245 mg ビタミンD 6.04 μg	熱量 572 kcal 塩分 3.9 g たんぱく質 21.6 g 脂質 20.2 g 炭水化物 78.2 g カルシウム 284 mg ビタミンD 1.48 μg	熱量 509 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 21.2 g 脂質 15.2 g 炭水化物 73.2 g カルシウム 241 mg ビタミンD 1.7 μg	熱量 487 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 20.4 g 脂質 14.0 g 炭水化物 72.6 g カルシウム 246 mg ビタミンD 1.29 μg	熱量 504 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 20.2 g 脂質 17.0 g 炭水化物 70.1 g カルシウム 274 mg ビタミンD 1.56 μg	熱量 475 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 20.2 g 脂質 14.0 g 炭水化物 69.6 g カルシウム 150 mg ビタミンD 0.59 μg

明日の食卓
咲
製造
下関アグリフードサービス

カレイ和風あん えびしんじょの天ぷら 豚肉と里芋のゆず味噌煮 はすのさんばい(山口郷土) 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	ミニチキンカツ ひき肉と卵のそぼろ 白菜と竹輪のさつと煮 きゅうりと魚肉ソーセージの和え物 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	赤魚のゆず風味焼き ほうれん草の和え物 カレージャーマンポテト コールスローサラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	豚肉の焼肉風・ピーマン 青梗菜とカニカマの煮浸し 切干大根のごま煮 水菜のサラダ 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	アジの香草パン粉焼き 小松菜のごま味噌和え カリフラワーのトマト煮 肉焼売 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	鶏肉の山椒風味炒め カリフラワーのいりこだし浸し 南瓜のいとこ煮 キャベツとチーズのサラダ 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	肉じゃがフライ 野菜と豚肉の炒め物 高野豆腐の含め煮 もやしとわかめの中華和え 小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
熱量 238 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 15.4 g 脂質 9.8 g 炭水化物 23.1 g	熱量 277 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 14.0 g 脂質 13.3 g 炭水化物 26.4 g	熱量 248 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 16.1 g 脂質 13.8 g 炭水化物 17.6 g	熱量 259 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 16.6 g 脂質 13.8 g 炭水化物 19.8 g	熱量 245 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 16.0 g 脂質 10.7 g 炭水化物 23.5 g	熱量 251 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 13.9 g 脂質 12.9 g 炭水化物 22.0 g	熱量 287 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 11.5 g 脂質 15.6 g 炭水化物 26.7 g

明日の食卓
舞
製造
下関アグリフードサービス

イワシのみぞれ煮 いんげんと豆腐の甜面醬炒め 小松菜とあさりの煮浸し 豆とツナのサラダ 里芋の青のり和え 白花豆煮 小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	鶏肉の山椒風味焼き じゃが芋のカレー風味煮 青梗菜の中華ミルク煮 和風マカロニサラダ 人参のさっぱりサラダ 菜の花とウインナーのガーリックソテー 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	オムレツデミグラスソース 野菜と豚肉の炒め物 大豆五目煮 ほうれん草と蒸し鶏の和え物 ブロッコリーのしらすぼん酢和え じゃが芋のごまがらめ 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	豚肉の塩だれ炒め えびしんじょと大根の煮物 ほうれん草と卵の炒め物 ほうれん草と卵の炒め物 ミックスピーンズの甘煮 糸こんにゃくと木耳の中華サラダ 蓮根金平 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	カレイのきのこあんかけ 大豆のケチャップ煮 冬瓜と豚肉の中華煮 小松菜の白和え 春雨の酢の物 刻み揚げと人参の甘辛煮 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	ハニーマスタードチキン 豚肉と里芋のゆず味噌煮 高野豆腐の卵とじ ブロッコリーのピーナッツ和え 青梗菜としらすの和え物 わかめの生姜酢和え 小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アジの香草パン粉焼き 野菜と鶏肉の五目煮 里芋とがんもの煮物 南瓜とレーズンのサラダ いんげんとしらすの山椒炒め ほうれん草と錦糸卵の和え物 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
熱量 350 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 18.5 g 脂質 19.7 g 炭水化物 26.5 g カルシウム 286 mg ビタミンD 10.77 μg	熱量 335 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 19.4 g 脂質 18.5 g 炭水化物 25.2 g カルシウム 287 mg ビタミンD 2.51 μg	熱量 323 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 18.0 g 脂質 17.7 g 炭水化物 26.2 g カルシウム 266 mg ビタミンD 2.51 μg	熱量 353 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 20.3 g 脂質 17.8 g 炭水化物 30.9 g カルシウム 210 mg ビタミンD 2.35 μg	熱量 257 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 20.7 g 脂質 9.7 g 炭水化物 24.8 g カルシウム 161 mg ビタミンD 6.46 μg	熱量 295 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 19.5 g 脂質 15.2 g 炭水化物 23.1 g カルシウム 176 mg ビタミンD 1.18 μg	熱量 335 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 20.0 g 脂質 17.6 g 炭水化物 26.9 g カルシウム 258 mg ビタミンD 5.24 μg

明日の食卓
ば
製造
下関アグリフードサービス

白飯 サワラの西京焼き 鶏肉とじゃが芋の煮物 ひじきと大豆のサラダ 小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・りんご	白飯 鶏肉の甜面醬マヨ炒め かぶとカニカマのとろみ煮 さつま芋のごま和え かに・小麦・卵・落花生・ごま・大豆・鶏肉・りんご	白飯 赤魚の照り焼き 白菜と竹輪のさつと煮 南瓜とレーズンのサラダ 小麦・卵・乳成分・大豆・りんご	白飯 ひき肉とトマトのカレー ポパイウインナーソーテー マカロニサラダ 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン	白飯 エビカツ ひじきのそぼろ煮 小松菜のごまマヨ和え 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン	白飯 豚肉と春雨のスープ煮 大豆サラダ いんげんとしらすの山椒炒め 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	白飯 カレイ和風あん 南瓜コロッケ 白菜のぼん酢マヨネーズ和え 小麦・卵・乳成分・大豆・りんご・ゼラチン
熱量 417 kcal 塩分 1.7 g たんぱく質 16.0 g 脂質 13.0 g 炭水化物 58.3 g	熱量 400 kcal 塩分 1.5 g たんぱく質 13.4 g 脂質 11.4 g 炭水化物 61.4 g	熱量 384 kcal 塩分 1.6 g たんぱく質 14.9 g 脂質 10.1 g 炭水化物 59.6 g	熱量 401 kcal 塩分 1.7 g たんぱく質 11.6 g 脂質 13.8 g 炭水化物 59.0 g	熱量 426 kcal 塩分 1.5 g たんぱく質 11.2 g 脂質 13.2 g 炭水化物 66.9 g	熱量 390 kcal 塩分 1.6 g たんぱく質 13.5 g 脂質 12.9 g 炭水化物 56.0 g	熱量 418 kcal 塩分 1.4 g たんぱく質 14.2 g 脂質 10.8 g 炭水化物 66.0 g

5月4日(月)～5月10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

5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)	5月7日(木)	5月8日(金)	5月9日(土)	5月10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) 豚肉のケチャップ炒め 大豆五目煮 青梗菜の中華ミルク煮 切干大根と鮭フレークのサラダ かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	白飯(食物繊維添加) 豆腐とエビのチリソース煮 鶏ごぼう煮 ひき肉と卵のそぼろ ブロッコリーとチーズのサラダ 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	白飯(食物繊維添加) 鶏肉の味噌炒め 絹揚げとひじきの煮物 切干大根の中華風煮物 マカロニのイタリアンサラダ えび・小麦・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) アジの天ぷらバーベキューソース 高野豆腐の味噌煮 ピーマンのオイスターソース炒め 青梗菜の梅マヨ和え 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) ひき肉とトマトのカレー 鶏肉と野菜の炒め物 三目豆 キャベツとツナの和風マヨネーズ和え 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) ホキの韓国風照り焼き ニラ玉 白菜の旨煮 ビーンズチーズサラダ えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	白飯(食物繊維添加) 豚肉の五目旨煮 メバルのから揚げ 春雨の炒め物 いんげんのツナマヨ和え 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
熱量 531 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 22.5 g 脂質 17.7 g 炭水化物 73.5 g カルシウム 228 mg ビタミンD 2.05 μg 食物繊維 6.56 g	熱量 529 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 21.5 g 脂質 17.9 g 炭水化物 73.6 g カルシウム 381 mg ビタミンD 1.05 μg 食物繊維 7.59 g	熱量 555 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 21.3 g 脂質 18.7 g 炭水化物 78.1 g カルシウム 221 mg ビタミンD 1.41 μg 食物繊維 7.27 g	熱量 531 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 21.7 g 脂質 16.3 g 炭水化物 77.9 g カルシウム 148 mg ビタミンD 3.87 μg 食物繊維 6.04 g	熱量 549 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 21.2 g 脂質 21.1 g 炭水化物 71.3 g カルシウム 265 mg ビタミンD 1.51 μg 食物繊維 6.80 g	熱量 517 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 19.9 g 脂質 17.1 g 炭水化物 73.6 g カルシウム 236 mg ビタミンD 2.08 μg 食物繊維 5.95 g	熱量 544 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 22.4 g 脂質 19.3 g 炭水化物 73.1 g カルシウム 223 mg ビタミンD 2.88 μg 食物繊維 6.05 g

明日の食卓 **華**
製造 下関アグリフードサービス

5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)	5月7日(木)	5月8日(金)
5日間コース				
みどりの日 (祝日の為お休みです)	こどもの日 (祝日の為お休みです)	振替休日 (祝日の為お休みです)	サバのゆず胡椒焼き ミニオムレツハヤシソースかけ エビカリフラワー炒め 小松菜の煮浸し 明太マカロニサラダ 大根と人参の味噌煮 いんげんの山椒炒め 南瓜の粉チーズ和え 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	豚肉の焼肉風 シーフードクリームソース さつま揚げと人参の煮物 さつま芋のレモン風味煮 春雨のマヨサラダ ひじきと竹輪の煮物 蓮根の粒マスタード和え ほうれん草と錦糸卵の和え物 えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
			熱量 389 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 19.1 g 脂質 24.7 g 炭水化物 26.6 g	熱量 384 kcal 塩分 3.6 g たんぱく質 21.0 g 脂質 15.1 g 炭水化物 43.6 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

みどりの日 (祝日の為お休みです)	こどもの日 (祝日の為お休みです)	振替休日 (祝日の為お休みです)	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	赤魚の煮付け 小麦・大豆・ごま 牛肉と大根の煮物 小麦・牛肉・大豆 大豆と野菜の炒め物 小麦・大豆 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 464 kcal 塩分 3.4 g たんぱく質 19.9 g 脂質 28.2 g 炭水化物 34.4 g	熱量 343 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 15.3 g 脂質 19.4 g 炭水化物 26.5 g

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
5月6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。

【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  **こくる** 

0120-272-428
083-995-3638

受付：月～金 9:00～18:00

5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)	5月7日(木)	5月8日(金)	5月9日(土)	5月10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	
ホキのピリ辛味噌焼き	オムレツのハヤシソースかけ	アジ大葉フライとチーズチキンカツ	鶏肉の照り焼き	サバ味噌煮風	ハンバーグ照り焼きソース	カレイのから揚げマリネソース
鶏肉のから揚げ	メンチカツ	豚肉のごま煮	エビカツ	豚肉とイカの中華炒め	タラの塩こうじ焼き	肉焼売
豆腐の旨塩煮	さつま揚げと野菜の煮物	野菜と魚肉ソーセージのコンソメ煮	野菜と豚肉の味噌炒め	豆腐の真砂煮	エビと枝豆の卵炒め	カリフラワーのトマト煮
菜の花と卵の炒め物	大豆サラダ	小松菜の煮浸し	南瓜の粒マスタードサラダ	花野菜サラダ	キャベツとチーズのサラダ	ひじきと蓮根のサラダ
人参とツナの和え物	なすの南蛮和え	おかかピーマン	ひじきのドレッシング和え	さつま芋のごま和え	白花豆煮	大根と葉大根の炒り煮
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・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・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・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・牛肉・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
熱量 392 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 22.9 g 炭水化物 24.3 g 塩分 3.1 g	熱量 412 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 25.2 g 炭水化物 30.5 g 塩分 2.9 g	熱量 415 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 21.5 g 炭水化物 35.0 g 塩分 3.6 g	熱量 429 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 24.8 g 炭水化物 32.9 g 塩分 2.9 g	熱量 394 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 22.9 g 炭水化物 29.6 g 塩分 3.1 g	熱量 374 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 19.2 g 炭水化物 30.2 g 塩分 3.3 g	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

【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
5月6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