

6月22日(月)～6月28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

6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)	6月28日(日)
5・7日間コース					7日間コースの方のみお届け	
白飯/黒ごま アジの香草パン粉焼き 根菜の炒り煮 南瓜とレーズンのサラダ キャベツのレモン風味和え 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	白飯/ゆかり ハンバーグトマトソース ごぼうと豚肉の炒り煮 ほうれん草と卵の炒め物 いんげんハムサラダ 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	菜飯/白ごま ブリの西京焼き 鶏肉とブロッコリーのガーリックソテー ひじきのそぼろ煮 マカロニサラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	白飯/白ごま ハニーマスタードチキン 豆腐の中華煮 ツナとブロッコリーのサラダ 南瓜のきな粉和え 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご	白飯/黒ごま メルルーサのから揚げ 大根と鶏肉の和風カレー煮 カリフラワーのオーロラソース和え じゃが芋のごま酢和え 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご	白飯/ゆかり 豚肉の塩だれ炒め ソース鶏じゃが えびしんじょと椎茸煮 切干大根と鮭フレークのサラダ えび・小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	白飯/白ごま カレイの磯辺天ぷら 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
熱量 503 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 20.2 g 脂質 15.3 g 炭水化物 73.0 g カルシウム 224 mg ビタミンD 4.78 μg	熱量 504 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 18.9 g 脂質 16.4 g 炭水化物 71.3 g カルシウム 196 mg ビタミンD 1.21 μg	熱量 511 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 22.2 g 脂質 18.2 g 炭水化物 68.8 g カルシウム 243 mg ビタミンD 4.53 μg	熱量 518 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 20.6 g 脂質 19.0 g 炭水化物 68.7 g カルシウム 316 mg ビタミンD 2.32 μg	熱量 514 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 20.9 g 脂質 17.2 g 炭水化物 70.4 g カルシウム 222 mg ビタミンD 1.61 μg	熱量 503 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 19.6 g 脂質 16.3 g 炭水化物 71.7 g カルシウム 178 mg ビタミンD 1.27 μg	熱量 525 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 20.9 g 脂質 16.7 g 炭水化物 73.8 g カルシウム 209 mg ビタミンD 6.41 μg

明日の食卓
咲
製造 下関アグリフードサービス

鶏肉の照り焼き 根菜とこんにゃくの甘辛煮 マカロニのクリーム煮 しろ菜の甘酢和え 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	スペイン風オムレツミートソースかけ もやしとさつま揚げの生姜醤油炒め 明太マカロニサラダ 小松菜の煮浸し 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	鶏から揚げ五目あんかけ 青梗菜とカニカマの煮浸し 花野菜サラダ 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	サワラのはちみつ照り焼き 胡瓜の青じそドレッシング和え 揚げじゃがのそぼろ味噌 糸こんにゃく炒め 小麦・落花生・ごま・大豆・豚肉・りんご	豚肉のケチャップ炒め 南瓜の粉チーズ和え 大根サラダ しろ菜のゆず浸し 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	メルルーサのから揚げ 人参と卵の炒め物 野菜ピーフン 小松菜のごま味噌和え 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	鶏肉の香草焼き 蓮根のおかか炒め 絹揚げのみぞれ煮 カニ風味シャキシャキサラダ かに・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・りんご
熱量 254 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 14.4 g 脂質 12.5 g 炭水化物 23.3 g	熱量 232 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 11.1 g 脂質 12.0 g 炭水化物 20.9 g	熱量 275 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 11.8 g 脂質 17.3 g 炭水化物 19.6 g	熱量 241 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 13.9 g 脂質 12.9 g 炭水化物 20.2 g	熱量 263 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 15.3 g 脂質 15.3 g 炭水化物 17.7 g	熱量 232 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 13.8 g 脂質 11.0 g 炭水化物 21.2 g	熱量 244 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 14.0 g 脂質 15.8 g 炭水化物 13.9 g

明日の食卓
舞
製造 下関アグリフードサービス

チキンカツ クラムチャウダー風 ほうれん草と卵の炒め物 ブロッコリーとチーズのサラダ 春雨の韓国風サラダ 大根とベーコンのコンソメ炒め かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	アジの塩こうじ焼き 豚肉と大根の煮物 ひじきと竹輪の煮物 カリフラワーのオーロラソース和え チキンナゲット アスパラのごま和え 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	豚肉の焼肉風 煮物盛合わせ(さつま揚げ・椎茸・人参) キャベツのクリーム煮 しろ菜と鮭フレークの和え物 さつま芋のごま和え 大根と人参の味噌煮 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	メルルーサのから揚げ 豚肉とじゃが芋の煮物 人参と卵の炒め物 ブロッコリーサラダ 白菜の甘酢和え 大豆と枝豆の煮物 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	カニ玉チリソース 味噌バター風味チキン 豆腐の旨塩煮 根菜とさつま揚げの炒り煮 青梗菜の梅マヨ和え 人参の粒マスタード和え かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	タラの韓国風照り焼き 蓮根と鶏肉の煮物 ニラ玉炒め ピーンズチーズサラダ ワカメの中華サラダ じゃが芋のごまがらめ かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	鶏肉の香草焼き 高野豆腐の味噌煮 かぶとウインナーのカレークリーム煮 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 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 367 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 17.7 g 脂質 20.3 g 炭水化物 30.3 g カルシウム 311 mg ビタミンD 2.44 μg	熱量 316 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 21.5 g 脂質 17.1 g 炭水化物 22.2 g カルシウム 272 mg ビタミンD 6.04 μg	熱量 309 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 20.4 g 脂質 13.1 g 炭水化物 30.7 g カルシウム 145 mg ビタミンD 1.09 μg	熱量 323 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 19.1 g 脂質 16.0 g 炭水化物 28.2 g カルシウム 222 mg ビタミンD 1.74 μg	熱量 383 kcal 塩分 3.1 g たんぱく質 18.7 g 脂質 23.8 g 炭水化物 26.9 g カルシウム 199 mg ビタミンD 2.05 μg	熱量 303 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 19.7 g 脂質 14.3 g 炭水化物 26.1 g カルシウム 241 mg ビタミンD 2.58 μg	熱量 378 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 21.6 g 脂質 20.7 g 炭水化物 27.3 g カルシウム 237 mg ビタミンD 1.36 μg

明日の食卓
ば
製造 下関アグリフードサービス

白飯 ミニオムレツミートソースかけ ブロッコリーとチーズのサラダ キャベツのコンソメ煮 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	白飯 メバルの香草パン粉焼き じゃが芋のカレー風味煮 小松菜のごまマヨ和え 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	白飯 麻婆豆腐 春雨のマヨサラダ 小松菜の煮浸し かに・小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	白飯 鶏肉と里芋の照り煮 カリフラワーサラダ 南瓜のきな粉和え 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご	白飯 サーモンマヨカットマトソース 蓮根と鶏肉の煮物 ほうれん草と錦糸卵の和え物 小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン	白飯 豚肉の甘辛煮 揚げじゃがチリソース いんげんのごまきな粉和え 小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	白飯 ブリのみりん焼き カニカママカロニサラダ 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
熱量 396 kcal 塩分 1.7 g たんぱく質 12.3 g 脂質 13.5 g 炭水化物 57.6 g	熱量 398 kcal 塩分 1.5 g たんぱく質 15.7 g 脂質 11.7 g 炭水化物 59.3 g	熱量 394 kcal 塩分 1.7 g たんぱく質 12.9 g 脂質 13.3 g 炭水化物 57.2 g	熱量 409 kcal 塩分 1.4 g たんぱく質 14.3 g 脂質 11.1 g 炭水化物 64.2 g	熱量 421 kcal 塩分 1.4 g たんぱく質 12.1 g 脂質 12.5 g 炭水化物 65.6 g	熱量 384 kcal 塩分 1.3 g たんぱく質 13.8 g 脂質 8.8 g 炭水化物 64.3 g	熱量 391 kcal 塩分 1.1 g たんぱく質 14.7 g 脂質 14.1 g 炭水化物 54.1 g

6月22日(月)～6月28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

6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)	6月28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) メバルの味噌だれかけ 大豆と鶏肉の炒り煮 南瓜とレーズンのサラダ キャベツのコンソメ煮 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) メンチカツ 冬瓜と鶏肉のとりみ煮 豆腐の真砂煮 ブロッコリーとチーズのサラダ 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) 赤魚のみりん焼き 蓮根と豚肉の炒り煮 大根の和風カレー煮 ひじきと大豆のサラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉・りんご	白飯(食物繊維添加) チキンカレー ひき肉と卵のそぼろ ひじきとさつま揚げの煮物 春雨の韓国風サラダ かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご	白飯(食物繊維添加) サワラの韓国風照り焼き ごぼうと豚肉の炒り煮 しろ菜のおかかマヨ和え 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	白飯(食物繊維添加) 豚肉と野菜の塩こうじ炒め 大豆のケチャップ煮 絹揚げと蓮根の味噌炒め ツナとマカロニのサラダ 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(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
熱量 499 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 20.0 g 脂質 14.7 g 炭水化物 74 g カルシウム 243 mg ビタミンD 1.72 μg 食物繊維 5.60 g	熱量 541 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 19.0 g 脂質 18.6 g 炭水化物 78.1 g カルシウム 307 mg ビタミンD 0.98 μg 食物繊維 6.70 g	熱量 485 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 21.8 g 脂質 13.7 g 炭水化物 71.7 g カルシウム 197 mg ビタミンD 2.89 μg 食物繊維 5.40 g	熱量 505 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 17.3 g 脂質 15.8 g 炭水化物 57.4 g カルシウム 190 mg ビタミンD 2.08 μg 食物繊維 5.50 g	熱量 480 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 20.6 g 脂質 15.6 g 炭水化物 68.1 g カルシウム 188 mg ビタミンD 3.91 μg 食物繊維 5.80 g	熱量 532 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 20.5 g 脂質 17.7 g 炭水化物 75.9 g カルシウム 233 mg ビタミンD 1.57 μg 食物繊維 5.50 g	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 6.10 g

明日の食卓 **華**
製造 下関アグリフードサービス

6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)
5日間コース				
チキンカレー ミニ白身魚フライ 牛肉と筍の炒め物 白菜のぼん酢マヨネーズ和え ひき肉と卵のそぼろ 和風マカロニサラダ 大根とベーコンのコンソメ炒め 金時豆煮 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	鶏肉の照り焼き ミニオムレツミートソースかけ 野菜炒め ブロッコリーのピーナッツ和え 切干大根のごま煮 カレージャーマンポテト 白菜ちりめんの酢物 黄桃シロップ漬け 小麦・卵・乳成分・落花生・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご	タラのから揚げ野菜あんかけ 絹揚げとひき肉の味噌炒め エビつみれと人参煮 しろ菜のゆず浸し 糸こんの韓国風炒め 小松菜のごまマヨ和え 和風大根サラダ おかかピーマン えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉・りんご	豚肉と野菜の塩こうじ炒め コロケ 根菜とこんにゃくの甘辛煮 大根の和風カレー煮 ほうれん草のごまぼんマヨ和え ひじきと大豆煮 きゅうりとツナの酢の物 うぐいす豆 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	サバの味噌だれかけ ミニチキンカツ 高野豆腐とあさりの煮物 ほうれん草の煮浸し 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
熱量 384 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 19.1 g 脂質 21.2 g 炭水化物 31.2 g	熱量 354 kcal 塩分 3.1 g たんぱく質 18.3 g 脂質 18.0 g 炭水化物 33.1 g	熱量 369 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 20.3 g 脂質 21.0 g 炭水化物 27.7 g	熱量 388 kcal 塩分 3.1 g たんぱく質 18.6 g 脂質 19.0 g 炭水化物 39.6 g	熱量 384 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 20.9 g 脂質 22.3 g 炭水化物 28.9 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

有機きく芋使用！豚肉のひじき炒め 小麦・さば・大豆・豚肉	豆腐ハンバーグ 和風ソース 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉	黒酢豚 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	鮭フライ 美幌峠牧場生乳で作ったホワイトソースがけ さけ・卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉	ワタミファームの有機大根使用！国産サンマのみぞれがけ 卵・小麦・乳成分・大豆・ゼラチン
餃子 酢醤油だれ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・ゼラチン	揚げじゃが芋のキーマカレーソース 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご	わかめと野菜のゆず味噌かけ ※ゆず味噌小袋付 小麦・大豆	豚肉と春雨の彩り炒め 小麦・大豆・豚肉	キャベツとウインナーのトマトパスタ 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉
花野菜のコールスローサラダ 小麦・大豆	玉子といんげんの炒め物 卵・小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉	こうや豆腐とキャベツの甜麺醤(テンメンジャン)炒め 小麦・落花生・さば・大豆・ごま	もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	なすの南蛮風 小麦・大豆・ゼラチン
蓮根の真砂和え 小麦・大豆・ゼラチン・ごま	人参の粒マスタードサラダ 卵・小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご	ブロッコリーと玉子のサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉	シャキシャキごぼうサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま	とうもろこしの白和え 卵・小麦・えび・かに・大豆・ごま
大根とこんにゃくのサイコロ煮 小麦・大豆	もやしと高菜のソテー 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	大根と人参の煮物 卵・小麦・大豆	昆布豆 小麦・大豆・ゼラチン	いんげんとツナのナムル 小麦・大豆・ごま
熱量 358 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 15.4 g 脂質 22.7 g 炭水化物 25.9 g	熱量 422 kcal 塩分 2.7 g たんぱく質 15.5 g 脂質 24.3 g 炭水化物 37.2 g	熱量 404 kcal 塩分 3.4 g たんぱく質 16.1 g 脂質 21.6 g 炭水化物 37.5 g	熱量 378 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 16.4 g 脂質 23.1 g 炭水化物 27.4 g	熱量 350 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 13.1 g 脂質 23.2 g 炭水化物 24.3 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
6月24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

明日の食卓『豊』献立表

6月22日(月)～6月28日(日)

製造元: 下関アグリフードサービス株式会社

6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)	6月28日(日)
5・7日間コース					7日間コースの方のみお届け	
豚肉の五目旨煮	ブリの照り焼き	ハニーマスタードチキン	タラのから揚げ南蛮だれ	豚肉のぽん酢生姜炒め	カニ玉チリソース	鶏肉の塩だれ焼き
アジ大葉フライ	豚肉のカレー炒め	海鮮とブロッコリーの塩だれ炒め	豚肉とごぼうの山椒味噌煮・枝豆	サワラの塩焼き	アジの香草パン粉焼き	絹揚げと卵の炒め物
ニラ玉	しろ菜のゆず浸し	春雨のすき煮	ポテトソテー	じゃが芋のチーズクリーム煮	高野豆腐ときのご煮物	南瓜のいとこ煮
切干大根のサラダ	マカロニサラダ	さつま芋のレモン風味煮	いんげんのおかかマヨ和え	カニカママカロニサラダ	小松菜のごまマヨ和え	白菜とツナのとろみ煮
わかめの生姜酢和え	金時豆煮	コールスローサラダ	小松菜の塩昆布和え	枝豆コーン和え	じゃが芋の明太ドレ和え	蓮根の粒マスタード和え
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・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	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	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	かに・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・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
熱量 375 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 22.0 g 炭水化物 24.8 g 塩分 3.0 g	熱量 413 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 23.7 g 炭水化物 33.1 g 塩分 2.3 g	熱量 406 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 18.2 g 炭水化物 41.7 g 塩分 3.0 g	熱量 378 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 20.1 g 炭水化物 30.6 g 塩分 3.0 g	熱量 347 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 17.3 g 炭水化物 26.8 g 塩分 2.9 g	熱量 401 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 25.0 g 炭水化物 27.1 g 塩分 3.1 g	熱量 419 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 23.9 g 炭水化物 27.6 g 塩分 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
6月24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

6/22 (月) ~6/28 (日) 5・7日間コース献立表

優 (塩分調整食)

日付	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)	6月28日(日)
	白飯 アジの香草パン粉焼き 根菜の炒り煮 白菜のぼん酢マヨネーズ和え ミートボールトマト味	白飯 ハンバーグトマトソース ほうれん草と卵の炒め物 インゲンハムサラダ 黄桃ダイス	白飯 ブリの西京焼き <small>鶏肉とブロッコリーのガーリックソテー</small> マカロニサラダ 糸こんにゃくのピリ辛炒め	白飯 ハニーマスタードチキン 豆腐の中華煮 カリフラワーサラダ 大豆と枝豆の煮物	白飯 メルルーサのから揚げ 大根と鶏肉の和風カレー煮 カニカママカロニサラダ じゃが芋のごま酢和え	白飯 豚肉の塩だれ炒め ソース鶏じゃが 切干大根と鮭フレークのサラダ ほうれん草と錦糸卵の和え物	白飯 カレイの磯辺天ぷら インゲンとひき肉の炒め物 さつまいもと粉チーズのサラダ 白菜ごま酢和え
1日 栄養量	I補† -470kcal たんぱく質19.5g 脂質14.6g 炭水化物66.6g 食塩相当量1.8g	I補† -461kcal たんぱく質14.0g 脂質14.1g 炭水化物69.7g 食塩相当量1.9g	I補† -475kcal たんぱく質20.1g 脂質15.9g 炭水化物66.8g 食塩相当量1.8g	I補† -484kcal たんぱく質19.2g 脂質17.0g 炭水化物65.8g 食塩相当量1.7g	I補† -482kcal たんぱく質18.3g 脂質15.3g 炭水化物68.6g 食塩相当量1.9g	I補† -465kcal たんぱく質18.3g 脂質14.1g 炭水化物68.3g 食塩相当量1.8g	I補† -465kcal たんぱく質17.4g 脂質13.5g 炭水化物69.8g 食塩相当量1.5g

優(エネルギー調整食)

日付	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)	6月28日(日)
	白飯 アジの香草パン粉焼き 根菜の炒り煮 白菜のぼん酢マヨネーズ和え ミートボールトマト味	白飯 ハンバーグトマトソース 野菜炒め カリフラワーのオーロラソース和え アスパラのごま和え	白飯 ブリの西京焼き <small>鶏肉とブロッコリーのガーリックソテー</small> 小松菜のごまマヨ和え 糸こんにゃくのピリ辛炒め	白飯 ハニーマスタードチキン 豆腐の中華煮 大根の和風カレー煮 大豆と枝豆の煮物	白飯 メルルーサのから揚げ ごぼうと豚肉の炒り煮 しる菜のおかかマヨ和え 人参の粒マスタード和え	白飯 豚肉の塩だれ炒め 大豆のケチャップ煮 切干大根と鮭フレークのサラダ ほうれん草と錦糸卵の和え物	白飯 カレイの磯辺天ぷら インゲンとひき肉の炒め物 さつまいもと粉チーズのサラダ 白菜ごま酢和え
1日 栄養量	I補† -438kcal たんぱく質19.0g 脂質14.4g 炭水化物59.6g 食塩相当量1.8g	I補† -435kcal たんぱく質13.0g 脂質15.1g 炭水化物62.4g 食塩相当量1.9g	I補† -418kcal たんぱく質19.3g 脂質14.4g 炭水化物57.1g 食塩相当量1.7g	I補† -433kcal たんぱく質17.9g 脂質15.1g 炭水化物58.7g 食塩相当量1.9g	I補† -436kcal たんぱく質18.5g 脂質13.9g 炭水化物61.3g 食塩相当量1.9g	I補† -407kcal たんぱく質17.2g 脂質11.9g 炭水化物60.4g 食塩相当量1.7g	I補† -433kcal たんぱく質16.9g 脂質13.3g 炭水化物62.8g 食塩相当量1.5g

優(たんぱく調整食)

日付	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)	6月28日(日)
	牛肉と筍の炒め物 ニラ玉 根菜とこんにゃくの甘辛煮 キャベツのレモン風味和え	スペイン風オムレツミートソース 切干大根のごま煮 明太マカロニサラダ 金時豆煮	鶏から揚げ五目あんかけ 青梗菜生姜風味和え 里芋の青のり和え 小松菜のごまマヨ和え	チキンカレー 根菜とこんにゃくの甘辛煮 ブロッコリーサラダ しる菜のゆず浸し	サーモンマヨカットマトソース 大根と鶏肉の和風カレー煮 根菜とさつま揚げの炒り煮 ほうれん草と錦糸卵の和え物	ミニチキン竜田 じゃが芋のごまがらめ 切干大根と鮭フレークのサラダ ニラ玉炒め	絹揚げと卵の炒め物 三色ソテー インゲンとひき肉の炒め物 パンプキンマッシュ
1日 栄養量	I補† -296kcal たんぱく質9.9g 脂質20.2g 炭水化物20.6g 食塩相当量1.9g	I補† -309kcal たんぱく質10.7g 脂質18.6g 炭水化物26.1g 食塩相当量1.9g	I補† -295kcal たんぱく質10.2g 脂質20.3g 炭水化物19.6g 食塩相当量1.8g	I補† -300kcal たんぱく質9.7g 脂質16.7g 炭水化物30.0g 食塩相当量1.9g	I補† -306kcal たんぱく質10.8g 脂質18.5g 炭水化物25.3g 食塩相当量1.9g	I補† -303kcal たんぱく質10.7g 脂質17.3g 炭水化物27.0g 食塩相当量1.9g	I補† -284kcal たんぱく質10.3g 脂質20.3g 炭水化物17.1g 食塩相当量1.9g

優(刻み食)

日付	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)	6月28日(日)
	鶏肉の照り焼き 根菜とこんにゃくの甘辛煮 人参のごまドレ和え マカロニのクリーム煮	スペイン風オムレツミートソース もやしとさつま揚げの生姜醤油炒め 明太マカロニサラダ 金時豆煮	鶏から揚げ五目あんかけ 青梗菜とカニカマの煮浸し 里芋の青のり和え 切干大根の中華風煮物	サワラのはちみつ照り焼き ひじきの煮物 きゅうりの青じそドレッシング和え 揚げじゃが芋そぼろ味噌	豚肉のケチャップ炒め もやしと卵の炒め物 南瓜の粉チーズ和え 大根サラダ	メルルーサのから揚げ 人参と卵の炒め物 野菜ピーマン 小松菜のごま味噌和え	鶏肉の香草焼き 蓮根のおかか炒め 絹揚げのみぞれ煮 インゲンのピーナッツ和え
1日 栄養量	I補† -260kcal たんぱく質14.6g 脂質12.6g 炭水化物24.4g 食塩相当量2.2g	I補† -236kcal たんぱく質11.1g 脂質12.0g 炭水化物21.8g 食塩相当量2.1g	I補† -326kcal たんぱく質11.8g 脂質17.3g 炭水化物33.7g 食塩相当量2.6g	I補† -244kcal たんぱく質13.9g 脂質12.9g 炭水化物21.0g 食塩相当量2.0g	I補† -267kcal たんぱく質15.3g 脂質15.3g 炭水化物18.6g 食塩相当量2.3g	I補† -236kcal たんぱく質13.8g 脂質11.0g 炭水化物22.2g 食塩相当量2.3g	I補† -248kcal たんぱく質14.0g 脂質15.8g 炭水化物14.9g 食塩相当量2.2g

優(ソフト食)

日付	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)	6月28日(日)
	鶏肉の照り焼き マカロニのクリーム煮 根菜とこんにゃくの甘辛煮 しる菜の甘酢和え	スペイン風オムレツミートソース 小松菜の煮浸し 明太マカロニサラダ 金時豆煮	鶏から揚げ五目あんかけ 切干大根の中華風煮物 花野菜サラダ 里芋の青のり和え	サワラのはちみつ照り焼き 揚げじゃが芋そぼろ味噌 ひじきの煮物 きゅうりの青じそドレッシング和え	豚肉のケチャップ炒め もやしと卵の炒め物 しる菜のゆず浸し 大根サラダ	メルルーサのから揚げ 人参と卵の炒め物 小松菜のごま味噌和え 枝豆のおかか和え	鶏肉の香草焼き 絹揚げのみぞれ煮 カニ風味シャキシャキサラダ インゲンのピーナッツ和え
1日 栄養量	I補† -277kcal たんぱく質14.0g 脂質15.0g 炭水化物23.2g 食塩相当量2.2g	I補† -259kcal たんぱく質8.8g 脂質13.6g 炭水化物26.3g 食塩相当量1.7g	I補† -269kcal たんぱく質8.3g 脂質15.4g 炭水化物25.7g 食塩相当量2.0g	I補† -288kcal たんぱく質12.6g 脂質16.0g 炭水化物25.8g 食塩相当量2.1g	I補† -254kcal たんぱく質10.5g 脂質16.7g 炭水化物16.4g 食塩相当量2.2g	I補† -284kcal たんぱく質13.8g 脂質15.4g 炭水化物24.1g 食塩相当量1.9g	I補† -282kcal たんぱく質13.1g 脂質18.7g 炭水化物16.9g 食塩相当量2.0g

※仕入の事情等により献立の内容が変わることがございます。あらかじめご了承ください。

※5日間コースの方は土日祝はお届けがございません。

製造元：下関アグリフードサービス