

7月27日(月)～8月2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

7月27日(月)				7月28日(火)				7月29日(水)				7月30日(木)				7月31日(金)				8月1日(土)				8月2日(日)			
5・7日間コース																7日間コースの方のみお届け											
白飯/ゆかり アジの塩焼き 肉焼売 かにかまマカロニサラダ キャベツと蒸し鶏のサラダ かに・小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン				白飯/白ごま ヒレカツ 鶏肉とじゃが芋の煮物 ひき肉と卵のそぼろ 大豆と枝豆の白和え 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				ひじき飯 サワラの西京焼き いんげんと豆腐の甜面醬炒め 豆とツナのサラダ 青梗菜とハムの和え物 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/白ごま タンドリー風チキン 小松菜の煮浸し ツナとマカロニのサラダ いんげんハムサラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				白飯/ゆかり 豚肉の甘辛煮 ほうれん草と卵の炒め物 キャベツのクリーム煮 えびしんじょの天ぷら えび・小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				白飯/ゆかり カレイのから揚げ 切昆布と大豆の煮物 絹揚げと蓮根の味噌炒め いんげんのごま和え 小麦・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 鶏天ケチャップ甘酢あん 豆腐の真砂煮 しろ菜のおかかマヨ和え ひじきと大豆煮 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン			
熱量	465 kcal	塩分	2.2 g	熱量	537 kcal	塩分	1.9 g	熱量	522 kcal	塩分	3.4 g	熱量	536 kcal	塩分	2.0 g	熱量	506 kcal	塩分	2.2 g	熱量	509 kcal	塩分	2.2 g	熱量	531 kcal	塩分	2.0 g
たんぱく質	19.5 g	脂質	12.1 g	たんぱく質	19.8 g	脂質	17.4 g	たんぱく質	22.1 g	脂質	17.1 g	たんぱく質	20.9 g	脂質	20.2 g	たんぱく質	19.9 g	脂質	16.8 g	たんぱく質	20.9 g	脂質	14.6 g	たんぱく質	19.3 g	脂質	18.2 g
炭水化物	70.8 g	カルシウム	290 mg	炭水化物	76.3 g	カルシウム	224 mg	炭水化物	71.4 g	カルシウム	322 mg	炭水化物	70.1 g	カルシウム	316 mg	炭水化物	70.2 g	カルシウム	336 mg	炭水化物	76.0 g	カルシウム	195 mg	炭水化物	74.8 g	カルシウム	266 mg
ビタミンD	5.27 μg			ビタミンD	1.53 μg			ビタミンD	4.21 μg			ビタミンD	2.07 μg			ビタミンD	2.59 μg			ビタミンD	6.13 μg			ビタミンD	1.12 μg		

明日の食卓咲
製造
下関アグリフードサービス

メバルの塩こうじ焼き				油淋鶏				サワラのゆず胡椒焼き				ポークカレー				ホキの韓国風照り焼き				豚肉の五目旨煮				カレイの和風あん			
揚げじゃがチリソース				キャベツのカレー炒め				絹揚げとひき肉の味噌炒め				アジ大葉フライ				ニラ玉炒め/揚げカニ風味焼売				さつま芋と粉チーズのサラダ				えびしんじょの天ぷら			
ごぼうサラダ				人参ナムル				和風大根サラダ				キャベツとレーズンのサラダ				五目しんじょと椎茸煮				大豆のカレー煮				豚肉と里芋のゆず味噌煮			
小松菜の煮浸し				かぶとカニカマのトロみ煮				カリフラワーサラダ				ピーマンのケチャップ炒め				ビーンズチーズサラダ				いんげんハムサラダ				はすのさんばい(郷土料理)			
小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご				かに・小麦・卵・乳成分・落花生・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・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご				えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・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				かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			
熱量	229 kcal	塩分	1.9 g	熱量	265 kcal	塩分	2.5 g	熱量	255 kcal	塩分	2.0 g	熱量	247 kcal	塩分	2.2 g	熱量	245 kcal	塩分	2.5 g	熱量	240 kcal	塩分	2.4 g	熱量	238 kcal	塩分	2.2 g
たんぱく質	12.3 g	脂質	12.3 g	たんぱく質	11.7 g	脂質	15.7 g	たんぱく質	15.1 g	脂質	14.1 g	たんぱく質	11.5 g	脂質	12.1 g	たんぱく質	13.1 g	脂質	13.2 g	たんぱく質	15.0 g	脂質	11.4 g	たんぱく質	15.4 g	脂質	9.8 g
炭水化物	19.5 g			炭水化物	21.3 g			炭水化物	19.0 g			炭水化物	24.8 g			炭水化物	20.3 g			炭水化物	22.5 g			炭水化物	23.1 g		

明日の食卓舞
製造
下関アグリフードサービス

タンドリー風チキン				アジのゆず風味焼き				鶏から揚げ野菜あん				豆腐とエビのチリソース煮				赤魚のみりん焼き				豚肉のごま味噌煮				イワシのみぞれ煮			
クラムチャウダー風				里芋のそぼろ煮				野菜と豚肉の味噌炒め				サワラのから揚げ				蓮根と豚肉の炒り煮				ミニ白身魚フライ				いんげんと豆腐の甜面醬炒め			
小松菜の煮浸し				もやしと卵の炒め物				豆腐の中華煮				根菜の炒り煮				人参とえのきの明太子炒め				豆腐とエビのくず煮				小松菜とあさりの煮浸し			
ツナとマカロニのサラダ				青梗菜の梅マヨ和え				白菜とツナのトロみ煮				春雨と野菜の甜面醬炒め				小松菜のごまマヨ和え				切干大根と大豆の煮物				豆とツナのサラダ			
いんげんハムサラダ				三目豆				大根と鮭フレークのおかか和え				しろ菜のゆず浸し				きゅうりとツナの酢の物				いんげんのサラダ				里芋の青のり和え			
蓮根の真砂炒め				インゲンのピーナッツ和え				南瓜の粉チーズ和え				人参ナムル				肉焼売				おかかピーマン				白花豆煮			
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				えび・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				えび・小麦・乳成分・落花生・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・ゼラチン				えび・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・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン			
熱量	330 kcal	塩分	2.6 g	熱量	274 kcal	塩分	2.6 g	熱量	361 kcal	塩分	2.8 g	熱量	339 kcal	塩分	3.5 g	熱量	315 kcal	塩分	2.8 g	熱量	327 kcal	塩分	2.9 g	熱量	331 kcal	塩分	2.6 g
たんぱく質	17.9 g	脂質	19.4 g	たんぱく質	20.3 g	脂質	13.0 g	たんぱく質	20.3 g	脂質	20.2 g	たんぱく質	20.5 g	脂質	17.6 g	たんぱく質	20.9 g	脂質	15.3 g	たんぱく質	22.6 g	脂質	15.8 g	たんぱく質	18.2 g	脂質	17.8 g
炭水化物	23.5 g	カルシウム	316 mg	炭水化物	22.0 g	カルシウム	217 mg	炭水化物	28.7 g	カルシウム	232 mg	炭水化物	26.1 g	カルシウム	309 mg	炭水化物	25.9 g	カルシウム	215 mg	炭水化物	27.5 g	カルシウム	303 mg	炭水化物	27.3 g	カルシウム	321 mg
ビタミンD	2.03 μg			ビタミンD	5.46 μg			ビタミンD	1.68 μg			ビタミンD	2.15 μg			ビタミンD	2.20 μg			ビタミンD	0.92 μg			ビタミンD	10.10 μg		

明日の食卓こば
製造
下関アグリフードサービス

白飯 ミニ白身魚フライオーロラソース キャベツのクリーム煮 いんげんのごま和え 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 タンドリー風チキン 根菜とさつま揚げの炒り煮 刻み揚げと人参の甘辛煮 小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご			白飯 メルルーサのから揚げきのこあんかけ 絹揚げと蓮根の味噌炒め マカロニのオーロラソースサラダ 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 鶏肉のから揚げ 小松菜とあさりの煮浸し 春雨の韓国風サラダ かに・小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・りんご			白飯 白身魚天甘酢醤油だれ 人参のナポリタン風 ごぼうサラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご			白飯 豚肉の生姜焼き カニと豆腐のふんわり天 小松菜のごま酢和え 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 サワラの西京焼き 鶏肉とじゃが芋の 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									
熱量	428 kcal	塩分	1.2 g	熱量	423 kcal	塩分	1.4 g	熱量	403 kcal	塩分	1.4 g	熱量	404 kcal	塩分	1.6 g	熱量	383 kcal	塩分	1.6 g	熱量	424 kcal	塩分	1.4 g	熱量	416 kcal	塩分	1.8 g
たんぱく質	9.5 g	脂質	17.3 g	たんぱく質	16.4 g	脂質	15.5 g	たんぱく質	14.4 g	脂質	11.9 g	たんぱく質	12.8 g	脂質	13.2 g	たんぱく質	10.8 g	脂質	11.8 g	たんぱく質	13.6 g	脂質	16.1 g	たんぱく質	15.8 g	脂質	12.9 g
炭水化物	59.3 g			炭水化物	56.4 g			炭水化物	60.8 g			炭水化物	59.4 g			炭水化物	59.9 g			炭水化物	57.7 g			炭水化物	59.2 g		

7月27日(月)～8月2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

7月27日(月)				7月28日(火)				7月29日(水)				7月30日(木)				7月31日(金)				8月1日(土)				8月2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) 豚肉と木耳のオイスター炒め サーモンマヨカツ ツナの卵炒め いんげんハムサラダ 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(食物繊維添加) カレーのカレー風味から揚げ 根菜の炒り煮 ひじきと大豆のサラダ さつま芋のミルク煮 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) 鶏肉と蓮根の炒め物 小松菜とあさりの煮浸し カリフラワーのトマト煮 ほうれん草のマヨサラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・りんご				白飯(食物繊維添加) メルルーサの照り焼き 水菜と豚肉のさっと煮 白菜のぼん酢マヨネーズ和え もやしと木耳の中華和え 小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・豚肉・りんご				白飯(食物繊維添加) 鶏肉の香草焼き 野菜と豚肉の炒め物 五目しんじょと人参煮 ほうれん草のナムル風 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				白飯(食物繊維添加) イワシのみぞれ煮 豚肉とじゃが芋の煮物 人参と卵の炒め物 白菜のゆず胡椒サラダ 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				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																																																																																							
熱量	528 kcal	塩分	2.2 g	たんぱく質	18.5 g	脂質	17.3 g	炭水化物	78 g	カルシウム	105 mg	ビタミンD	3.86 μg	食物繊維	6.70 g	熱量	520 kcal	塩分	1.9 g	たんぱく質	20.2 g	脂質	14.8 g	炭水化物	78.5 g	カルシウム	288 mg	ビタミンD	6.81 μg	食物繊維	5.90 g	熱量	504 kcal	塩分	2.3 g	たんぱく質	20.6 g	脂質	16.2 g	炭水化物	71.0 g	カルシウム	200 mg	ビタミンD	1.10 μg	食物繊維	6.60 g	熱量	470 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	20.8 g	脂質	12.2 g	炭水化物	72.5 g	カルシウム	286 mg	ビタミンD	3.63 μg	食物繊維	5.80 g	熱量	524 kcal	塩分	2.1 g	たんぱく質	21.8 g	脂質	20.7 g	炭水化物	66.2 g	カルシウム	212 mg	ビタミンD	3.63 μg	食物繊維	5.80 g	熱量	534 kcal	塩分	2.4 g	たんぱく質	19.8 g	脂質	18.1 g	炭水化物	75.3 g	カルシウム	244 mg	ビタミンD	8.85 μg	食物繊維	5.20 g	熱量	532 kcal	塩分	2.3 g	たんぱく質	22.7 g	脂質	17.6 g	炭水化物	74.6 g	カルシウム	912 mg	ビタミンD	2.02 μg	食物繊維	6.76 g

明日の食卓

華

製造
下関アグリフードサービス

7月27日(月)		7月28日(火)		7月29日(水)		7月30日(木)		7月31日(金)											
5日間コース																			
メルルーサのから揚げおろしあん 牛肉とミックスビーンズのトマト煮 春雨のすき煮 ごぼうとこんにゃく煮 南瓜とレーズンのサラダ 小松菜と厚揚げの煮物 わかめの生姜酢和え うぐいす豆 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		豚肉の生姜焼き 赤魚の塩こうじ焼き 絹揚げのピリ辛煮 マカロニのイタリアンサラダ ひじきと蓮根の炒り煮 さつま芋のごま和え きゅうりとツナの酢の物 水菜の煮浸し 小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン		豆腐とエビのチリソース煮 鶏から揚げ野菜あん もやしと卵の炒め物 白菜と竹輪のさっと煮 いんげんのピーナッツ和え 大根のひき肉炒め 里芋の青のり和え 南瓜とひじきの甘煮 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		肉豆腐・絹さや エビカツ 木耳と玉子中華炒め しろ菜とカニカマの青じそドレッシング和え 大豆と揚げの煮物 カリフラワーサラダ インゲンのごまきな粉和え 糸こんの真砂煮 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		エビ天ぷらと白身魚天 豚肉とイカの中華炒め 高野豆腐の含め煮 青梗菜の梅マヨ和え じゃが芋のそぼろ煮 白菜のスープ煮 ひじきの煮物 ごまだんご 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											
熱量	356 kcal	塩分	2.7 g	熱量	344 kcal	塩分	3.2 g	熱量	370 kcal	塩分	3.5 g	熱量	380 kcal	塩分	3.6 g	熱量	354 kcal	塩分	2.8 g
たんぱく質	18.5 g	脂質	15.9 g	たんぱく質	23.7 g	脂質	15.0 g	たんぱく質	18.4 g	脂質	19.2 g	たんぱく質	19.3 g	脂質	19.0 g	たんぱく質	18.4 g	脂質	16.2 g
炭水化物	38.0 g			炭水化物	32.1 g			炭水化物	34.7 g			炭水化物	36.3 g			炭水化物	36.2 g		

おかず

製造
ワタミ株式会社

牛肉と冬瓜の甘辛煮				赤魚のみりん焼き				エビと豚肉のオイスター炒め				味噌チキンカツ				ワタミファームの有機生姜使用！ 豚肉の生姜焼き			
小麦・牛肉・大豆				卵・小麦・乳成分・大豆・ごま				小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま				小麦・乳成分・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま				小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま			
美幌峠牧場生乳使用クリームコロッケ				豚肉と春雨の彩り炒め				小籠包				豚肉と野菜のポン酢ジュレ				肉団子の黒酢ソース			
卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン				小麦・大豆・豚肉				さば・卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま				小麦・大豆・豚肉・ゼラチン				小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま			
じゃが芋といんげんのあおさ炒め				切干大根と枝豆の煮物				もろみ醤油を使ったなすとキャベツの味噌炒め				豆腐そぼろの炒り煮				人参の粒マスタードサラダ			
小麦・大豆・豚肉				小麦・さば・大豆				小麦・大豆				小麦・大豆				卵・小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご			
ブロッコリーと蒸し鶏の和え物				カニ風味かまぼこのサラダ				豆のごま和えサラダ				じゃが芋のシャキシャキサラダ				ブロッコリーと玉子の和え物			
卵・小麦・大豆・鶏肉				卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉				小麦・大豆・ごま				卵・小麦・乳成分・大豆				卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま			
人参と薄揚げの金平				いんげんのごま和え				つきこんにゃくの真砂和え				白菜とえのきの和え物				大根とこんにゃくのサイコロ煮			
小麦・大豆・ごま				小麦・大豆・ごま				小麦・大豆・ゼラチン				小麦・さば・大豆				小麦・大豆			
熱量	411 kcal	塩分	2.5 g	熱量	349 kcal	塩分	2.6 g	熱量	380 kcal	塩分	2.8 g	熱量	406 kcal	塩分	2.5 g	熱量	430 kcal	塩分	3.1 g
たんぱく質	15.4 g	脂質	27.3 g	たんぱく質	15.9 g	脂質	20.6 g	たんぱく質	17.2 g	脂質	24.8 g	たんぱく質	18.9 g	脂質	25.3 g	たんぱく質	15.3 g	脂質	30.9 g
炭水化物	25.8 g			炭水化物	25.5 g			炭水化物	23.9 g			炭水化物	26.1 g			炭水化物	24.8 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ことがございます。
- * 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。

「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・こばこ・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

7月29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。

夕食宅配 **こくる**

0120-272-428
083-995-3638

受付: 月～金 9:00～18:00

7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)	8月1日(土)	8月2日(日)
5・7日間コース					7日間コースの方のみお届け	
ホッケの塩焼き	豚肉と春雨のチャプチェ	アジの天ぷらさっぱりみぞれあん	豚肉の生姜焼き	ホキのごま焼き	鶏肉の甜面醬マヨ炒め	赤魚の照り焼き
カニ玉チリソース	メバルの和風あん	鶏すき煮	絹揚げとイカのチリソース煮	ミニチキン竜田	カレーのおろしあん	春巻きと揚げ餃子
ごぼうと豚肉の炒り煮	クリームコロッケ	マカロニのケチャップ炒め	南瓜のいとこ煮	じゃが芋のカレー風味煮	高野豆腐の含め煮	カリフラワーのトマト煮
しろ菜のおかかマヨ和え	白菜のぽん酢マヨネーズ和え	さつま芋のごま和え	カニカママカロニサラダ	ひじきと蓮根のサラダ	春雨のマヨサラダ	アスパラとハムのレモン風味和え
白花豆煮	蓮根の粒マスタード和え	なすの南蛮和え	切干大根のドレッシング和え	いんげんとえのきの和え物	ほうれん草と錦糸卵の和え物	南瓜の粉チーズ和え
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	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	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・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・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	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
熱量 393 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 21.7 g 炭水化物 28.9 g 塩分 2.9 g	熱量 379 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 21.2 g 炭水化物 28.7 g 塩分 2.8 g	熱量 370 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 16.6 g 炭水化物 36.3 g 塩分 2.9 g	熱量 352 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 17.0 g 炭水化物 31.2 g 塩分 3.0 g	熱量 375 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 19.9 g 炭水化物 28.2 g 塩分 3.1 g	熱量 534 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 18.1 g 炭水化物 75.3 g 塩分 2.4 g	熱量 532 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 17.6 g 炭水化物 74.6 g 塩分 2.3 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下さい。

* 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
7月29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時までに電話下さい。

 **コプやまくち** 夕食宅配 

0120-272-428
083-995-3638

受付: 月～金 9:00～18:00

7/27（月）～8/2（日） 5・7日間コース献立表

優（塩分調整食）

日付	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)	8月1日(土)	8月2日(日)
	白飯 アジの塩焼き 肉焼売 カニカママカロニサラダ うぐいす豆	白飯 ヒレカツ 鶏肉とじゃが芋の煮物 ピーマンのケチャップ炒め 三目豆	白飯 サワラの西京焼き インゲンと豆腐の甜面醬炒め カリフラワーサラダ 里芋の青のり和え	白飯 タンドリー風チキン 小松菜の煮浸し インゲンハムサラダ 竹輪の金平風	白飯 豚肉の甘辛煮 ほうれん草と卵の炒め物 えびしんじょの天ぷら もやしと木耳の中華和え	白飯 カレイのから揚げ 切昆布と大豆の煮物 和風マカロニサラダ インゲンのごま和え	白飯 鶏天ケチャップ甘酢あん 豆腐の真砂煮 ひじきと大豆煮 和インゲンの中華風味
1日 栄養量	Iカロリー -460kcal たんぱく質18.3g 脂 質11.3g 炭水化物72.1 g 食塩相当量1.8g	Iカロリー -462kcal たんぱく質15.1g 脂 質13.4g 炭水化物71.1 g 食塩相当量1.6g	Iカロリー -461kcal たんぱく質17.9g 脂 質13.1g 炭水化物69.5 g 食塩相当量1.8g	Iカロリー -458kcal たんぱく質17.8g 脂 質14.9g 炭水化物65.4 g 食塩相当量1.8g	Iカロリー -476kcal たんぱく質18.5g 脂 質15.4g 炭水化物67.4 g 食塩相当量1.8g	Iカロリー -447kcal たんぱく質18.4g 脂 質11.0g 炭水化物71.3 g 食塩相当量1.7g	Iカロリー -494kcal たんぱく質19.0g 脂 質14.7g 炭水化物74.1 g 食塩相当量1.8g

優(エネルギー調整食)

日付	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)	8月1日(土)	8月2日(日)
	白飯 アジの塩焼き 肉焼売 ごぼうサラダ きゅうりの酢の物	白飯 ヒレカツ 鶏肉とじゃが芋の煮物 ピーマンのケチャップ炒め 三目豆	白飯 サワラの西京焼き インゲンと豆腐の甜面醬炒め 和カリフラワーサラダ 白菜とツナのとりみ煮	白飯 タンドリー風チキン 小松菜の煮浸し インゲンハムサラダ 竹輪の金平風	白飯 豚肉の甘辛煮 ほうれん草と卵の炒め物 えびしんじょの天ぷら もやしと木耳の中華和え	白飯 カレイのから揚げ 切昆布と大豆の煮物 インゲンのごま和え おかかピーマン	白飯 鶏天ケチャップ甘酢あん 小松菜とあさりの煮浸し ひじきと大豆煮 和インゲンの中華風味
1日 栄養量	Iカロリー -417kcal たんぱく質18.2g 脂 質12.4g 炭水化物59.6 g 食塩相当量1.9g	Iカロリー -430kcal たんぱく質14.5g 脂 質13.2g 炭水化物64.1 g 食塩相当量1.6g	Iカロリー -429kcal たんぱく質17.9g 脂 質13.4g 炭水化物61.2 g 食塩相当量1.8g	Iカロリー -422kcal たんぱく質17.1g 脂 質14.6g 炭水化物57.9 g 食塩相当量1.7g	Iカロリー -445kcal たんぱく質17.9g 脂 質15.2g 炭水化物60.4 g 食塩相当量1.8g	Iカロリー -409kcal たんぱく質17.6g 脂 質11.5g 炭水化物61.7 g 食塩相当量1.6g	Iカロリー -440kcal たんぱく質18.1g 脂 質12.6g 炭水化物66.2 g 食塩相当量1.9g

優(たんぱく調整食)

日付	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)	8月1日(土)	8月2日(日)
	クラムチャウダー風 サーモンマヨカツ コーングラッセ ごぼうサラダ インゲンのごま和え	クリームコロッケ 鶏肉とじゃが芋の煮物 人参ナムル インゲンのピーナッツ和え 大根と葉大根の炒り煮	絹揚げとひき肉の味噌炒め 蓮根金平 南瓜とひじきの甘煮 カリフラワーサラダ 里芋の青のり和え	鶏肉のから揚げ マカロニソテー 糸こんの真砂煮 ピーマンのケチャップ炒め パンプキンマッシュ	豚肉の甘辛煮 春雨ソーセージ炒め 揚げカニ風味焼売 小松菜のごまマヨ和え 人参の煮物	イワシのみぞれ煮 ひじきの彩り煮 インゲンのごま和え カニと豆腐のふんわり天 さつま芋と粉チーズのサラダ	ひき肉とトマトのカレー ごぼうと人参の金平 パインアップチビット 青梗菜の中華ミルク煮 和豆とツナのサラダ
1日 栄養量	Iカロリー -303kcal たんぱく質9.0g 脂 質17.2g 炭水化物30.4 g 食塩相当量1.9g	Iカロリー -295kcal たんぱく質8.4g 脂 質19.6g 炭水化物22.6 g 食塩相当量1.8g	Iカロリー -299kcal たんぱく質10.9g 脂 質17.4g 炭水化物27.3 g 食塩相当量1.9g	Iカロリー -298kcal たんぱく質10.0g 脂 質18.7g 炭水化物24.1 g 食塩相当量1.9g	Iカロリー -292kcal たんぱく質10.4g 脂 質19.7g 炭水化物20.7 g 食塩相当量1.9g	Iカロリー -285kcal たんぱく質9.6g 脂 質18.3g 炭水化物22.2 g 食塩相当量1.7g	Iカロリー -298kcal たんぱく質10.0g 脂 質17.4g 炭水化物29.8 g 食塩相当量1.9g

優(刻み食)

日付	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)	8月1日(土)	8月2日(日)
	メバルの塩こうじ焼き インゲンと人参の煮物 揚げじゃが チリソース きゅうりの酢の物 ごぼうサラダ	鶏から揚げ油淋鶏たれ キャベツのカレー炒め 人参ナムル かぶとカニカマのとりみ煮 インゲンのピーナッツ和え	サワラのゆず胡椒焼き 絹揚げとひき肉の味噌炒め 風大根サラダ ベーコンビーンズ カリフラワーサラダ	ボークカレー アジ大葉フライ マカロニベジタブルソテー キャベツとレーズンのサラダ ピーマンのケチャップ炒め	ホキの韓国風照り焼き 春雨ソーセージ炒め ニラ玉炒め 五目花型しんじょの含め煮 ビーンズチーズサラダ	豚肉の五目旨煮 ひじきの彩り煮 さつま芋と粉チーズのサラダ 大豆のカレー煮 インゲンハムサラダ	カレイの和風たれかけ えびしんじょの天ぷら 青梗菜の卵和え 豚肉と里芋のゆず味噌煮 はすのさんばい(郷土料理)
1日 栄養量	Iカロリー -233kcal たんぱく質12.3g 脂 質12.3g 炭水化物20.6 g 食塩相当量1.9g	Iカロリー -315kcal たんぱく質11.0g 脂 質15.8g 炭水化物35.2 g 食塩相当量2.9g	Iカロリー -261kcal たんぱく質15.2g 脂 質14.4g 炭水化物20.0 g 食塩相当量2.0g	Iカロリー -249kcal たんぱく質11.5g 脂 質12.1g 炭水化物25.3 g 食塩相当量2.2g	Iカロリー -249kcal たんぱく質13.1g 脂 質13.2g 炭水化物21.5 g 食塩相当量2.5g	Iカロリー -239kcal たんぱく質14.7g 脂 質11.4g 炭水化物23.5 g 食塩相当量2.4g	Iカロリー -242kcal たんぱく質15.4g 脂 質9.8g 炭水化物24.2 g 食塩相当量2.3g

優(ソフト食)

日付	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)	8月1日(土)	8月2日(日)
	メバルの塩こうじ焼き 揚げじゃが チリソース ごぼうサラダ 小松菜の煮浸し	鶏から揚げの油淋鶏たれ キャベツのカレー炒め かぶとカニカマのとりみ煮 インゲンのピーナッツ和え	サワラのゆず胡椒焼き 絹揚げとひき肉の味噌炒め ベーコンビーンズ カリフラワーサラダ	ボークカレー アジ大葉フライ キャベツとレーズンのサラダ ピーマンのケチャップ炒め	ホキの韓国風照り焼き ニラ玉炒め 五目花型しんじょの含め煮 ビーンズチーズサラダ	豚肉の五目旨煮 ひじきの彩り煮 大豆のカレー煮 さつま芋と粉チーズのサラダ	カレイ の和風たれかけ 豚肉と里芋のゆず味噌煮 えびしんじょの天ぷら 青梗菜の卵和え
1日 栄養量	Iカロリー -281kcal たんぱく質11.6g 脂 質16.8g 炭水化物22.6 g 食塩相当量2.1g	Iカロリー -244kcal たんぱく質7.7g 脂 質14.1g 炭水化物23.0 g 食塩相当量2.4g	Iカロリー -293kcal たんぱく質14.1g 脂 質17.3g 炭水化物22.0 g 食塩相当量2.1g	Iカロリー -268kcal たんぱく質9.8g 脂 質13.2g 炭水化物29.4 g 食塩相当量2.4g	Iカロリー -274kcal たんぱく質12.2g 脂 質15.7g 炭水化物22.8 g 食塩相当量2.7g	Iカロリー -260kcal たんぱく質9.8g 脂 質15.8g 炭水化物22.5 g 食塩相当量2.3g	Iカロリー -253kcal たんぱく質11.8g 脂 質12.6g 炭水化物23.7 g 食塩相当量2.3g

※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。

