

8月10日(月)～8月16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

8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)	8月16日(日)
5・7日間コース	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 豚肉と春雨のスープ煮 大豆と鶏肉の炒り煮 キャベツと桜エビのカレー炒め 切干大根と鮭フレークのサラダ えび・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/黒ごま カレイの和風あん ニラ玉 コロッケ 枝豆の明太マヨ和え 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン	ひじき飯 ローストチキントマトソース 豆腐の中華煮 春雨の炒め物 ブロッコリーのしらすぼん酢和え えび・小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・りんご	白飯/白ごま ブリのみりん焼き 大豆のケチャップ煮 エビつみれと大根の煮物 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・りんご	白飯/ゆかり 豚肉のごま煮 もやしと卵の炒め物 南瓜とレーズンのサラダ 青梗菜としらすの和え物 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	白飯/黒ごま サワラのから揚げチリソース かぶと豚肉の炒め物 三目豆 小松菜のごまマヨ和え 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	白飯/ゆかり 豚肉の塩こうじ炒め エビと枝豆の卵炒め 高野豆腐の煮物 里芋鮭フレークサラダ えび・小麦・卵・乳成分・さけ・大豆・豚肉・りんご
熱量 529 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 21.0 g 脂質 19.1 g 炭水化物 71.0 g カルシウム 145 mg ビタミンD 1.14 μg	熱量 520 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 20.0 g 脂質 16.5 g 炭水化物 73.3 g カルシウム 300 mg ビタミンD 7.53 μg	熱量 503 kcal 塩分 3.5 g たんぱく質 18.7 g 脂質 16.1 g 炭水化物 73.7 g カルシウム 272 mg ビタミンD 1.54 μg	熱量 487 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 22.2 g 脂質 15.0 g 炭水化物 70.3 g カルシウム 159 mg ビタミンD 3.8 μg	熱量 502 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 18.5 g 脂質 17.6 g 炭水化物 69.5 g カルシウム 305 mg ビタミンD 2.19 μg	熱量 553 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 22.1 g 脂質 19.8 g 炭水化物 75.2 g カルシウム 260 mg ビタミンD 4.88 μg	熱量 491 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 21.2 g 脂質 14.7 g 炭水化物 69.4 g カルシウム 254 mg ビタミンD 2.35 μg

明日の食卓
咲
製造
下関アグリフードサービス

タラのから揚げチリソース 根菜とこんにゃくの甘辛煮 しろ菜のゆず浸し マカロニサラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご	ローストチキン甘酢醤油だれ 切干大根のドレッシング和え じゃが芋のチーズクリーム煮 春雨の韓国風サラダ かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	サバの塩焼き 揚げなすそぼろ味噌 けんちん煮 いんげんピーナッツ和え 小麦・落花生・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	豚肉と春雨のチャプチェ キャベツのクリーム煮 かぶとカニカマのとりみ煮 ブロッコリーサラダ 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	白身魚のフライ さつま揚げと椎茸の煮物 春雨のすき煮 いんげんとえのきの和え物 小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	鶏肉とじゃが芋の塩だれ炒め ひじきの煮物 がんもと人参の煮物 ほうれん草のごまぼんマヨ和え 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン	サワラの西京焼き カリフラワーのフレンチサラダ いんげんとひき肉の炒め物 南瓜とレーズンのサラダ 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
熱量 236 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 12.2 g 脂質 10.5 g 炭水化物 26.3 g	熱量 216 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 11.3 g 脂質 10.3 g 炭水化物 21.5 g	熱量 249 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 13.2 g 脂質 17.6 g 炭水化物 12.8 g	熱量 249 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 15.2 g 脂質 12.2 g 炭水化物 22.0 g	熱量 272 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 12.5 g 脂質 11.0 g 炭水化物 32.8 g	熱量 244 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 12.0 g 脂質 14.5 g 炭水化物 20.3 g	熱量 253 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 15.1 g 脂質 13.4 g 炭水化物 20.6 g

明日の食卓
舞
製造
下関アグリフードサービス

サワラのゆず胡椒焼き 鶏肉と野菜のソースマヨ炒め 春雨のすき煮 小松菜とツナのぼん酢和え さつま芋のミルク煮 人参の粒マスタード和え 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	鶏肉と里芋の照り煮 もやしのカレー炒め さつま揚げと人参の煮物 ブロッコリーと魚肉ソーセージのサラダ ほうれん草の白和え 白菜煮浸し 小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	白身魚のフライ 鶏ごぼう煮 大豆のカレー煮 花野菜サラダ もやしと木耳の中華和え キャベツの煮浸し えび・小麦・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	豚肉の甘辛煮 冬瓜と鶏肉のとりみ煮 揚げじゃが芋チリソース ツナコーンサラダ 絹揚げとひじきの煮物 しろ菜と鮭フレークの和え物 小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	ブリの和風あんかけ ポテと鶏肉のオイスターケチャップ炒め 春雨の炒め物 さつま揚げと野菜の煮物 小松菜とツナのお浸し ミートボールトマト味 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	鶏肉のから揚げ 豚肉と大根の味噌煮 キャベツとエビの旨煮 豆腐の真砂煮 いんげんの中華風味 胡瓜の酢の物 えび・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	ホッケの塩焼き ごぼうと豚肉の炒り煮 高野豆腐の含め煮 ツナとマカロニのサラダ カレージャーマンポテト 揚げカニ風味焼売 えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
熱量 317 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 19.1 g 脂質 15.4 g 炭水化物 28.3 g カルシウム 230 mg ビタミンD 4.75 μg	熱量 335 kcal 塩分 3.3 g たんぱく質 19.5 g 脂質 17.0 g 炭水化物 29.2 g カルシウム 263 mg ビタミンD 1.69 μg	熱量 341 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 21.7 g 脂質 14.9 g 炭水化物 34.0 g カルシウム 189 mg ビタミンD 2.20 μg	熱量 317 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 20.5 g 脂質 14.5 g 炭水化物 29.7 g カルシウム 148 mg ビタミンD 1.14 μg	熱量 343 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 22.6 g 脂質 18.5 g 炭水化物 26.2 g カルシウム 104 mg ビタミンD 4.69 μg	熱量 312 kcal 塩分 3.0 g たんぱく質 18.5 g 脂質 17.4 g 炭水化物 23.4 g カルシウム 233 mg ビタミンD 1.11 μg	熱量 327 kcal 塩分 2.8 g たんぱく質 21.0 g 脂質 18.3 g 炭水化物 22.7 g カルシウム 270 mg ビタミンD 2.76 μg

明日の食卓
ば
製造
下関アグリフードサービス

白飯 豚肉の塩こうじ炒め 春雨のマヨサラダ 揚げカニ風味焼売 えび・かに・小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	白飯 サワラの韓国風照り焼き 切昆布と大豆の煮物 じゃが芋のチーズクリーム煮 小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	白飯 鶏肉のケチャップ煮 さつま揚げと野菜の煮物 コールスローサラダ 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・りんご	白飯 タラの磯辺天ぷら 高野豆腐の含め煮 マカロニサラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・りんご	白飯 ハヤシソース ひじきの煮物 ほうれん草と卵のサラダ 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	白飯 赤魚味噌煮たれ 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 メンチカツ 三目豆 青梗菜の卵和え 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 393 kcal 塩分 1.4 g たんぱく質 12.4 g 脂質 13.8 g 炭水化物 56.2 g	熱量 389 kcal 塩分 1.3 g たんぱく質 18.0 g 脂質 10.6 g 炭水化物 57.7 g	熱量 376 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 13.4 g 脂質 11.3 g 炭水化物 56.7 g	熱量 409 kcal 塩分 1.3 g たんぱく質 16.1 g 脂質 12.8 g 炭水化物 58.5 g	熱量 389 kcal 塩分 1.8 g たんぱく質 12.6 g 脂質 13.4 g 炭水化物 55.6 g	熱量 370 kcal 塩分 1.3 g たんぱく質 15.0 g 脂質 9.1 g 炭水化物 58.2 g	熱量 438 kcal 塩分 1.3 g たんぱく質 14.5 g 脂質 13.7 g 炭水化物 66.0 g

8月10日(月)～8月16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
健康
製造
下関アグリフードサービス

8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)	8月16日(日)
5・7日間コース	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) ミニチキン竜田揚げ 豚肉と大根の味噌煮 白菜と竹輪のさっと煮 ほうれん草とチーズのサラダ 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	白飯(食物繊維添加) 赤魚のゆず風味焼き 切昆布と大豆の煮物 キャベツと桜エビのサラダ じゃが芋のごま酢和え えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご	白飯(食物繊維添加) 豚肉の焼肉風 高野豆腐とあさりの煮物 インゲンとしらすの山椒炒め 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(食物繊維添加) アジの香草パン粉焼き 大豆のケチャップ煮 ひじきとさつま揚げの煮物 ブロッコリーサラダ 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) ローストチキントマトソース 絹揚げと蓮根の味噌炒め かぶとウインナーのカレークリーム煮 糸こんにゃくと木耳の中華サラダ 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(食物繊維添加) ブリの照り焼き 高野豆腐の卵とじ 根菜とさつま揚げの炒り煮 キャベツとレーズンのサラダ 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) 絹揚げと豚肉の味噌炒め 鶏大根大豆煮 ミニオムレツホワイトソースかけ 和風マカロニサラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
熱量 541 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 20.2 g 脂質 17.0 g 炭水化物 78.5 g カルシウム 243 mg ビタミンD 1.09 μg 食物繊維 5.80 g	熱量 519 kcal 塩分 1.9 g たんぱく質 21.0 g 脂質 17.3 g 炭水化物 74.2 g カルシウム 194 mg ビタミンD 1.98 μg 食物繊維 7.30 g	熱量 524 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 22.9 g 脂質 15.6 g 炭水化物 76.4 g カルシウム 235 mg ビタミンD 1.14 μg 食物繊維 5.70	熱量 485 kcal 塩分 2.0 g たんぱく質 21.3 g 脂質 13.5 g 炭水化物 73.6 g カルシウム 250 mg ビタミンD 5.43 μg 食物繊維 6.40 g	熱量 517 kcal 塩分 2.2 g たんぱく質 16.9 g 脂質 18.3 g 炭水化物 74.5 g カルシウム 223 mg ビタミンD 2.91 μg 食物繊維 5.70 g	熱量 501 kcal 塩分 2.1 g たんぱく質 20.0 g 脂質 14.6 g 炭水化物 77.6 g カルシウム 254 mg ビタミンD 4.78 μg 食物繊維 5.40 g	熱量 543 kcal 塩分 2.5 g たんぱく質 23.2 g 脂質 16.2 g 炭水化物 79.2 g カルシウム 220 mg ビタミンD 1.69 μg 食物繊維 5.20 g

明日の食卓
華
製造
下関アグリフードサービス

8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)
5日間コース				
アジの香草パン粉焼き チンジャオロース 高野豆腐ときのこ煮物 ナムル ポテトソテー ブロッコリーサラダ 青梗菜とカニカマの煮浸し 金時豆煮 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	山の日 (祝日の為お休みです)	豚肉のケチャップ炒め 絹揚げと蓮根の味噌炒め 水菜とあさりの煮浸し 白菜とツナのゆず胡椒サラダ 里芋の青のり和え 大根の和風カレー煮 糸こんにゃくのピリ辛炒め 人参のごまドレ和え 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	ブリの照り焼き 肉団子ケチャップ甘酢あん キャベツのコンソメ煮 いんげんとコーンのグラッセ 金平ごぼう ひじきと大豆のサラダ じゃが芋のごまがらめ パインシロップ漬け 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	ローストチキントマトソース えびのオーロラソースかけ 南瓜の煮物 絹揚げのみぞれ煮 カレージャーマンポテト ほうれん草の煮浸し 切干大根のドレッシング和え 梅ひじき 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
熱量 284 kcal 塩分 2.9 g たんぱく質 21.2 g 脂質 13.7 g 炭水化物 23.4 g		熱量 358 kcal 塩分 3.2 g たんぱく質 19.3 g 脂質 19.6 g 炭水化物 28.8 g	熱量 465 kcal 塩分 3.1 g たんぱく質 21.3 g 脂質 25.7 g 炭水化物 42.5 g	熱量 412 kcal 塩分 3.5 g たんぱく質 15.5 g 脂質 25.9 g 炭水化物 33.5 g

おかず
ワタミ株式会社
製造

牛肉と野菜の五目炒め 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま さつま芋と蒸し鶏のオリーブオイル風味 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 切干大根と高菜の炒り煮 小麦・大豆・ごま 豆とオクラの和風ひじきサラダ 卵・小麦・大豆 チンゲン菜と薄揚げの和え物 小麦・大豆	山の日 (祝日の為お休みです)	豚肉とズッキーニのごま味噌炒め 小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま 白身魚のつみれと人参の炊き合わせ 卵・小麦・さば・大豆・豚肉・鶏肉 じゃが芋のそぼろ炒め 小麦・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン なますのゆず風味 無し 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	タンドリーチキン風 小麦・大豆・鶏肉 野菜コロッケ 小麦・大豆 こうや豆腐の湯葉あんかけ 卵・小麦・乳成分・えび・かに・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ごぼうとベーコンのマヨサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま わかめとねぎのナムル 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	ブリの揚げ煮 小麦・大豆・ごま 豆腐チャンプルー 小麦・大豆・豚肉・ごま ワタミファームの有機人参使用！ ブロッコリーのおろし人参サラダ 小麦 白菜と大根のツナマヨサラダ 卵・小麦・大豆 枝豆のだしジュレ 小麦・さば・大豆・ゼラチン
熱量 366 kcal 塩分 2.6 g たんぱく質 13.5 g 脂質 22.2 g 炭水化物 27.9 g		熱量 361 kcal 塩分 2.3 g たんぱく質 15.5 g 脂質 22.2 g 炭水化物 25.7 g	熱量 443 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 21.1 g 脂質 29.8 g 炭水化物 25.7 g	熱量 353 kcal 塩分 2.4 g たんぱく質 14.3 g 脂質 22.8 g 炭水化物 24.7 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。

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

8月12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

8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)	8月16日(日)
5・7日間コース	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	
サバのゆず胡椒焼き	豚肉の塩こうじ炒め	イワシの梅煮	鶏肉のケチャップ煮	カレイの天ぷら山椒あん	オムレッツデミグラスソース	シーフードの甘酢炒め
ポークビーンズ	白身魚天チリソース	ポークカレー	たらねぎ塩だれ	絹揚げとひき肉の味噌炒め	メバルの照り焼き	チキンナゲットとスパイスカレーロール
ほうれん草と卵の炒め物	絹揚げと蓮根の味噌炒め	カニと豆腐のふんわり天	いんげんと豆腐の甜面醬炒め	切干大根のごま煮	根菜の炒り煮	さつま芋と切昆布の煮物
マカロニのイタリアンサラダ	里芋鮭フレークサラダ	豆とツナのサラダ	大根サラダ	ほうれん草とチーズのサラダ	ブロッコリーのごま浸し	青梗菜と蒸し鶏の和え物
切干大根のドレッシング和え	枝豆コーン和え	白菜のごま酢和え	きゅうりの酢の物	里芋の青のり和え	白花豆煮	大根と葉大根の炒り煮
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・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご	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	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・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・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
熱量 400 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 25.1 g 炭水化物 28.3 g 塩分 2.9 g	熱量 405 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 23.6 g 炭水化物 30.5 g 塩分 2.9 g	熱量 441 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 28.5 g 炭水化物 27.0 g 塩分 3.1 g	熱量 371 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 21.1 g 炭水化物 25.6 g 塩分 3.3 g	熱量 449 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 26.3 g 炭水化物 30.4 g 塩分 3.1 g	熱量 368 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 19.0 g 炭水化物 33.2 g 塩分 3.1 g	熱量 375 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 17.8 g 炭水化物 36.9 g 塩分 3.0 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
8月12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。

 
0120-272-428
083-995-3638

受付: 月～金 9:00～18:00

8/10（月）～8/16（日） 5・7日間コース献立表

優（塩分調整食）

日付	8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)	8月16日(日)
	白飯 ミニチキン竜田 しろ菜のゆず浸し マカロニサラダ 枝豆のおかか和え	白飯 カレイの和風たれかけ ニラ玉 コロッケ 白菜の甘酢和え	白飯 鶏肉のトマトソースかけ 豆腐の中華煮 大根の和風カレー煮 白花豆煮	白飯 ブリのみりん焼き 大豆のケチャップ煮 マカロニのイタリアンサラダ きゅうりの酢の物	白飯 豚肉のごま煮 かぶとウィンナーのカレークリーム煮 南瓜とレーズンのサラダ インゲンとえのきの和え物	白飯 サワラのから揚げチリソースかけ 三目豆 ほうれん草のごまぼんマヨ和え 蓮根の粒マスタード和え	白飯 豚肉の塩こうじ炒め エビと枝豆の卵炒め 里芋鮭フレークサラダ 金時豆煮
1日 栄養量	I総計 -495kcal たんぱく質15.9g 脂 質17.2g 炭水化物69.9g 食塩相当量1.6g	I総計 -466kcal たんぱく質17.3g 脂 質11.9g 炭水化物73.0g 食塩相当量1.9g	I総計 -450kcal たんぱく質14.7g 脂 質12.0g 炭水化物73.2g 食塩相当量1.6g	I総計 -457kcal たんぱく質20.7g 脂 質13.8g 炭水化物66.9g 食塩相当量1.7g	I総計 -483kcal たんぱく質17.1g 脂 質15.7g 炭水化物70.3g 食塩相当量1.8g	I総計 -514kcal たんぱく質19.2g 脂 質18.0g 炭水化物72.7g 食塩相当量1.5g	I総計 -465kcal たんぱく質19.3g 脂 質13.6g 炭水化物67.3g 食塩相当量1.7g

優(エネルギー調整食)

日付	8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)	8月16日(日)
	白飯 ミニチキン竜田 キャベツと桜エビのカレー炒め 人参の粒マスタード和え 枝豆のおかか和え	白飯 カレイの和風たれかけ ニラ玉 コロッケ 白菜の甘酢和え	白飯 鶏肉のトマトソースかけ 豆腐の中華煮 花野菜サラダ もやしと木耳の中華和え	白飯 ブリのみりん焼き 大豆のケチャップ煮 キャベツのコンソメ煮 きゅうりの酢の物	白飯 豚肉のごま煮 もやしと卵の炒め物 青梗菜としらすの和え物 インゲンとえのきの和え物	白飯 サワラのから揚げチリソース 根菜とさつま揚げの炒り煮 キャベツとレーズンのサラダ 蓮根の粒マスタード和え	白飯 豚肉の塩こうじ炒め エビと枝豆の卵炒め 高野豆腐の煮物 金時豆煮
1日 栄養量	I総計 -422kcal たんぱく質13.8g 脂 質13.6g 炭水化物62.3g 食塩相当量1.6g	I総計 -434kcal たんぱく質16.7g 脂 質11.7g 炭水化物66.0g 食塩相当量1.9g	I総計 -421kcal たんぱく質15.1g 脂 質13.4g 炭水化物62.6g 食塩相当量1.7g	I総計 -414kcal たんぱく質19.4g 脂 質14.1g 炭水化物56.8g 食塩相当量1.8g	I総計 -405kcal たんぱく質17.2g 脂 質12.8g 炭水化物57.1g 食塩相当量1.9g	I総計 -447kcal たんぱく質15.3g 脂 質12.3g 炭水化物72.3g 食塩相当量1.7g	I総計 -404kcal たんぱく質19.3g 脂 質11.0g 炭水化物57.9g 食塩相当量1.7g

優(たんぱく調整食)

日付	8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)	8月16日(日)
	ミニチキン竜田 キャベツと桜エビのカレー炒め 小松菜とツナのぼん酢和え 春雨のマヨサラダ 蓮根金平	白身魚天 コロッケチリソースかけ じゃが芋のごま酢和え ニラ玉 ほうれん草の白和え	サバの塩焼き 和里芋の青のり和え わかめの生姜酢和え 揚げなすそぼろ味噌かけ コールスローサラダ	大豆のケチャップ煮 揚げじゃが芋 ひじきとさつま揚げの煮物 マカロニサラダ キャベツニラ炒め	白身魚のフライ 春雨の炒め物 インゲンとえのきの和え物 南瓜とレーズンのサラダ ごぼうと人参の金平	鶏肉のから揚げ 根菜とさつま揚げの炒り煮 白花豆煮 さつま芋と粉チーズのサラダ インゲンの中華風味	スパイスカレーロール 野菜炒め 高野豆腐の含め煮 金時豆煮 ツナとマカロニのサラダ
1日 栄養量	I総計 -306kcal たんぱく質9.0g 脂 質20.2g 炭水化物23.0g 食塩相当量1.8g	I総計 -290kcal たんぱく質10.0g 脂 質14.4g 炭水化物32.3g 食塩相当量1.9g	I総計 -302kcal たんぱく質10.8g 脂 質23.3g 炭水化物15.3g 食塩相当量1.7g	I総計 -305kcal たんぱく質10.1g 脂 質18.2g 炭水化物27.5g 食塩相当量1.6g	I総計 -310kcal たんぱく質10.3g 脂 質18.6g 炭水化物26.4g 食塩相当量1.8g	I総計 -322kcal たんぱく質10.9g 脂 質17.2g 炭水化物32.6g 食塩相当量1.8g	I総計 -305kcal たんぱく質9.8g 脂 質19.6g 炭水化物23.3g 食塩相当量1.7g

優(刻み食)

日付	8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)	8月16日(日)
	タラのから揚げチリソース 根菜とこんにゃくの甘辛煮 白花豆煮 しろ菜のゆず浸し マカロニサラダ	鶏肉の油淋鶏たれ インゲンとコーンのグラッセ 切干大根のドレッシング和え じゃが芋のチーズクリーム煮 春雨の韓国風サラダ	サバの塩焼き 揚げなすそぼろ味噌 わかめの生姜酢和え けんちん煮 インゲンのピーナッツ和え	豚肉と春雨のチャプチェ キャベツのクリーム煮 枝豆のおかか和え かぶとカニカマのとりみ煮 ブロッコリーサラダ	白身魚のフライ さつま揚げと椎茸の煮物 南瓜の煮物 春雨のすき煮 インゲンとえのきの和え物	鶏肉とじゃが芋の塩だれ炒め ひじきと竹輪の煮物 きゅうりの酢の物 がんもどきと花人参の煮物 ほうれん草のごまぼんマヨ和え	サワラの西京焼き カリフラワーのフレンチサラダ インゲンとひき肉の炒め物 切干大根と大豆の煮物 南瓜とレーズンのサラダ
1日 栄養量	I総計 -238kcal たんぱく質12.2g 脂 質10.5g 炭水化物27.0g 食塩相当量1.9g	I総計 -220kcal たんぱく質11.3g 脂 質10.3g 炭水化物22.6g 食塩相当量2.3g	I総計 -253kcal たんぱく質13.2g 脂 質17.6g 炭水化物13.9g 食塩相当量2.0g	I総計 -253kcal たんぱく質15.2g 脂 質12.3g 炭水化物23.1g 食塩相当量2.5g	I総計 -276kcal たんぱく質12.5g 脂 質11.0g 炭水化物34.1g 食塩相当量2.5g	I総計 -246kcal たんぱく質11.9g 脂 質14.5g 炭水化物20.9g 食塩相当量2.6g	I総計 -257kcal たんぱく質15.1g 脂 質13.4g 炭水化物21.6g 食塩相当量2.1g

優(ソフト食)

日付	8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)	8月16日(日)
	タラのから揚げチリソース しろ菜のゆず浸し マカロニサラダ 白花豆煮	鶏肉の油淋鶏たれ 小松菜の煮浸し じゃが芋のチーズクリーム煮 切干大根のドレッシング和え	サバの塩焼き けんちん煮 インゲンのピーナッツ和え わかめの生姜酢和え	豚肉と春雨のチャプチェ キャベツのクリーム煮 ブロッコリーサラダ 枝豆のおかか和え	白身魚のフライ 春雨のすき煮 さつま揚げの煮物 インゲンとえのきの和え物	鶏肉とじゃが芋の塩だれ炒め ひじきと竹輪の煮物 ほうれん草のごまぼんマヨ和え がんもどきの煮物	サワラの西京焼き インゲンとひき肉の炒め物 切干大根と大豆の煮物 南瓜とレーズンのサラダ
1日 栄養量	I総計 -272kcal たんぱく質9.4g 炭水化物31.8g 脂 質12.7g 食塩相当量1.6g	I総計 -219kcal たんぱく質9.9g 炭水化物22.0g 脂 質10.8g 食塩相当量2.3g	I総計 -221kcal たんぱく質10.0g 炭水化物17.7g 脂 質13.6g 食塩相当量2.0g	I総計 -252kcal たんぱく質10.9g 炭水化物22.4g 脂 質14.1g 食塩相当量1.9g	I総計 -246kcal たんぱく質9.4g 炭水化物32.0g 脂 質9.4g 食塩相当量2.6g	I総計 -262kcal たんぱく質8.4g 炭水化物19.8g 脂 質17.7g 食塩相当量2.5g	I総計 -304kcal たんぱく質14.5g 炭水化物25.2g 脂 質16.8g 食塩相当量2.1g

※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。

