

8月31日(月)～9月6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
明日の食卓
明日の食卓
明日の食卓

明日の食卓
和
製造
下関アグリフードサービス

明日の食卓
咲
製造
下関アグリフードサービス

明日の食卓
舞
製造
下関アグリフードサービス

明日の食卓
うば
製造
下関アグリフードサービス

8月31日(月)				9月1日(火)				9月2日(水)				9月3日(木)				9月4日(金)				9月5日(土)				9月6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 豚肉のぼん酢生姜炒め 豆腐の真砂煮 小松菜のごまマヨ和え 和風大根サラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉・りんご								白飯/白ごま 鶏肉と蓮根の炒め物 切干大根の中華風煮物 小松菜とあさりの煮浸し いんげんのごま和え えび・小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン				ひじき飯 タラの野菜あんかけ 豚肉と里芋のゆず味噌煮 ごぼうサラダ 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				白飯/黒ごま 豚肉のカレー炒め クリームコロッケ 大根と大豆のそぼろ煮 コーンとカニカマのサラダ えび・かに・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/ゆかり ブリの照り焼き 春雨ソーセージ炒め 豆腐の旨塩煮 ブロッコリーのごま浸し 小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				白飯/白ごま カニ玉甘酢あん 豚肉と大根の煮物 サワラの塩焼き キャベツとチーズのサラダ 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				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																											
熱量	474	kcal		塩分	2.2	g		熱量	487	kcal		塩分	2.5	g		熱量	522	kcal		塩分	3.2	g		熱量	531	kcal		塩分	2.0	g		熱量	528	kcal		塩分	2.1	g		熱量	513	kcal		塩分	1.9	g		熱量	542	kcal		塩分	2.1	g	
たんぱく質	19.5	g		脂質	14.9	g		たんぱく質	18.1	g		脂質	13.9	g		たんぱく質	20.3	g		脂質	16.7	g		たんぱく質	20.0	g		脂質	17.4	g		たんぱく質	21.5	g		脂質	19.8	g		たんぱく質	19.2	g		脂質	19.7	g		たんぱく質	19.9	g		脂質	20.2	g	
炭水化物	68.4	g		カルシウム	384	mg		炭水化物	75.1	g		カルシウム	176	mg		炭水化物	74.4	g		カルシウム	225	mg		炭水化物	76.1	g		カルシウム	193	mg		炭水化物	70.7	g		カルシウム	141	mg		炭水化物	65.1	g		カルシウム	187	mg		炭水化物	71.3	g		カルシウム	254	mg	
ビタミンD	1.77	μg						ビタミンD	1.4	μg						ビタミンD	1.54	μg						ビタミンD	1.46	μg					ビタミンD	4.22	μg					ビタミンD	3.77	μg					ビタミンD	2.04	μg								

鶏肉のケチャップ煮				アジ大葉フライ/赤スパ				豚肉のカレー炒め				タラの塩こうじ焼き				鶏肉のから揚げ				サワラの韓国風照り焼き				豚肉の甘辛煮			
ほうれん草のソテー				アスパラベーコンソテー				カリフラワーサラダ				クリームコロッケ				人参の粒マスタード和え				ほうれん草と卵の炒め物				カレージャーマンポテト			
高野豆腐の煮物				かぶと豚肉の炒め物				青梗菜の中華ミルク煮				マカロニサラダ				ブロッコリーのごま浸し				コールスローサラダ				キャベツのクリーム煮			
和風大根サラダ				白菜のぼん酢マヨネーズ和え				いんげんのごま和え				白菜とツナのとろみ煮				ひじきと竹輪の煮物				豆腐の旨塩煮				蓮根サラダ			
小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				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・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				えび・かに・小麦・卵・乳成分・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				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			
熱量	246 kcal	塩分	2.8 g	熱量	257 kcal	塩分	2.4 g	熱量	240 kcal	塩分	2.1 g	熱量	261 kcal	塩分	1.8 g	熱量	257 kcal	塩分	2.2 g	熱量	244 kcal	塩分	1.9 g	熱量	249 kcal	塩分	2.4 g
たんぱく質	15.9 g	脂質	13.2 g	たんぱく質	11.8 g	脂質	13.2 g	たんぱく質	11.7 g	脂質	14.0 g	たんぱく質	12.4 g	脂質	13.8 g	たんぱく質	11.9 g	脂質	14.8 g	たんぱく質	13.5 g	脂質	15.4 g	たんぱく質	14.2 g	脂質	12.8 g
炭水化物	18.2 g			炭水化物	24.4 g			炭水化物	19.4 g			炭水化物	23.6 g			炭水化物	21.6 g			炭水化物	14.4 g			炭水化物	21.6 g		

豚肉の塩こうじ炒め				赤魚のゆず風味焼き				鶏肉のケチャップ煮				タラの磯辺天ぷら				ポークカレー				アジの味噌だれかけ				メンチカツ			
ミニ白身魚フライ				鶏大根煮				いんげんと豆腐の甜面醬炒め				蓮根と豚肉の炒り煮				冬瓜と鶏肉のとろみ煮				鶏ごぼう煮				エビと枝豆の卵炒め			
もやしと卵の炒め物				マカロニのクリーム煮				コロッケ				絹揚げのピリ辛煮				小松菜とあさりの煮浸し				ポテトソテー				鶏大根大豆煮			
ワカメぬた(郷土料理)				豆とツナのサラダ				切干大根の中華風煮物				白菜と蒸し鶏のごまドレ和え				ツナとマカロニのサラダ				キャベツとチーズのサラダ				豆腐の中華煮			
小松菜の煮浸し				人参のさっぱりサラダ				小松菜のごま味噌和え				ひじきの彩り煮				ブロッコリーのごま浸し				青梗菜とカニカマの煮浸し				花野菜サラダ			
ごぼうのごまドレ和え				ミートボールトマト味				キャベツの青のり和え				ほうれん草のごま和え				エビ風味しゅうまい				切干大根のドレッシング和え				蓮根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				小麦・卵・乳成分・ごま・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				えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン				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				えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			
熱量	327 kcal	塩分	3.0 g	熱量	315 kcal	塩分	2.8 g	熱量	385 kcal	塩分	3.3 g	熱量	332 kcal	塩分	2.5 g	熱量	332 kcal	塩分	3.2 g	熱量	265 kcal	塩分	3.0 g	熱量	359 kcal	塩分	2.8 g
たんぱく質	20.4 g	脂質	18.1 g	たんぱく質	20.7 g	脂質	13.9 g	たんぱく質	20.3 g	脂質	21.7 g	たんぱく質	21.2 g	脂質	17.9 g	たんぱく質	20.2 g	脂質	16.4 g	たんぱく質	19.9 g	脂質	11.8 g	たんぱく質	19.2 g	脂質	19.0 g
炭水化物	23.4 g	カルシウム	184 mg	炭水化物	30.3 g	カルシウム	252 mg	炭水化物	30.5 g	カルシウム	266 mg	炭水化物	24.1 g	カルシウム	158 mg	炭水化物	29.5 g	カルシウム	291 mg	炭水化物	24.8 g	カルシウム	252 mg	炭水化物	30.1 g	カルシウム	296 mg
ビタミンD	1.22 μg			ビタミンD	2.66 μg			ビタミンD	1.36 μg			ビタミンD	1.49 μg			ビタミンD	1.82 μg			ビタミンD	4.78 μg			ビタミンD	1.49 μg		

白飯			白飯			白飯			白飯			白飯			白飯			白飯									
サワラのゆず胡椒焼き			豚肉の焼肉風			ブリの照り焼き			ミニチキン竜田			メバルのから揚げ			ひき肉とトマトのカレー			イワシのみぞれ煮									
肉団子バーベキューソース			切干大根の中華風煮物			青梗菜の梅マヨ和え			大豆と豚ミンチとろみ煮みそ風味			春雨のすき煮			大豆サラダ			糸こんの炒り煮									
ブロッコリーサラダ			明太マカロニサラダ			ひじきと蓮根の炒り煮			コールスローサラダ			玉葱ツナサラダ			いんげんとベーコンのソテー			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・ゼラチン			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			小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・りんご			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・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			小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・りんご									
熱量	427 kcal	塩分	1.6 g	熱量	409 kcal	塩分	1.7 g	熱量	400 kcal	塩分	1.4 g	熱量	445 kcal	塩分	1.3 g	熱量	377 kcal	塩分	1.5 g	熱量	396 kcal	塩分	1.5 g	熱量	365 kcal	塩分	1.3 g
たんぱく質	16.2 g	脂質	14.1 g	たんぱく質	16.4 g	脂質	12.6 g	たんぱく質	13.9 g	脂質	14.0 g	たんぱく質	14.7 g	脂質	15.3 g	たんぱく質	12.6 g	脂質	10.4 g	たんぱく質	12.5 g	脂質	13.5 g	たんぱく質	12.3 g	脂質	11.5 g
炭水化物	60.8 g			炭水化物	59.2 g			炭水化物	58.1 g			炭水化物	62.9 g			炭水化物	59.1 g			炭水化物	57.8 g			炭水化物	53.8 g		

8月31日(月)～9月6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

8月31日(月)			9月1日(火)			9月2日(水)			9月3日(木)			9月4日(金)			9月5日(土)			9月6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) アジの山椒風味焼き ミニオムレツバーベキューソース 糸こんとごぼうのそぼろ金平 ツナマカロニサラダ 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご			白飯(食物繊維添加) 鶏肉の五目あんかけ サーモンマヨカツ 青梗菜とさつま揚げの煮物 さつま芋のレモン風味煮 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(食物繊維添加) カレイのから揚げ南蛮だれ 根菜の炒り煮 ポテトソテー ブロッコリのサラダ 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) 豚肉の塩だれ炒め 絹揚げのピリ辛煮 さつま芋と切昆布の煮物 切干大根のサラダ 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) サバのみりん焼き エビと枝豆の卵炒め 大豆五目煮 ひじきと蓮根のサラダ えび・小麦・卵・乳成分・さば・大豆・りんご			白飯(食物繊維添加) 豚肉と野菜のソース炒め 揚げじゃが そぼろあん 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									
熱量	457 kcal	塩分	2.4 g	熱量	569 kcal	塩分	2.4 g	熱量	478 kcal	塩分	2.3 g	熱量	522 kcal	塩分	2.2 g	熱量	532 kcal	塩分	2.1 g	熱量	524 kcal	塩分	2.4 g	熱量	463 kcal	塩分	2.5 g
たんぱく質	19.4 g	脂質	10.7 g	たんぱく質	18.9 g	脂質	19.4 g	たんぱく質	20.5 g	脂質	12.0 g	たんぱく質	17.7 g	脂質	16.2 g	たんぱく質	20.3 g	脂質	19.8 g	たんぱく質	20.1 g	脂質	17.9 g	たんぱく質	22.2 g	脂質	9.9 g
炭水化物	74.1 g	カルシウム	258 mg	炭水化物	82.7 g	カルシウム	123 mg	炭水化物	76.2 g	カルシウム	189 mg	炭水化物	79.1 g	カルシウム	227 mg	炭水化物	72.7 g	カルシウム	314 mg	炭水化物	74.8 g	カルシウム	178 mg	炭水化物	76.0 g	カルシウム	205 mg
ビタミンD	5.38 μg	食物繊維	5.63 g	ビタミンD	1.62 μg	食物繊維	5.10 g	ビタミンD	6.23 μg	食物繊維	7.30	ビタミンD	1.46 μg	食物繊維	5.30 g	ビタミンD	6.31 μg	食物繊維	6.30 g	ビタミンD	0.61 μg	食物繊維	6.70 g	ビタミンD	0.89 μg	食物繊維	8.00 g

明日の食卓
華

製造
下関アグリフードサービス

8月31日(月)				9月1日(火)				9月2日(水)				9月3日(木)				9月4日(金)																							
5日間コース																																							
豚肉の塩だれ炒め				オムレツミートソースかけ				牛すきやき風煮				ホキのごま焼き				豚肉と木耳の炒め物																							
サワラのから揚げ				鶏肉の香草焼き				鶏天オーロラソース				肉団子のチリソース				サーモンマヨカツ																							
切干大根と大豆の煮物				里芋と椎茸煮				マカロニのクリーム煮				春雨ソーセージ炒め				ひじきとミックスビーンズ煮																							
野菜のマリネ				切昆布とこんにゃくの炒り煮				大根とカニカマのとろみ煮				ツナの卵炒め				ほうれん草と蒸し鶏の和え物																							
ほうれん草炒め				ニラともやしのお浸し				いんげんとベーコンのソテー				カニ風味スパサラダ				ソースじゃが煮																							
南瓜とレーズンのサラダ				白菜の甘酢和え				さつま芋のごま和え				白菜煮浸し				ピーマンとツナのサラダ																							
いんげんとベーコンのソテー				蓮根金平				青梗菜としらすの和え物				じゃが芋のごまがらめ				アスパラのごま和え																							
りんごシロップ漬け				うぐいす豆				枝豆コーン and え				人参のさっぱり和え				キャベツの青のり and え																							
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・豚肉・りんご				かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご				かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご				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																							
熱量		375 kcal		塩分		2.7 g		熱量		404 kcal		塩分		3.3 g		熱量		384 kcal		塩分		3.5 g		熱量		383 kcal		塩分		3.2 g		熱量		364 kcal		塩分		3.2 g	
たんぱく質		21.4 g		脂質		21.5 g		たんぱく質		16.9 g		脂質		19.6 g		たんぱく質		19.1 g		脂質		18.2 g		たんぱく質		18.8 g		脂質		19.3 g		たんぱく質		18.8 g		脂質		17.6 g	
炭水化物		27.9 g						炭水化物		43.3 g						炭水化物		38.8 g						炭水化物		35.7 g						炭水化物		36.8 g					

おかず

製造
ワタミ株式会社

赤ワインでコク深く仕上げた！ビーフシチュー 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	イカとあさりの旨煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・いか	コーンクリームコロッケ 小麦・乳成分・大豆・ゼラチン	豚肉となめこの和風醤油炒め 卵・小麦・大豆・豚肉	白身魚フライ 昆布だしを利かせたタルタルソース 卵・小麦・大豆
エビカツ 小麦・えび・いか	チヂミ 卵・小麦・いか・大豆・さば・鶏肉・豚肉・ごま・ゼラチン	豚肉とこうや豆腐の肉豆腐 小麦・さば・大豆・豚肉	マカロニサラダ カニ風味 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉	ブロッコリーとこうや豆腐の炒め物 小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま
人参と玉子の炒め物 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉	じゃが芋とベーコンのバター風味 卵・小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉	じゃが芋のばらチーズ 小麦・大豆・ゼラチン・乳成分	ブロッコリーとコーンのソテー 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	白だし仕立てのほうれん草と丸天の和え物 小麦・さば・大豆
大根のカラフルマリネ 小麦・大豆・豚肉・りんご	卵の花といんげんのサラダ 卵・小麦・大豆・ごま	人参とグリーンピースのマヨサラダ 卵・小麦・大豆	根菜のケチャップ炒め 小麦・大豆	南瓜とレーズンのサラダ 卵・小麦・大豆
ほうれん草とハムの和え物 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉	小松菜ときのこの和え物 小麦・大豆・ごま	わかめとツナの和え物 無し	大根とこんにゃくのサイコロ煮 小麦・大豆	いんげんのごま和え 小麦・大豆・ごま
熱量 361 kcal たんぱく質 14.0 g 炭水化物 24.2 g	塩分 2.5 g 脂質 23.4 g	熱量 360 kcal たんぱく質 15.0 g 炭水化物 27.4 g	塩分 3.3 g 脂質 22.0 g	熱量 441 kcal たんぱく質 14.5 g 炭水化物 34.0 g
		塩分 2.0 g 脂質 27.9 g	熱量 412 kcal たんぱく質 14.9 g 炭水化物 27.2 g	塩分 3.1 g 脂質 27.7 g
			たんぱく質 14.9 g 炭水化物 27.2 g	脂質 27.7 g
				熱量 386 kcal たんぱく質 16.7 g 炭水化物 29.4 g
				塩分 2.1 g 脂質 23.5 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

9月2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

8月31日(月)	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)	9月6日(日)
5・7日間コース					7日間コースの方のみお届け	
肉じゃがフライ	鶏肉と絹揚げの醤油バター風味炒め	豚肉のケチャップ炒め	サワラのから揚げねぎ塩だれ	豚肉の焼肉風	ホキのピリ辛味噌焼き	オムレットマトソースかけ
マカロニのケチャップ炒め	メルルーサのから揚げマリネソースかけ	タラの西京焼き	ポークカレー	白身魚天オーロラスース	鶏のから揚げ	メンチカツ
鶏肉のオイスター炒め	青梗菜とさつま揚げの煮物	ひじきとさつま揚げの煮物	木の葉豆腐と椎茸煮	大豆五目煮	豆腐の旨塩煮	さつま揚げと野菜の煮物
小松菜とあさりの煮浸し	カリフラワーのカレーマヨ和え	春雨のマヨサラダ	白菜のぼん酢マヨネーズ和え	和風マカロニサラダ	ほうれん草と卵の炒め物	大豆サラダ
大豆と枝豆の煮物	里芋の青のり和え	キャベツとレーズンのサラダ	金時豆煮	しろ菜の甘酢和え	人参とツナの和え物	なすの南蛮和え
えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	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	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	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン	小麦・卵・ごま・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	小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
熱量 408 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 20.5 g 炭水化物 39.9 g 塩分 3.4 g	熱量 394 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 23.8 g 炭水化物 25.5 g 塩分 3.1 g	熱量 359 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 18.7 g 炭水化物 28.0 g 塩分 3.1 g	熱量 415 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 24.3 g 炭水化物 29.5 g 塩分 3.2 g	熱量 412 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 23.7 g 炭水化物 29.9 g 塩分 2.8 g	熱量 391 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 23.0 g 炭水化物 24.1 g 塩分 3.1 g	熱量 400 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 23.4 g 炭水化物 34.0 g 塩分 2.8 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
9月2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。

 くる

0120-272-428
083-995-3638

受付: 月～金 9:00～18:00

8/31（月）～9/6（日） 5・7日間コース献立表

優（塩分調整食）

日付	8月31日(月)	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)	9月6日(日)
	白飯 豚肉のぼん酢生姜炒め 豆腐の真砂煮 ツナとマカロニのサラダ インゲンとコーンのグラッセ	白飯 豚肉の焼肉風 小松菜とあさりの煮浸し 人参のさっぱりサラダ さつま芋のレモン風味煮	白飯 タラのから揚げ野菜あんかけ 豚肉と里芋のゆず味噌煮 ごぼうサラダ キャベツの青のり和え	白飯 豚肉のカレー炒め クリームコロッケ ひじきの彩り煮 しる菜と鮭フレークの和え物	白飯 ブリの照り焼き インゲンとえのきの和え物 じゃが芋とベーコンのスープ煮 豆腐の旨塩煮	白飯 カニ玉 かにかま甘酢あん 豚肉と大根の煮物 キャベツとチーズのサラダ 人参とツナの和え物	白飯 豚肉とじゃが芋の煮物 ニラ玉 ツナコーンサラダ 小松菜としらすの和え物
1日 栄養量	I総計 -467kcal たんぱく質18.4g 脂 質14.0g 炭水化物69.7 g 食塩相当量1.8g	I総計 -422kcal たんぱく質17.2g 脂 質8.8g 炭水化物70.9g 食塩相当量1.9g	I総計 -485kcal たんぱく質18.4g 脂 質15.3g 炭水化物70.7g 食塩相当量1.8g	I総計 -486kcal たんぱく質16.6g 脂 質15.5g 炭水化物72.1g 食塩相当量1.8g	I総計 -460kcal たんぱく質18.5g 脂 質14.6g 炭水化物68.1g 食塩相当量1.9g	I総計 -465kcal たんぱく質13.7g 脂 質17.0g 炭水化物65.5g 食塩相当量1.8g	I総計 -477kcal たんぱく質17.6g 脂 質15.1g 炭水化物68.9g 食塩相当量1.9g

優(エネルギー調整食)

日付	8月31日(月)	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)	9月6日(日)
	白飯 豚肉のぼん酢生姜炒め 豆腐の真砂煮 小松菜のごまマヨ和え インゲンとコーンのグラッセ	白飯 豚肉の焼肉風 切干大根の中華風煮物 インゲンのごま和え さつま芋のレモン風味煮	白飯 タラのから揚げ野菜あんかけ 豚肉と里芋のゆず味噌煮 和青梗菜の梅マヨ和え キャベツの青のり和え	白飯 豚肉のカレー炒め ひじきの彩り煮 切干大根のサラダ しる菜と鮭フレークの和え物	白飯 ブリの照り焼き インゲンとえのきの和え物 豆腐の旨塩煮 ブロッコリーのごま浸し	白飯 カニ玉 かにかま甘酢あん 豚肉と大根の煮物 キャベツとチーズのサラダ 人参とツナの和え物	白飯 豚肉とじゃが芋の煮物 ニラ玉 切昆布と大豆の煮物 小松菜としらすの和え物
1日 栄養量	I総計 -409kcal たんぱく質16.3g 脂 質12.4g 炭水化物61.0 g 食塩相当量1.8g	I総計 -426kcal たんぱく質17.1g 脂 質11.8g 炭水化物65.2g 食塩相当量1.9g	I総計 -419kcal たんぱく質16.5g 脂 質12.9g 炭水化物61.3g 食塩相当量1.9g	I総計 -420kcal たんぱく質16.8g 脂 質13.5g 炭水化物60.2g 食塩相当量1.9g	I総計 -441kcal たんぱく質18.5g 脂 質17.1g 炭水化物57.5g 食塩相当量1.9g	I総計 -434kcal たんぱく質13.2g 脂 質16.8g 炭水化物58.6g 食塩相当量1.8g	I総計 -442kcal たんぱく質18.1g 脂 質14.1g 炭水化物62.5g 食塩相当量1.9g

優(たんぱく調整食)

日付	8月31日(月)	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)	9月6日(日)
	ミニオムレツと肉団子バーベキューソース 糸こんとごぼうのそぼろ金平 白菜の甘酢和え ツナとマカロニのサラダ リンゴダイス	サーモンマヨカツ アスパラベーコンソテー じゃが芋のごま酢和え 豆とツナのサラダ 蓮根金平	豚肉のカレー炒め キャベツソテー 金時豆煮 ひじきと蓮根の炒り煮 インゲンのごま和え	タラの塩こうじ焼き ごぼうと人参の金平 クリームコロッケ コールスローサラダ さつま芋と切昆布の煮物	鶏肉のから揚げ 春雨ソーセージ炒め エビ風味しゅうまい ひじきと蓮根のサラダ パンプキンマッシュ	カニ玉 かにかま甘酢あん 豆腐の旨塩煮 人参とツナの和え物 コールスローサラダ きゅうりの酢の物	イワシのみぞれ煮 なすの南蛮和え 糸こんの炒り煮 カレージャーマンポテト 蓮根サラダ
1日 栄養量	I総計 -302kcal たんぱく質9.6g 脂 質18.9g 炭水化物25.3 g 食塩相当量1.7g	I総計 -304kcal たんぱく質9.4g 脂 質17.3g 炭水化物29.6g 食塩相当量1.8g	I総計 -296kcal たんぱく質10.1g 脂 質18.7g 炭水化物24.2g 食塩相当量1.8g	I総計 -294kcal たんぱく質10.6g 脂 質16.7g 炭水化物27.2g 食塩相当量1.6g	I総計 -308kcal たんぱく質10.5g 脂 質18.6g 炭水化物26.4g 食塩相当量1.9g	I総計 -284kcal たんぱく質7.2g 脂 質21.3g 炭水化物17.2g 食塩相当量1.9g	I総計 -301kcal たんぱく質10.8g 脂 質21.4g 炭水化物17.9g 食塩相当量1.7g

優(刻み食)

日付	8月31日(月)	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)	9月6日(日)
	鶏肉のケチャップ煮 ほうれん草のソテー 蓮根の粒マスタード和え 高野豆腐の煮物 和風大根サラダ	アジ大葉フライ（梅肉） アスパラベーコンソテー じゃが芋のごま酢和え かぶと豚肉の炒め物 白菜のぼん酢マヨネーズ和え	豚肉のカレー炒め キャベツソテー カリフラワーサラダ 青梗菜の中華ミルク煮 インゲンのごま和え	タラの塩こうじ焼き ごぼうと人参の金平 クリームコロッケ マカロニサラダ 白菜とツナのトロみ煮	鶏肉のから揚げ じゃが芋とベーコンのスープ煮 人参の粒マスタード和え ブロッコリーのごま浸し ひじきと竹輪の煮物	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 コールスローサラダ 豆腐の旨塩煮	豚肉の甘辛煮 カレージャーマンポテト 枝豆のおかか和え キャベツのクリーム煮 和蓮根サラダ
1日 栄養量	I総計 -249kcal たんぱく質15.8g 脂 質13.2g 炭水化物18.9g 食塩相当量2.8g	I総計 -261kcal たんぱく質11.8g 脂 質13.3g 炭水化物25.5g 食塩相当量2.5g	I総計 -245kcal たんぱく質11.7g 脂 質14.0g 炭水化物20.6g 食塩相当量2.1g	I総計 -265kcal たんぱく質12.4g 脂 質13.8g 炭水化物24.6g 食塩相当量1.8g	I総計 -261kcal たんぱく質11.9g 脂 質14.8g 炭水化物22.8g 食塩相当量2.3g	I総計 -247kcal たんぱく質13.5g 脂 質15.4g 炭水化物15.5g 食塩相当量1.9g	I総計 -253kcal たんぱく質14.2g 脂 質12.8g 炭水化物22.7g 食塩相当量2.5g

優(ソフト食)

日付	8月31日(月)	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)	9月6日(日)
	鶏肉のケチャップ煮 高野豆腐の煮物 ほうれん草のソテー ブロッコリーサラダ	アジ大葉フライ かぶと豚肉の炒め物 白菜のぼん酢マヨネーズ和え アスパラベーコンソテー	豚肉のカレー炒め 青梗菜の中華ミルク煮 カリフラワーサラダ インゲンのごま和え	タラの塩こうじ焼き クリームコロッケ マカロニサラダ 白菜とツナのトロみ煮	鶏肉のから揚げ じゃが芋とベーコンのスープ煮 ブロッコリーのごま浸し ひじきと竹輪の煮物	サワラの韓国風照り焼き ほうれん草と卵の炒め物 豆腐の旨塩煮 コールスローサラダ	豚肉の甘辛煮 キャベツのクリーム煮 蓮根サラダ カレージャーマンポテト
1日 栄養量	I総計 -231kcal たんぱく質10.1g 脂 質14.8g 炭水化物15.8g 食塩相当量2.4g	I総計 -313kcal たんぱく質10.9g 脂 質20.6g 炭水化物21.8g 食塩相当量2.2g	I総計 -234kcal たんぱく質10.8g 脂 質13.2g 炭水化物19.8g 食塩相当量2.0g	I総計 -271kcal たんぱく質12.5g 脂 質14.3g 炭水化物24.5g 食塩相当量1.7g	I総計 -243kcal たんぱく質9.0g 脂 質14.2g 炭水化物21.7g 食塩相当量2.3g	I総計 -259kcal たんぱく質12.9g 脂 質17.1g 炭水化物15.2g 食塩相当量1.9g	I総計 -237kcal たんぱく質9.0g 脂 質13.3g 炭水化物22.0g 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。

